



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER:

Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato,
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas
Especialidad en Orientación Educativa

Valladolid, Junio de 2025

Propuesta de intervención para prevenir y mitigar el efecto del consumo de pornografía en adolescentes de 1º y 3º de la ESO

Alumna: Lucía Ballester Calleja

Tutora académica: María Inmaculada Gallego Gutiérrez

RESUMEN

La pornografía se ha convertido en una fuente de aprendizaje sexual predominante entre los adolescentes, a menudo en ausencia de una educación afectivo-sexual integral, crítica y actualizada. Esta situación puede acarrear importantes consecuencias en el desarrollo psicosocial de los jóvenes, influyendo en su autoestima, relaciones interpersonales, construcción de la sexualidad y salud mental. En respuesta a esta problemática, se ha diseñado una propuesta de intervención dirigida al alumnado de 1º y 3º de Educación Secundaria Obligatoria, centrada en la prevención del impacto negativo del consumo de pornografía, desde una perspectiva afectivo-sexual, ética y adaptada al desarrollo evolutivo del alumnado. Asimismo, el programa contempla la implicación activa de las familias y el profesorado, entendiendo que la educación sexual debe abordarse desde una mirada compartida, que trascienda el aula y promueva una cultura de cuidado, diálogo y respeto dentro de toda la comunidad educativa. En definitiva, esta propuesta representa un paso hacia una educación sexual integral, realista y comprometida con las necesidades del alumnado actual con el objetivo de fomentar una sexualidad sana, crítica y respetuosa.

Palabras clave: pornografía, adolescencia, prevención, educación afectivo-sexual, pensamiento crítico.

ABSTRACT

Pornography has become a predominant source of sexual learning among adolescents, often in the absence of a comprehensive, critical, and updated affective-sexual education. This situation can lead to significant consequences in young people's psychosocial development, affecting their self-esteem, interpersonal relationships, sexual identity, and mental health. In response to this issue, an intervention proposal has been designed for students in the 1st and 3rd years of Compulsory Secondary Education, focusing on preventing the negative impact of pornography consumption from an affective-sexual, ethical, and developmentally appropriate perspective. Likewise, the program also involves the active participation of families and teaching staff, based on the understanding that sexual education should be approached collaboratively and beyond the classroom, and should foster a culture of care, dialogue, and respect throughout the entire educational community. Ultimately, this proposal represents a step toward comprehensive, realistic, and student-centered sexual education, aimed at promoting a healthy, critical, and respectful approach to sexuality.

Keywords: pornography, adolescence, prevention, affective-sexual education, critical thinking.

INDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	8
JUSTIFICACIÓN	8
Relación con la normativa actual	8
Relación con las competencias del máster	9
Justificación de este trabajo	12
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
Fenómeno de la pornografía en la era digital	13
Contexto sociocultural actual	15
Estadísticas de consumo	17
Impacto en la autoestima e imagen corporal	18
Impacto en las relaciones interpersonales	19
Problemas psicológicos derivados del consumo	21
Situación en el entorno educativo	23
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	25
Contexto de la propuesta	25
Población objetivo	27
Alumnado destinatario (beneficiarios directos)	27
Otros actores implicados (colaboradores y comunidad educativa)	27
Objetivos del proyecto	27
Objetivo general	27

Objetivos específicos	28
Metodología	29
Actividades	31
Actividades dirigidas al alumnado (1º y 3º ESO)	31
Actividades dirigidas a las familias y tutores legales	38
Actividades dirigidas al profesorado y equipo educativo	39
Recursos.....	40
Cronograma	41
Evaluación de la intervención	44
Limitaciones de la intervención	46
CONCLUSIÓN	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	52
Anexo 1. Plantilla “Espejos Honestos”	
Anexo 2. Plantilla mural “No hay un único cuerpo válido”	
Anexo 3. Plantilla “Mensajes positivas”	
Anexo 4. Hoja “Detectives Digitales”	
Anexo 5. Hoja “Detectives Digitales” resuelta	
Anexo 6. Hoja “Situaciones cotidianas”	
Anexo 7. Mural “Lo que siento tiene sentido”	
Anexo 8. Plantilla “Emodiario”	
Anexo 9. Hoja de dilemas	
Anexo 10. Descripciones a calificar	

Anexo 11. Plantilla “Entre la ficción y la realidad”

Anexo 12. Casos “Mitos y realidades”

Anexo 13. Plantilla mural “Verdades que sí educan”

Anexo 14. Personajes “Estereotipos”

Anexo 15. Portada “Caja de autocuidado”

Anexo 16. Modelo “Fries” Consentimiento

Anexo 17. Explicación Modelo “Fries”

Anexo 18. Frases para “Semáforo del consentimiento”

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de actividades por población destinataria 42

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una era marcada por la inmediatez, la conectividad constante y el acceso ilimitado a contenidos digitales (Ballester Brage et al., 2024). Dentro de este contexto, el fenómeno de la pornografía ha experimentado una transformación sin precedentes. Si en décadas pasadas el acceso a este tipo de contenidos estaba limitado a ciertos soportes físicos y a contextos controlados, hoy en día basta con tener un teléfono móvil y conexión a internet para visualizar, compartir o incluso producir material pornográfico de forma instantánea y anónima (Ballester Brage et al., 2024). Este cambio no solo ha afectado al consumo en general, sino que ha tenido un impacto especialmente significativo en las generaciones más jóvenes (Duran i Febrer, 2023), quienes acceden a estos contenidos en plena etapa de desarrollo (Moreno et al. ,2024). Para abordar lo mencionado, el siguiente trabajo se estructura en diferentes apartados.

En primer lugar, se presenta esta introducción, donde se enmarca el fenómeno y se expone el propósito del estudio. A continuación, se desarrolla una justificación que pone en relación los contenidos del TFM con las competencias generales y específicas del título de máster. Posteriormente, se incluye una fundamentación teórica en la que se analiza en profundidad la accesibilidad a la pornografía, sus implicaciones socioculturales, las diferencias de género en el consumo y los posibles efectos que puede tener sobre el desarrollo personal, relacional y sexual de los adolescentes. Una vez establecida esta base teórica, se presentará una propuesta de intervención dirigida al ámbito educativo, centrada en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Dicha propuesta se concretará en una serie de acciones de carácter preventivo y formativo, dirigidas tanto al alumnado como al profesorado y las familias, con el fin de fomentar una educación sexual crítica, respetuosa y adaptada a las necesidades actuales. Finalmente, se

expondrán las conclusiones principales del trabajo, junto con algunas líneas futuras de intervención e investigación en torno a esta problemática.

OBJETIVOS

Este Trabajo Fin de Máster tiene como objetivo analizar el impacto del consumo de pornografía en adolescentes desde una perspectiva educativa, así como diseñar una propuesta de intervención que permita abordar esta problemática desde el contexto escolar

A partir de estos objetivos generales, se plantean otros más específicos centrados en diseño de una propuesta de intervención que permita abordar esta problemática en el contexto escolar. Esta intervención buscará:

- Dotar no solo al alumnado, sino también a sus familias y docentes, de herramientas que faciliten el desarrollo del pensamiento crítico
- Fomentar relaciones basadas en el respeto y el consentimiento
- Promover una educación afectivo-sexual más completa y ajustada a la realidad que viven

JUSTIFICACIÓN

Relación con la normativa actual

Este Trabajo de Fin de Máster se enmarca en el contexto normativo actual definido por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) y los Reales Decretos 217/2022 y 243/2022, que regulan respectivamente las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y del

Bachillerato. Estas normas reflejan un profundo compromiso con una educación inclusiva, equitativa, digitalizada y orientada al desarrollo competencial, y promueven una enseñanza centrada en el alumnado como agente activo de su propio aprendizaje.

Desde esta perspectiva, el sistema educativo no solo busca la adquisición de contenidos, sino también el desarrollo integral del alumnado en sus dimensiones cognitiva, emocional y social. La normativa refuerza la importancia de trabajar áreas como la educación afectivo-sexual, la igualdad de género, el pensamiento crítico, la competencia digital, la salud emocional y la ciudadanía democrática, lo cual resulta especialmente relevante para la intervención propuesta.

En este sentido, y tal y como establece la Ley Orgánica 3/2020 y los Reales Decretos 217/2022 y 243/2022, se relacionan a continuación las competencias generales y específicas del título del Máster en Formación del Profesorado en la especialidad de Orientación Educativa con el trabajo desarrollado:

Relación con las competencias del máster

Por un lado, se atenderá a *la competencia de comunicar* de forma clara decisiones, conclusiones y conocimientos a públicos especializados y no especializados (competencia general G3). Dado que el proyecto irá dirigido tanto a alumnado de Educación Secundaria como a docentes y familias, será necesario adaptar el lenguaje, los enfoques y los canales comunicativos a cada perfil.

Asimismo, se responderá a la *competencia de actuar de forma adecuada y profesional, respetando el código ético y deontológico de la profesión* (competencia general G5). Se pondrá especial atención en la adecuación del contenido al nivel madurativo del alumnado y al respeto

hacia los valores y realidades socioculturales de las familias, garantizando un enfoque responsable, inclusivo y respetuoso con las diferencias individuales. Se priorizarán estrategias que promuevan el pensamiento crítico sin imponer discursos, fomentando un entorno educativo seguro y libre de juicios.

También se tendrá en cuenta *la competencia de actualizarse de manera permanente en las TIC* para su aplicación en la práctica profesional (competencia general G6). En este sentido, se planteará su uso no solo como recurso de apoyo didáctico, sino también como herramienta para facilitar la recogida de información, la comunicación entre los agentes educativos y la difusión de contenidos educativos adaptados.

Por otra parte, el trabajo permitirá demostrar la *competencia de implicarse en la propia formación permanente, identificando áreas de mejora y asumiendo con autonomía el desarrollo profesional* (competencia general G7), ya que partirá de una necesidad emergente dentro del contexto escolar actual. La elección del tema refleja una actitud crítica y proactiva ante las problemáticas sociales que afectan al alumnado. En consecuencia, se desarrollará una propuesta informada y actualizada, que implicará una revisión constante de fuentes y metodologías, y que reforzará la autonomía y responsabilidad profesional de quien lo diseña.

Del mismo modo, el TFM se vinculará a varias competencias específicas del título, orientadas al diseño e implementación de propuestas psicopedagógicas ajustadas a la realidad escolar.

Se reflejará, en primer lugar, *la capacidad de aplicar los principios y fundamentos de la orientación para diseñar actuaciones que favorezcan el desarrollo personal y profesional de los individuos* (competencia específica E3). El tema elegido abordará una dimensión clave del

desarrollo adolescente, como es la construcción de la sexualidad, la imagen corporal o la percepción de las relaciones, promoviendo en todo momento el respeto, la reflexión y la prevención de conductas de riesgo.

Del mismo modo, se pondrá en práctica la *competencia de diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas y programas de orientación ajustados a las necesidades de personas o colectivos específicos* (competencia específica E4). En este caso, se partirá de una necesidad detectada en el contexto escolar, relacionada con el acceso temprano a contenidos pornográficos, y se propondrá una intervención estructurada que contemple objetivos, actividades, tiempos y criterios de evaluación claros.

La propuesta también permitirá *planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos* (competencia específica E5) de forma articulada y coherente, combinando diferentes momentos de la intervención (prevención, formación, reflexión, evaluación) y buscando siempre la implicación activa del entorno escolar. Este enfoque facilitará una visión global y transversal del acompañamiento al alumnado.

Igualmente, se aplicará la *competencia de gestionar y coordinar acciones psicopedagógicas, favoreciendo el trabajo en red entre agentes educativos* (competencia específica E6), mediante la implicación de diversos actores del ámbito escolar. Se planteará una intervención que fomente la corresponsabilidad entre familias, docentes y alumnado, lo cual requerirá habilidades de liderazgo, organización y diálogo intersectorial.

Por último, se atenderán las *competencias vinculadas a analizar el contexto social y educativo en evolución para proponer actuaciones ajustadas a las políticas educativas actuales* (competencia específica E7), así como a formular *propuestas de mejora fundamentadas en la*

investigación psicopedagógica (competencia específica E8). Se llevará a cabo un análisis profundo del fenómeno tratado desde una perspectiva crítica, contextualizada y basada en la evidencia. A partir de dicho análisis, se plantearán medidas de intervención que no solo respondan al contexto actual, sino que también se anticipen a futuras necesidades.

Justificación de este trabajo

Vivimos en un contexto marcado por la digitalización y el acceso constante e ilimitado a contenidos en línea, donde la pornografía se ha convertido en una presencia habitual en la vida cotidiana de los adolescentes. Duran i Febrer (2023) señala que la llegada de Internet y las tecnologías 4G desde 2008 ha transformado por completo el acceso a contenidos sexuales. Ya no se trata de un fenómeno marginal, sino de un consumo generalizado, inmediato y gratuito (Ballester Brage et al., 2021, 2024).

En este escenario, la adolescencia se desarrolla en un entorno donde el contenido sexual está a tan solo un clic de distancia. Moreno (2023) describe a los adolescentes actuales como nativos digitales, permanentemente conectados a través de múltiples dispositivos. Esta hiperconectividad, sumada a la gratuidad de los contenidos y a la falta de filtros efectivos, favorece un acceso masivo y precoz a la pornografía (Ballester Brage et al., 2021; Duran i Febrer, 2023). Además, se ha observado que este acceso puede producirse incluso a través de videojuegos o redes sociales, en muchos casos sin supervisión adulta (Journal of Feminist, Gender and Women Studies, 2023).

Como futura orientadora educativa, me preocupa especialmente que la pornografía esté ocupando el espacio que debería cubrir una educación sexual rigurosa, afectiva y adaptada al nivel madurativo del alumnado. Muchos adolescentes están construyendo su identidad sexual a partir de

modelos irreales, descontextualizados y, en numerosos casos, violentos. Ballester Brage et al. (2021) y Duran i Febrer (2023) coinciden en que la pornografía en línea se ha convertido en una de las principales fuentes de aprendizaje sexual para muchos jóvenes, desplazando a la escuela y a la familia como espacios formativos clave.

Asimismo, este acceso masivo desafía la legislación vigente. Mientras que en los medios tradicionales su difusión está regulada y restringida, en el entorno digital se produce una exposición constante y normalizada, muchas veces incluso con el consentimiento tácito de las familias (Duran i Febrer, 2023). Tal como apunta este autor, “la cuestión de cómo se produce este acceso indiscriminado [...] es central para entender la situación actual”.

Por tanto, es urgente prestar atención a esta realidad desde el ámbito educativo, no solo como una cuestión de prevención, sino también de acompañamiento y formación. El sistema educativo no puede mantenerse al margen de una problemática que atraviesa directamente el desarrollo personal, social y afectivo de su alumnado. En respuesta a esta necesidad, se plantea una propuesta de intervención centrada en el contexto escolar como espacio clave para generar pensamiento crítico, ofrecer información veraz y promover relaciones afectivas y sexuales basadas en el respeto y la igualdad.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Fenómeno de la pornografía en la era digital

La llegada de la era digital, especialmente con el uso generalizado de Internet y las tecnologías 4G desde alrededor de 2008, ha transformado drásticamente el panorama del acceso a contenido sexual (Duran i Febrer, 2023). Este cambio tecnológico, junto con la proliferación de los teléfonos inteligentes y la normalización de la cultura de las pantallas, ha llevado a una

generalización sin precedentes del consumo de pornografía entre adolescentes y jóvenes (Ballester Brage et al., 2021). La nueva pornografía en línea se caracteriza por películas explícitas, a menudo de alta calidad, disponibles de forma masiva, accesibles fácilmente y en gran parte gratuitas a través de Internet (Ballester Brage et al., 2021, 2024).

En este contexto, Moreno (2023) denomina a los adolescentes como nativos digitales, conectados constantemente a Internet mediante dispositivos como ordenadores y teléfonos móviles. Esta constante conexión, como señalan Duran i Febrer (2023) y Moreno et al. (2024), unida a la gratuidad del contenido, hace que la pornografía sea fácilmente accesible, en lo que coinciden también Ballester Brage et al. (2021) y Save the Children (2020). En este sentido, resulta alarmante observar que el acceso a estos contenidos ocurre cada vez a edades más tempranas. A diferencia de generaciones anteriores, en las que el acceso a dispositivos personales se producía en torno a los 12 o incluso 15 años, hoy no es raro encontrar menores de 8 o 9 años con móviles propios, lo cual facilita un acceso temprano e incontrolado a contenidos inadecuados.

Este acceso indiscriminado plantea serias preguntas. Como advierte Duran i Febrer (2023), resulta paradójico que, mientras su difusión está estrictamente prohibida en medios tradicionales como la televisión o los impresos, en el ámbito digital sea tan fácilmente accesible. En esa línea, Moreno et al (2024) sugiere que videos cortos con contenido sexual pueden llegar fácilmente a los teléfonos móviles o perfiles en redes sociales de los adolescentes a través de mensajería instantánea o los algoritmos de las plataformas, a menudo a pesar de las restricciones de edad que se utilizan desde edades tempranas, incluso con el consentimiento de los padres.

Según el *Journal of Feminist, Gender and Women Studies* (2023), el incremento del tiempo en línea durante eventos como la pandemia de COVID-19 podría haber intensificado el uso de pornografía, incluso con presencia de publicidad en videojuegos.

Este fácil acceso ha convertido a la nueva pornografía en línea en la principal fuente de aprendizaje sexual y construcción de identidad para menores y jóvenes (Ballester Brage et al., 2021; Duran i Febrer, 2023). Las medidas de control parental y las restricciones de edad en internet parecen claramente insuficientes, no tanto por su inexistencia, sino por la falta de conocimiento real que muchas familias tienen sobre cómo implementarlas. Los adolescentes, más familiarizados con la tecnología, suelen encontrar maneras de sortearlas, lo que deja a las familias en una situación de desventaja evidente frente a los riesgos digitales.

Contexto sociocultural actual

Para comprender adecuadamente este fenómeno creciente entre adolescentes, es fundamental considerar el contexto sociocultural en el que se produce. Uno de los problemas más importantes es la falta generalizada de una educación afectivo-sexual adecuada (Duran i Febrer, 2023). Los adolescentes recurren a la pornografía para saciar su curiosidad y obtener información sobre sexualidad y relaciones ante las lagunas existentes en la educación formal, tanto en el ámbito familiar como en el educativo (Ballester Brage et al., 2021; Duran i Febrer, 2023).

Aunque en España la educación sexual y reproductiva está recogida legalmente en el sistema educativo formal, su implementación es deficiente (Duran i Febrer, 2023). La educación sexual actual en los centros suele llegar tarde (Save the Children, 2020), reducirse a temas anatómicos, ETS y salud reproductiva, y carece de la profundidad necesaria para abordar valores, emociones, relaciones o un análisis crítico del impacto de la pornografía (Duran i Febrer, 2023). Esta limitación hace que los adolescentes no reciban información completa y acudan a fuentes poco fiables como la pornografía (Save the Children, 2020). En este sentido, resulta esencial que dicha educación ofrezca modelos de referencia claros, críticos y actuales, que inviten a la reflexión

y resuelvan las inquietudes que los adolescentes tienen en un entorno tan influido por la cultura digital y audiovisual. No se trata solo de transmitir información, sino de construir espacios seguros de diálogo que conecten con sus realidades.

Además, el entorno digital contribuye al problema. Existe el fenómeno de la “pornificación social”, que implica la sexualización de la cultura juvenil y representa un riesgo añadido para la seguridad digital de la infancia y adolescencia (Duran i Febrer, 2023). La transmisión sencilla de contenido sexual a través de mensajería instantánea y redes sociales contribuye a normalizar ciertos comportamientos y contenidos (Moreno et al., 2024).

En su análisis, Duran i Febrer (2023) argumenta que la pornografía también se considera una herramienta que refuerza un sistema de dominación masculina y contribuye a la desigualdad de género. Justifica la violencia y humillación hacia las mujeres y está vinculada a una industria capitalista que promueve el neoliberalismo sexual y una cultura patriarcal arraigada. Insiste en que la pornografía trata frecuentemente a las mujeres de forma denigrante, presentándolas como sumisas y mostrando prácticas violentas. Esta representación limita la concepción de relaciones basadas en vínculos seguros, consenso y placer compartido, modelando en su lugar prácticas agresivas y trato denigrante hacia las mujeres.

Esta visión no es ajena al entorno educativo, donde se percibe con preocupación el retorno de vocabulario misógino y micromachismos, muchas veces normalizados o incluso celebrados como humor entre iguales, influenciados por el refuerzo de discursos en redes sociales. El *Journal of Feminist, Gender and Women Studies* (2023) indica que es por ello que la educación afectivo-sexual es vista como esencial para incorporar una perspectiva de género y una posición feminista

que ayude a los estudiantes a observar críticamente la desigualdad de género y su manifestación en la sexualidad

Tal y como subraya Duran i Febrer (2023), a pesar de su gran impacto, el tema de la pornografía y sus efectos en adolescentes puede ser invisible o poco abordado en los entornos educativos. El enfoque transversal que propone la legislación española suele traducirse en un alcance limitado y diluido, sin tiempo ni tratamiento específico para estas temáticas complejas. Esto pone de relieve la necesidad de mayor apoyo institucional y un enfoque más estructurado en la educación sexual escolar.

Estadísticas de consumo

Este panorama sociocultural se refleja de forma contundente en los datos sobre consumo, que evidencian la magnitud del fenómeno entre los jóvenes. Según datos recopilados por Duran i Febrer (2023), se confirma una prevalencia significativa del consumo de pornografía entre adolescentes, una gran mayoría accede a estos contenidos con frecuencias variadas, y indican que el inicio en el visionado de pornografía puede ocurrir antes de los 13 años. Save the Children (2020) corrobora que hacia los 12 años los adolescentes ya han buscado información sobre sexualidad en Internet, y quienes han consumido pornografía suelen haberlo hecho a edades aún más tempranas.

González Hernández et al. (2024) informan de prevalencias entre adolescentes que oscilan entre el 56% y el 100%, con porcentajes ligeramente menores para las chicas, entre el 7,6% y el 82% (González Hernández et al., 2024). Al observar estas cifras, resulta inevitable sentir preocupación. La naturalización de este consumo desde edades tan tempranas debería generar una

respuesta colectiva más contundente. Sin embargo, la percepción social generalizada tiende a normalizar el fenómeno, como si fuera un elemento más del crecimiento adolescente en la era digital, lo que invisibiliza sus consecuencias y frena medidas preventivas más firmes.

Ballester Brage et al. (2019) y Duran i Febrer (2023) coinciden en que existen diferencias marcadas por género: Los chicos adolescentes consumen significativamente más pornografía que las chicas. Por ejemplo, el 34,3% de los chicos informa un consumo diario, frente al 2,6% de las chicas. Los chicos tienden a tener una exposición más frecuente e intencionada, aunque el acceso y consumo por parte de las chicas también está aumentando (Ballester Brage et al., 2021). Se espera que el consumo sea mayor entre los grupos etarios que usan Internet con mayor frecuencia y durante más tiempo, especialmente adolescentes y jóvenes (Ballester Brage & Orte Socías, 2019).

Impacto en la autoestima e imagen corporal

Más allá de la frecuencia de consumo, resulta imprescindible analizar cómo este contenido influye en el desarrollo de la identidad y la percepción personal durante la adolescencia. El consumo de pornografía puede tener un impacto notable en la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes (Ballester Brage & Orte Socías, 2019). Testa et al. (2023) advierten que en esta etapa aún están desarrollando su identidad personal y afectivo-sexual, por lo que los cerebros adolescentes son especialmente moldeables y vulnerables a este tipo de contenido. Por lo tanto, cuando la pornografía se convierte en su principal fuente de educación sexual (González Hernández et al., 2024), puede influir enormemente en cómo se perciben a sí mismos y a los demás.

Las fuentes indican que las adolescentes que consumen pornografía pueden sentirse físicamente inferiores en comparación con las mujeres que ven en los videos. Del mismo modo, los chicos pueden dudar de su virilidad, creyendo que no pueden actuar o rendir como los personajes representados (Ballester Brage & Orte Socías, 2019). Esta presión no es meramente puntual, sino que parece intensificarse en un entorno donde la comparación con modelos irreales se vuelve constante y accesible. La exposición a estos cuerpos y comportamientos idealizados acentúa sentimientos de inseguridad y distorsiona la autoimagen. En los espacios educativos y sociales, es frecuente observar cómo los adolescentes asumen como norma ciertos estándares de comportamiento o atractivo físico que, lejos de construirse desde la experiencia, se asientan sobre representaciones ficticias e hipersexualizadas.

Barbero Reyes (2021) afirma que, basar comportamientos sexuales y fantasías en las expectativas irreales de la pornografía, donde solo se muestra estimulación intensa, puede generar frustración y dificultades para desarrollar una imaginación sexual sana. Testa et al. (2023) coinciden con el autor anterior en que la falta de madurez para entender y diferenciar la ficción de la realidad en la pornografía puede llevar a ideas físicas y mentales irreales sobre el sexo. Estas comparaciones e ideas distorsionadas pueden provocar inseguridades y presión sobre la apariencia física y el desempeño sexual (Ballester Brage & Orte Socías, 2019). En última instancia, se construye una sexualidad basada en la exageración, que transmite una ilusión de control y dominio, cuando en realidad oculta un vacío de conocimiento auténtico y una desconexión emocional significativa.

Impacto en las relaciones interpersonales

La influencia de la pornografía no se limita al plano individual, sino que también repercute en la forma en que los adolescentes construyen y entienden sus vínculos afectivos y sexuales. Duran i Febrer (2023) comenta que la representación simplificada de los encuentros sexuales en la pornografía omite aspectos cruciales de las relaciones reales, como la seducción, la complicidad, los sentimientos compartidos y el placer mutuo. Limitando así las relaciones basadas en vínculos seguros, consenso y placer compartido al presentar modelos basados en prácticas agresivas y trato denigrante hacia las mujeres. Destaca que los vínculos seguros y el consenso no suelen estar reflejados en la pornografía; en cambio, se priorizan sistemáticamente el placer y las prácticas deseadas por los hombres, sin tratar a las mujeres con respeto.

Según Testa et al. (2023), los adolescentes, particularmente vulnerables en su desarrollo afectivo-sexual, pueden tener dificultades para distinguir la ficción que presenta la pornografía de las experiencias sexuales reales. Esto puede dar lugar a ideas distorsionadas y expectativas poco realistas sobre prácticas sexuales, intimidad y el sexo en general (Save the Children, 2020; Testa et al., 2023). La simplificación de los procesos relacionales en la pornografía, como la seducción y la comunicación, promueve una visión de la sexualidad centrada únicamente en lo físico y genital, restando importancia a las dimensiones emocionales y afectivas (Testa et al., 2023).

Desde la observación en entornos educativos, esto es evidente, ya que muchos adolescentes tienen una idea distorsionada de lo que supone una relación sexual o afectiva saludable. Se repiten patrones que idealizan actitudes tóxicas o basadas en la dominación, donde la comunicación es escasa y el consentimiento, mal entendido o directamente ignorado. En muchos casos, se espera

que las relaciones sean altamente sexualizadas para resultar atractivas, lo que desplaza la importancia de los vínculos emocionales y afectivos.

La fundación Save the Children (2020) advierte del significativo porcentaje de adolescentes que afirma que la pornografía les da ideas para sus experiencias sexuales, y muchos desearían poner en práctica lo que han visto. Subraya el cómo la exposición a la pornografía sin la madurez ni herramientas educativas necesarias puede llevar a la normalización de las conductas mostradas

Ballester Brage y Orte Socías (2019) agregan que esta interiorización de conductas se produce muchas veces sin un filtro crítico y con una naturalización preocupante, lo que repercute directamente en cómo conciben sus relaciones presentes y futuras. Además, la pornografía puede influir en las prácticas sexuales, fomentando comportamientos de riesgo y demandas en las relaciones reales o incluso prácticas como la prostitución. Los autores reafirman una fuerte asociación entre el consumo de pornografía en adolescentes y actitudes sexuales, incluyendo mayor riesgo, menor uso de preservativos y práctica de sexting.

Moreno et al. (2024) describen cómo esta “nueva cultura porno” transmite una sensación de omnipotencia y generaliza modelos masculinos de relaciones sexuales basados en disponibilidad, acceso fácil, cosificación (especialmente de mujeres), énfasis en la excitación y relaciones descontextualizadas sin negociación, seducción o profundidad emocional. Todo esto contribuye a percepciones distorsionadas, a la mercantilización y cosificación de las personas, y en última instancia, a alteraciones en las relaciones interpersonales, especialmente en adolescentes y jóvenes. Las consecuencias pueden incluir la banalización de las relaciones sexuales, inseguridades sobre el atractivo, marginación del placer femenino y trivialización del consentimiento.

Problemas psicológicos derivados del consumo

Cuando esta exposición se vuelve habitual o intensiva, pueden aparecer consecuencias psicológicas más profundas que afectan al bienestar y funcionamiento general de los adolescentes. Duran i Febrer (2023) evidencia que el consumo de pornografía en línea durante la adolescencia se ha relacionado con un aumento de conductas de riesgo y un uso problemático. El problema creciente del consumo problemático de pornografía (CPP) en adolescentes tiene un fuerte impacto en su desarrollo psicosocial. Expertos y participantes en estudios coinciden en gran medida en que la pornografía genera adicción.

En el *Journal of Feminist, Gender and Women Studies* (2023) presenta cómo el consumo problemático de pornografía puede entenderse como una “neuroadicción”, compartiendo mecanismos con otras adicciones como la pérdida de control, la dependencia y el miedo a dejar de consumir. Implica impulsividad, compulsividad y una disminución del control consciente y la fuerza de voluntad. El consumo constante activa el sistema de recompensa del cerebro mediante la liberación de dopamina, pero puede llevar al deterioro de neuronas asociadas a la empatía y las habilidades sociales. Los expertos indican que la búsqueda constante de contenido nuevo o más intenso puede generar tolerancia al material habitual (Testa et al., 2023).

A nivel psicológico, resulta comprensible considerar este tipo de consumo como una forma de adicción. La necesidad de estímulos cada vez más intensos para experimentar placer o distracción se asemeja claramente a los mecanismos de otras dependencias. Además, este hábito puede alejar a los adolescentes de su entorno social, generando aislamiento y afectando su capacidad para establecer relaciones reales y significativas. Llama la atención que, a pesar de las

evidencias, el tema siga tratándose con cierta ligereza, como si fuera un tabú o incluso motivo de broma, lo que dificulta que se aborde de forma preventiva y educativa.

Apoyando lo previamente mencionado, existen estudios que sugieren que el consumo crónico de pornografía puede llevar a una menor satisfacción sexual, dificultad para eyacular o alcanzar el orgasmo («Journal of Feminist, Gender and Women Studies», 2023), e incluso problemas de erección o pérdida de deseo sexual (Testa et al., 2023). Si bien los efectos específicos pueden variar según factores individuales como genética, entorno, psicología, cultura y contexto social, los posibles costos psicológicos, como el aislamiento, la falta de ética sexual y la vulnerabilidad al ciberacoso, suelen superar los beneficios percibidos como el placer o la distracción emocional.

Además, Journal of Feminist, Gender and Women Studies (2023) estudia y comenta la relación entre la exposición a imágenes sexuales explícitas y el aumento de la agresividad hacia las parejas. También se ha identificado la ansiedad y el estrés adolescente como factores que pueden llevar al consumo de pornografía como forma de afrontar emociones. En este sentido, si se normaliza en exceso, no se trata solo de un posible efecto puntual, sino de una influencia permanente que puede marcar profundamente la manera en que los adolescentes gestionan su mundo emocional y sus vínculos, así como la forma en que construirán sus relaciones y experiencias afectivas y sexuales en la edad adulta.

Situación en el entorno educativo

El sistema educativo se reconoce como una herramienta fundamental para contrarrestar los efectos nocivos de la pornografía. Sin embargo, como se ha señalado, existe una carencia

significativa de una educación afectivo-sexual adecuada en los centros educativos en España. A pesar de los requisitos legales, Duran i Febrer (2023) enfatiza que la implementación actual no es suficiente. El modelo predominante, a menudo integrado de forma transversal en lugar de como una asignatura específica, tiene un alcance y profundidad limitados. Es este enfoque el que, según el autor, diluye los contenidos, sin dedicar el tiempo ni la atención necesarios a aspectos cruciales como valores, emociones, relaciones y un análisis crítico de la pornografía .

En línea con este análisis, tanto los adolescentes como los profesionales de la educación critican el estado actual de la educación sexual, señalando que suele llegar tarde y estar centrada en un enfoque estrecho, como la penetración desde una perspectiva heterosexual y binaria. Este enfoque limitado deja a los adolescentes sin información integral sobre prácticas sexuales diversas y dudas, lo que los lleva a buscar respuestas en otros lugares (Save the Children, 2020).

Del mismo modo, Duran i Febrer (2023) advierte que los programas educativos existentes no abordan adecuadamente la realidad de la industria pornográfica, la explotación y violencia que la sustentan (incluidos sus vínculos con la trata de personas y el abuso infantil), ni su impacto negativo en la salud mental y las relaciones. También se reconoce una brecha en la formación del profesorado, con estudiantes que sugieren que estos temas deberían ser abordados por profesionales externos especializados en psicología, sexología o salud. Esta demanda resulta muy significativa, ya que refleja la necesidad de intervenciones actualizadas, específicas y libres de tabúes, que solo pueden llevarse a cabo desde una formación sólida y especializada. En la práctica, muchos profesionales se sienten inseguros o desbordados ante la complejidad del tema, lo que evidencia la importancia de contar con especialistas que acompañen al profesorado y potencien la prevención desde un enfoque riguroso y adaptado.

El mismo autor insiste en que una educación afectivo-sexual de calidad es una estrategia indispensable para prevenir la violencia de género y fomentar relaciones igualitarias y libres. Señala lo fundamental que es ofrecer recursos educativos que ayuden a los adolescentes a evitar el consumo de pornografía o a desarrollar pensamiento crítico que mitigue sus efectos negativos y fortalezca la resiliencia. Esto requiere garantizar una educación integral, de calidad y adaptada a la edad, idealmente como una asignatura específica impartida por profesionales formados con perspectiva de género.

En su estudio, Duran i Febrer (2023) también refuerza la importancia de la formación de padres y docentes, destacando que el esfuerzo conjunto de la comunidad educativa es básico para garantizar la seguridad y el bienestar juvenil. En este sentido, se reitera que la educación sexual no puede seguir tratándose como un tema delicado o marginal, sino como un componente prioritario del currículo. Se necesitan espacios permanentes de consulta y participación para actualizar esta educación y explorar el impacto de la pornografía en línea, incluyendo investigaciones participativas con adolescentes para comprender sus necesidades y dudas que la educación actual no aborda. Apoyando este discurso, resulta evidente que priorizar el uso responsable de Internet, la seguridad digital y el pensamiento crítico dentro del currículo también es vital.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Contexto de la propuesta

La intervención se contextualiza en un instituto de Educación Secundaria (IES) ubicado en el centro de Valladolid. Este centro, tal y como se establece en su Proyecto Educativo de Centro (2024), se caracteriza por su trayectoria consolidada, su compromiso con la inclusión y la

convivencia, y por acoger a un alumnado diverso en cuanto a contexto socioeconómico, cultural y familiar. Dentro de su PEC, se promueven valores como la igualdad, la participación, el respeto y la equidad de género. Además, cuenta con planes específicos como el Plan de Convivencia, programas de acción tutorial, actividades de sensibilización sobre la violencia de género y talleres puntuales de educación afectivo-sexual, además de una implicación activa en redes y proyectos educativos de innovación y mejora de la convivencia (IES Zorrilla, 2024). Todo ello conforma un entorno escolar que favorece la implementación de una intervención psicosocial transversal como la que aquí se propone.

Cabe destacar que, como ya se ha mencionado, el centro toma participación en talleres de educación afectivo-sexual dirigidos al alumnado de la ESO, con una estructura periódica y contenidos adaptados al desarrollo evolutivo. Estas sesiones, si bien abordan aspectos relevantes de la sexualidad como la afectividad, los cambios puberales o las relaciones interpersonales, no tratan de forma específica ni profunda la temática de la pornografía. Aquí se identifica un vacío que esta propuesta pretende complementar.

Por ello, se plantea una intervención que, lejos de sustituir lo ya existente, lo enriquezca con un enfoque más crítico, específico y preventivo frente al consumo de pornografía y sus efectos. Se propone trabajar esta realidad desde una perspectiva integral, adaptada a la madurez y el desarrollo cognitivo del alumnado según el nivel educativo. Así, en 1º de ESO se priorizarán los contenidos preventivos, vinculados a la alfabetización mediática, la gestión emocional y la reflexión sobre la imagen corporal y las relaciones saludables. En 3º de ESO se abordarán con mayor profundidad los riesgos asociados al consumo de pornografía, la perspectiva de género, la

cosificación, el consentimiento y los modelos de relación que promueve el discurso pornográfico dominante.

Esta intervención se apoya en el trabajo conjunto con las familias y el profesorado, fundamentales en el acompañamiento y la educación de los adolescentes. Se parte de la necesidad de ofrecer herramientas, formación y espacios de reflexión no solo al alumnado, sino también a los adultos referentes que forman parte de su desarrollo. Con todo ello, se pretende promover una comunidad educativa crítica, consciente y comprometida con una educación sexual basada en el respeto, la igualdad y la salud integral.

Población objetivo

Alumnado destinatario (beneficiarios directos)

La intervención se dirige al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del centro, comprendiendo los niveles de 1º y 3º de ESO. Se trata de una población diversa en cuanto a maduración, experiencias previas, competencias digitales y contextos familiares, lo que requiere un enfoque educativo sensible a las particularidades evolutivas y sociales propias de cada etapa.

Otros actores implicados (colaboradores y comunidad educativa)

Además del alumnado, se considera fundamental la implicación de otros agentes de la comunidad educativa:

- Familias y tutores legales, como referentes educativos primarios.
- Profesorado y equipo educativo, que acompañan de forma directa al alumnado en su desarrollo.
- Departamento de Orientación, cuya labor es clave en la detección, prevención y acompañamiento.

Objetivos del proyecto

Objetivo general

Contribuir a la prevención y el abordaje crítico de los efectos negativos del consumo de pornografía entre adolescentes, promoviendo una educación afectivo-sexual integral, con perspectiva de género y adaptada a la etapa evolutiva del alumnado.

Objetivos específicos

- **Para el alumnado de 1º (prevención):**
 - Favorecer una imagen corporal positiva y realista.
 - Promover la alfabetización mediática básica sobre el contenido sexual en internet.
 - Desarrollar habilidades de comunicación afectiva y gestión emocional.

- Fomentar el pensamiento crítico y el respeto en las relaciones sociales y afectivas.
- **Para el alumnado de 3º (intervención y análisis crítico):**
 - Analizar el papel de la pornografía en la construcción de la sexualidad y las relaciones.
 - Identificar y cuestionar los roles de género, estereotipos y modelos tóxicos presentes en la pornografía.
 - Reflexionar sobre las implicaciones del consumo de pornografía en la autoestima, el consentimiento, la salud mental y las relaciones interpersonales.
 - Promover el desarrollo de una sexualidad basada en el respeto, la igualdad y el consenso.
- **Para las familias y tutores legales:**
 - Sensibilizar sobre el acceso temprano de los menores a la pornografía y sus consecuencias.
 - Proporcionar herramientas para acompañar, desde casa, el desarrollo afectivo-sexual de sus hijos e hijas.
 - Fomentar el diálogo intrafamiliar sobre sexualidad, internet y relaciones afectivas.
 - Informar sobre recursos de control parental y competencias digitales básicas.
- **Para el profesorado y equipo educativo:**

- Dotar al profesorado de recursos didácticos y habilidades comunicativas para abordar estas temáticas en el aula.
- Promover la detección temprana de conductas de riesgo relacionadas con el consumo de pornografía.
- Incorporar la perspectiva de género y la mirada afectivo-emocional en el trabajo cotidiano con el alumnado.
- Fortalecer la coordinación entre tutores, orientadores y resto del equipo docente en torno a la educación afectivo-sexual.

Metodología

La intervención se basa en un enfoque preventivo, participativo y vivencial, adaptado al contexto escolar de la ESO y a las funciones propias de la orientación educativa (dentro de las funciones de la acción tutorial o PAT y del proceso de enseñanza y aprendizaje o PEA). Parte de la idea de que la educación afectivo-sexual no debe abordarse como un contenido puntual, sino como un eje transversal que fomente el bienestar personal y relacional del alumnado.

Se utilizan metodologías activas que permiten al alumnado construir su propio conocimiento a través de la práctica, la reflexión y la interacción. Para ello, se combinan distintos tipos de dinámicas:

- Debates, juegos de rol, análisis de casos y dilemas éticos, que favorecen la toma de conciencia y el pensamiento crítico.

- Dinámicas en grupo para fomentar el diálogo, el respeto y la construcción colectiva de ideas.
- Actividades creativas como murales, manifiestos, campañas o relatos, que permiten expresar emociones, opiniones y aprendizajes de forma significativa.
- Momentos de reflexión individual mediante cartas, diarios o fichas personales que facilitan la interiorización y el autoconocimiento.

Las actividades están planteadas de forma progresiva, adecuándose a las necesidades madurativas del alumnado de cada curso (de 1º y 3º de la ESO), aumentando poco a poco el nivel de profundidad y complejidad de los temas tratados. El desarrollo de las sesiones será dinamizado por la persona orientadora del centro, en coordinación con los tutores y otros docentes vinculados a materias como Biología, Valores Éticos o Lengua. En algunos casos, especialmente en actividades más complejas o que aborden temas sensibles (principalmente en 3º de la ESO), se prevé contar con la colaboración puntual de profesionales externos especializados en educación afectivo-sexual.

Además del trabajo con el alumnado, se plantean actividades dirigidas a las familias y al profesorado, para favorecer una mirada compartida y un enfoque coordinado en torno a la educación afectivo-sexual. Estas sesiones serán gestionadas desde el Departamento de Orientación, pudiendo apoyarse en asociaciones o entidades externas con experiencia en el ámbito educativo y afectivo-sexual. En el caso del profesorado, la propuesta contempla formaciones breves y prácticas que refuerzen su implicación y les doten de herramientas para abordar esta temática desde el aula.

En definitiva, se trata de una intervención pensada para ser activa, realista y aplicable en centros educativos, respetando los tiempos, espacios y posibilidades de los equipos docentes.

Actividades

Actividades dirigidas al alumnado

Duración total: 1 mes y medio (7 semanas).

- **Alumnado de 1º ESO**

Actividad 1: Cuerpo y autoestima — “Así soy, así me quiero”

Sesión 1: “Espejos honestos” Se inicia con una lluvia de ideas para explorar cómo perciben su cuerpo los y las adolescentes. A continuación, se realiza la actividad “Espejos honestos”: cada alumno/a recibe la silueta de un cuerpo humano (Anexo 1) y lo completa con palabras y dibujos que representen aspectos que valoran de sí mismos/as (habilidades, rasgos no físicos, cualidades personales). Luego se visualizan imágenes de redes sociales (reales y retocadas) para analizar el efecto de los filtros, los cánones de belleza y el impacto en la autoimagen. Finaliza con un debate grupal orientado por preguntas guía.

Sesión 2: “Collage corporal colectivo” Utilizando revistas y redes sociales como recurso, se busca la representación de cuerpos diversos frente a los estereotipados. Se crea un collage grupal bajo el lema “No hay un único cuerpo válido” (Anexo 2). Cada alumno/a completa también una plantilla individual (Anexo 3) donde redacta tres mensajes positivos que podría decirse frente al espejo cada mañana, promoviendo así una rutina de afirmación personal.

Actividad 2: Primeros pasos en alfabetización mediática —"No te creas todo lo que ves"

Sesión 3: “Detectives del clic” Se presenta un taller de sensibilización a partir de microvídeos simulados tipo TikTok que muestran situaciones ficticias relacionadas con sexualidad y relaciones en la red. El alumnado analiza: ¿es realista?, ¿qué consecuencias puede tener?, ¿hay otras formas de actuar? Se introducen conceptos como privacidad, consentimiento digital y derecho a decir no, que se comentan en grupo.

Sesión 4: “Detectives digitales” Mediante la dinámica “Detectives digitales”, por grupos, los/as estudiantes analizan titulares sensacionalistas, falsos o poco fiables sobre sexualidad (Anexos 4 y 5). Se identifican emociones asociadas y se contrastan con fuentes fiables. Como cierre, se elabora de forma colaborativa un decálogo de seguridad digital para el aula.

Actividad 3: Comunicación afectiva — "Hablar con el corazón"

Sesión 5: “¿Cómo me comunico?” A través de dramatizaciones de situaciones cotidianas (“Mi amigo me deja de lado”, “No me han invitado a un plan”) se representan tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo (Anexo 6). El grupo analiza cuál es más saludable y por qué. Cada alumno/a redacta una situación personal que haya vivido y reflexiona sobre cómo podría afrontarla de forma asertiva.

Sesión 6: “Te escucho, me escuchas” Dinámica en parejas rotatorias donde se practican habilidades clave: escucha activa, contacto visual, respeto del turno y validación emocional. Se utilizan frases como: “Entiendo que te sientas así porque...”. Al final, se

comparte en grupo cómo se percibió el cambio en la relación cuando se sintieron escuchados/as.

Actividad 4: Emociones que importan — “Lo que siento tiene sentido”

Sesión 7: “Mural emocional” Se introducen las seis emociones básicas (miedo, alegría, tristeza, enfado, sorpresa, asco), asociándolas a colores. Se elabora un mural colectivo donde se vinculan situaciones reales del alumnado con emociones vividas, introduciéndolas en el sobre correspondiente (Anexo 7). Se abre un espacio grupal de reflexión: ¿cómo reaccionamos?, ¿podríamos actuar diferente?

Sesión 8: “Emodiario” Se entrega a cada alumno/a una plantilla semanal tipo “Emodiario” (Anexo 8), donde registran emociones y situaciones cotidianas mediante colores y frases breves. Al final de la semana, se realiza una puesta en común voluntaria y se trabajan estrategias de autorregulación. Se finaliza con una breve práctica de respiración consciente guiada.

Actividad 5: Relaciones respetuosas — “Así nos tratamos bien”

Sesión 9: “Dilemas entre iguales” Se organiza un debate dirigido con tarjetas de dilemas (Anexo 9), como: “Tu amigo te dice que no hables con X” o “Alguien te pide que compartas una foto íntima”. Los grupos discuten y exponen sus argumentos. Se refuerzan ideas clave como el respeto, la autonomía personal, la libertad de elección y la empatía.

Sesión 10: Role play del buen trato El alumnado representa escenas que muestran formas sanas y no sanas de relacionarse entre iguales. Se alternan roles para empatizar con diferentes perspectivas. El cierre incluye una puesta en común y la redacción colectiva de un compromiso grupal con normas básicas para una convivencia respetuosa.

- **Alumnado de 3º ESO**

Actividad 1: “Entre la ficción y la realidad”

Sesión 1: “Realidad vs Ficción” En pequeños grupos, el alumnado analizará tarjetas con frases o ideas que representan escenas comunes o creencias extraídas del imaginario pornográfico (sin mostrar imágenes ni contenidos explícitos).

Ejemplos de frases (basadas en el Anexo 10): “No hace falta hablar si todo va bien”, “Si ya has empezado, no puedes echarte atrás”, “El chico siempre toma la iniciativa”...etc.

Cada grupo clasificará las tarjetas según si representan una ficción idealizada o una realidad basada en relaciones afectivas sanas. A continuación, completarán una tabla comparativa que contrasta "ficción pornográfica" y "realidad sexual respetuosa". Se pondrán en común las reflexiones y se promoverá un debate guiado.

Sesión 2: "Mitos y realidades" Dinámica grupal en la que se distribuyen frases extraídas del imaginario social vinculado a la cultura sexual mediática. (Anexo 12) (por ejemplo: "los chicos siempre quieren sexo", "las chicas deben estar depiladas", etc.). El alumnado debe investigar en materiales facilitados por el docente si dichas afirmaciones son mitos o realidades, justificando su respuesta. Con ello, elaboran un cartel visual bajo el lema "Verdades que sí educan", que se expondrá en el aula. (Anexo 13).

Actividad 2: Roles y estereotipos — “¿A quién representa esto?”

Sesión 3: “Estereotipos” A cada alumno/a se le asigna un “personaje estereotipado” basado en roles frecuentes del porno y la cultura sexual actual (formulados de forma neutral y emocional).

Ejemplos de personajes (Anexo 14): “La que se calla lo que no le gusta por no incomodar”, “El que piensa que los celos son prueba de amor”, “La que se compara todo el tiempo con otras chicas”, “El que no entiende que el consentimiento puede retirarse”...etc.

Cada alumno imagina cómo sería la vida real de ese personaje fuera de ese entorno: ¿qué le gusta?, ¿qué siente?, ¿cómo se relaciona? Luego, por grupos, crean una breve escena en la que el personaje vive una relación sana, desde el respeto, el autocuidado y el consentimiento. Estas escenas se presentan en formato role play o presentación sencilla.

Sesión 4: “Reescribimos el guion”. Cada grupo elige un estereotipo de género o modelo afectivo detectado en sesiones anteriores (por ejemplo: “los chicos no lloran”, “si no hay celos no hay amor”, “el sexo siempre acaba igual”) y lo transforma en una versión positiva, realista y basada en el respeto. Elaboran un cartel con un eslogan alternativo,

explican su impacto en una mini exposición oral, y se propone difundir los carteles por los pasillos del centro como parte de la visibilización.

Actividad 3: Autoestima, salud mental y cuerpo — “Ni cuerpos perfectos ni placeres impuestos”

Sesión 5: “Collage corporal”. Cada alumno crea una silueta de sí mismo/a a tamaño real en un largo papel que usarán todos, en él escribirá no sólo rasgos físicos, sino también emociones que siente hacia su cuerpo y cómo cree que lo perciben los demás. Se incluyen recortes de revistas, imágenes e incluso memes. Luego, en pequeño grupo, se comparten las siluetas para identificar puntos comunes y desmontar exigencias estéticas.

Sesión 6: “Autocuidado” Se presenta el concepto de "placer impuesto". Dinámica en parejas: los alumnos reciben una situación límite ("tu pareja quiere algo que tú no") y deben escribir juntos tres formas diferentes de afrontar esa situación desde el autocuidado. Finalmente, cada grupo aporta una herramienta concreta a una "caja de autocuidado emocional y corporal" (Anexo 15) que se quedará en el aula: puede ser una frase de apoyo, una imagen positiva, una técnica de regulación emocional o un recordatorio para pedir ayuda. Esta caja funcionará como un recurso colectivo permanente.

Actividad 4: Consentimiento y relaciones — “Sí es sí, todo lo demás es no”

Sesión 7: "Semáforo del consentimiento" En esta sesión se trabaja el modelo FRIES (Anexo 16 Y 17), propuesto por Planned Parenthood (2017), como herramienta clave para comprender el consentimiento en el terreno de las relaciones de pareja.

Dinámica “Semáforo del consentimiento”:

El alumnado recibe tarjetas con situaciones de interacción afectivo-sexual de Anexo 18 (neutrales, nada gráficas), y las clasifica según el código semafórico:

- **Rojo:** No hay consentimiento claro (ej.: “insiste aunque la otra persona dice que no”)
- **Amarillo:** Hay ambigüedad o presión (ej.: “parece que no quiere, pero no dice nada”)
- **Verde:** Consentimiento claro y libre (ej.: “ambos hablan, están de acuerdo y cómodos”)

Después, deben reescribir las tarjetas rojas y amarillas para convertirlas en verdes, aplicando el modelo FRIES. Se comparten las propuestas en grupo.

Sesión 8: Reto colaborativo: diseñar una infografía o vídeo corto en grupo que explique qué es el consentimiento, qué señales lo indican y qué lo anula. Se pueden usar dibujos, dramatizaciones o presentaciones tipo TikTok. Se valorará su creatividad, rigor y claridad.

Actividad 5: Reflexión crítica final — “¿Qué pienso yo sobre esto?”

Sesión 9: “¿Caso Cerrado?” Dinámica de debate guiado con posturas encontradas: cada grupo debe defender una afirmación asignada (aunque no estén de acuerdo). Se busca que argumenten desde la información recibida, cuestionando estereotipos y aplicando pensamiento crítico. Ejemplos: "El porno no educa, pero entretiene", "No pasa nada si ves porno a los 13 años"...

Sesión 10: Escritura creativa — “Otra forma de crecer” Cada alumno redacta un relato breve, diario o carta desde el punto de vista de un personaje ficticio que ha crecido con

referentes sexuales sanos, consensuados y respetuosos. El personaje debe enfrentarse a una situación donde se refleje su manera de relacionarse desde el cuidado, el consentimiento y la libertad. Se anima a usar un tono emocional y realista. Se comparten en pequeños grupos y, de forma voluntaria, se seleccionan algunos relatos para incluir en una antología colectiva del aula.

Actividades dirigidas a las familias y tutores legales

Duración: 3 sesiones (una cada dos semanas durante mes y medio, como preparación previa al inicio con el alumnado).

Sesión 1: Entendiendo el contexto digital y afectivo-sexual de nuestros hijos/as

Presentación dinámica sobre la realidad actual del acceso a contenidos sexuales en internet, edad media de acceso, impacto en la autoestima, las expectativas y el desarrollo emocional. Se visualizan datos, se contrastan con creencias previas y se plantea un debate guiado. Finaliza con una guía-resumen de alertas y señales a las que prestar atención.

Sesión 2: Comunicación abierta en casa

Taller con pautas prácticas para hablar con los hijos e hijas sobre sexualidad, consentimiento y relaciones de confianza. Role plays entre padres/madres con frases tipo "¿cómo reaccionar si mi hijo me pregunta por el porno?", "¿cómo abrir una conversación incómoda?". Entrega de una guía con ejemplos y respuestas prácticas.

Sesión 3: Herramientas digitales y acompañamiento activo

Charla con demostración práctica de herramientas básicas de control parental, filtros, historial y acompañamiento digital respetuoso. Además, se revisan casos hipotéticos donde el diálogo en familia es clave. Finaliza con un compromiso familiar a modo de pacto digital adaptado a cada hogar.

Actividades dirigidas al profesorado y equipo educativo

Duración: 3 sesiones (a distribuir en coordinación con reuniones de tutores o formación interna).

Sesión 1: Detectar, comprender y acompañar

Formación sobre cómo detectar señales en alumnado que puede estar expuesto a pornografía problemática: cambios de conducta, lenguaje hipersexualizado, aislamiento, entre otros. Se analizan casos y se reflexiona sobre la postura educativa más adecuada: acompañamiento sin juicio, escucha activa y colaboración con orientación.

Sesión 2: Cómo intervenir desde el aula

Taller práctico con recursos didácticos adaptados a cada nivel educativo. Se entregan secuencias didácticas, materiales audiovisuales y guías breves. Role play sobre cómo actuar ante preguntas difíciles del alumnado o cómo reconducir situaciones delicadas en tutorías o asignaturas transversales.

Sesión 3: Educar con perspectiva de género y emocional

Dinámica reflexiva sobre estereotipos presentes en el currículo oculto y en el aula.

Se analizan interacciones habituales entre docentes y alumnado desde una mirada de género. Finaliza con un espacio de coordinación interdocente: se propone un protocolo básico de actuación conjunta frente a este tipo de temáticas.

Recursos

Para llevar a cabo estas actividades se contará con recursos materiales accesibles y adaptados: siluetas impresas, revistas, cartulinas, rotuladores, plantillas específicas (anexos), así como materiales audiovisuales como microvídeos, imágenes y dispositivos de proyección. También se emplearán recursos digitales, como infografías, presentaciones interactivas y herramientas básicas para la edición de contenidos por parte del alumnado (por ejemplo, apps sencillas para grabación o diseño de carteles). Todo el material será adecuado a las edades participantes y se organizará con antelación por parte del equipo educativo.

En cuanto a los recursos humanos, las actividades estarán dinamizadas por el profesorado tutor junto con especialistas en coeducación, educación afectivo-sexual y bienestar emocional. También se prevé la colaboración puntual de personal externo especializado en alfabetización mediática o intervención con familias, que podrá facilitar los talleres dirigidos a progenitores y docentes. La coordinación del proyecto estará a cargo del equipo de orientación educativa, que dará seguimiento y apoyo metodológico durante toda la implementación.

Respecto a los recursos económicos, la inversión será moderada y se destinará principalmente a la reproducción de materiales (impresiones, recursos gráficos), adquisición de suministros escolares (papelería básica) y, en caso necesario, retribución por horas de profesionales externos. Se priorizará el uso de recursos ya disponibles en el centro y la adaptación de materiales gratuitos y de acceso libre con enfoque educativo.

Cronograma

Tabla 1

Cronograma de actividades por población destinataria

Población	Actividades	Duración	Frecuencia	Periodo
Alumnado 1º ESO	<p>Prevención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: Cuerpo y autoestima (2 sesiones) - Actividad 2: Alfabetización mediática (2 sesiones) - Actividad 3: Comunicación afectiva (2 sesiones) - Actividad 4: Emociones (2 sesiones) - Actividad 5: Relaciones respetuosas (2 sesiones) 	7 semanas (10 sesiones)	<p>2 sesiones/semana: - 1 en Tutoría - 1 en otra asignatura rotativa</p>	Enero - mediados de marzo
Alumnado 3º ESO	<p>Intervención crítica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: Realidad y ficción (2 sesiones) - Actividad 2: Roles y estereotipos (2 sesiones) - Actividad 3: Autoestima y salud mental (2 sesiones) - Actividad 4: Consentimiento (2 sesiones) - Actividad 5: Reflexión final (2 sesiones) 	7 semanas (10 sesiones)	<p>2 sesiones/semana: - 1 en Tutoría - 1 en otra asignatura rotativa</p>	Mediados de marzo - mayo
Familias/Tutores	<p>Sesiones formativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: Contexto digital y afectivo-sexual - Sesión 2: Comunicación en casa - Sesión 3: Herramientas digitales 	3 sesiones (1 cada 2 semanas)	1 sesión cada 15 días	Octubre - diciembre

Tabla 1*Cronograma de actividades por población destinataria*

Población	Actividades	Duración	Frecuencia	Periodo
Profesorado/Orientación	<p>Sesiones de formación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: Detección y acompañamiento - Sesión 2: Intervención en aula - Sesión 3: Perspectiva de género 	3 sesiones	Integradas en reuniones de equipo	Octubre - diciembre

Nota: Elaboración propia.

Evaluación de la intervención

La evaluación de la presente propuesta de intervención tiene como objetivo valorar el grado de consecución de los objetivos planteados, así como la pertinencia, eficacia y aceptación de las actividades desarrolladas. Para ello, se plantea una evaluación continua, formativa y final, que contemple tanto indicadores cuantitativos como cualitativos.

a) Criterios de evaluación

- Participación activa del alumnado, profesorado y familias en las distintas sesiones.
- Adquisición progresiva de competencias afectivo-sexuales, emocionales y críticas.
- Comprensión de los mensajes clave sobre consentimiento, autoestima, respeto y pensamiento crítico.
- Capacidad para aplicar los aprendizajes a situaciones reales o hipotéticas.
- Nivel de satisfacción general con la intervención (valorado en cada sector implicado).

b) Técnicas e instrumentos

- Cuestionarios pre y post intervención para alumnado: valoran conocimientos previos y adquiridos, actitudes, nivel de pensamiento crítico y percepción sobre los temas tratados.
- Registros de observación del profesorado y orientadores/as durante las dinámicas grupales y debates.

- Análisis de las producciones realizadas: cartas, manifiestos, collages, vídeos, guías, etc., atendiendo a su contenido, profundidad y coherencia con los objetivos.
- Diarios reflexivos y evaluaciones individuales del alumnado en las últimas sesiones, especialmente en 3º.
- Cuestionario de valoración para las familias tras la última sesión, incluyendo ítems sobre utilidad percibida, comprensión y aplicabilidad.
- Encuesta de autoevaluación docente para valorar el grado de comodidad, preparación y percepción de utilidad del material trabajado.

c) Temporalización

La evaluación se desarrollará de forma progresiva, integrada en las propias sesiones (a través de dinámicas reflexivas y producciones) y finalizada con cuestionarios e instrumentos específicos en la última semana del programa. Se recomienda una reunión final de coordinación con los agentes implicados para recoger propuestas de mejora y analizar los resultados de forma conjunta.

d) Uso de los resultados

Los resultados obtenidos servirán para ajustar futuras intervenciones, identificar puntos fuertes y áreas de mejora, y valorar la posibilidad de extender el modelo a otros niveles educativos o centros. Del mismo modo pueden servir como base para fomentar un compromiso más amplio del centro educativo con la educación afectivo-sexual integral.

Limitaciones de la intervención

A pesar de que esta propuesta busca ser realista y aplicable en centros educativos, existen algunas limitaciones que conviene tener en cuenta para su puesta en práctica:

- Dificultad organizativa y de coordinación: La intervención está diseñada para abarcar diferentes niveles educativos (de 1º y 3º de la ESO), así como a familias y profesorado. Esta amplitud permite una visión global y coherente, pero también puede suponer un reto logístico importante. Coordinar todas las sesiones, asegurar la disponibilidad de los espacios, adaptar los tiempos al horario escolar y contar con personal formado y disponible para cubrir cada curso puede ser complejo en algunos centros.
- Implicación desigual de las familias: Aunque se plantea una intervención específica para los tutores legales, es habitual que no todas las familias puedan o quieran participar activamente en este tipo de sesiones. La falta de asistencia o de compromiso familiar puede dificultar la coherencia del mensaje y limitar el impacto preventivo que se pretende, especialmente si el entorno familiar transmite ideas contradictorias o si hay barreras culturales o de lenguaje.
- Sensibilidad del tema y resistencias: Aunque cada sesión está pensada para adaptarse al nivel madurativo del alumnado, es probable que surjan resistencias por parte de algunos sectores del centro o del entorno familiar, ya sea por motivos ideológicos, religiosos o culturales. Esto puede condicionar la implementación total o parcial de la propuesta.

Aun con estas limitaciones, se considera que los beneficios potenciales de este tipo de intervención, en términos de desarrollo personal, prevención de violencias, promoción del respeto y construcción de una sexualidad saludable, justifican el esfuerzo organizativo necesario para ponerla en marcha.

CONCLUSIÓN

La elaboración de este Trabajo de Fin de Máster ha permitido desarrollar una propuesta de intervención educativa aún no implementada, centrada en la prevención del impacto negativo del consumo de pornografía entre adolescentes, desde una perspectiva afectivo-sexual, ética, crítica y adaptada al desarrollo evolutivo del alumnado. A partir del análisis teórico realizado, se constata que la accesibilidad temprana a contenidos pornográficos, sumado a la falta de una educación afectivo-sexual adecuada, puede generar distorsiones en la vivencia del deseo, la autoestima, el consentimiento y las relaciones interpersonales. Frente a esta realidad, la intervención presentada (si bien aún no ha sido llevada al aula) ofrece una respuesta estructurada y escalonada, que va desde la promoción de la autoestima, la gestión emocional y el pensamiento crítico en los primeros cursos de la ESO, hasta el cuestionamiento de estereotipos, la reflexión sobre el deseo y la construcción de una sexualidad consciente y respetuosa en los últimos niveles.

La propuesta destaca por su carácter integral y progresivo, así como por la incorporación de metodologías activas y participativas que favorecen la construcción significativa del conocimiento y el desarrollo de competencias clave. Aunque su eficacia no ha podido ser evaluada empíricamente en esta etapa, el diseño contempla actividades como dinámicas vivenciales, trabajo grupal, dramatización y creación de productos reflexivos, pensadas para involucrar al alumnado como agente activo de su propio proceso educativo.

De igual manera, el programa contempla la implicación de las familias y del profesorado, entendiendo que la educación afectivo-sexual debe abordarse desde una mirada compartida, que trascienda el aula y promueva una cultura de cuidado, diálogo y respeto dentro de toda la comunidad educativa.

No obstante, se reconoce que esta intervención, por su amplitud y ambición, presenta limitaciones a nivel organizativo, especialmente en lo relativo a la coordinación entre ciclos y a la participación efectiva de todos los agentes. A pesar de ello, su diseño modular podría llegar a permitir adaptaciones en función de los recursos disponibles en cada centro.

En definitiva, esta propuesta representa un paso hacia una educación sexual integral, realista y comprometida con las necesidades del alumnado actual. Y a pesar de no haber podido llevarse a cabo durante el desarrollo del TFM, su futura puesta en práctica permitiría recoger evidencias, evaluar su impacto y continuar avanzando en un modelo educativo más crítico, inclusivo y humano. Porque educar en sexualidad no es solo hablar de sexo, sino acompañar en la construcción de una identidad afectiva y relacional sólida, libre y respetuosa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ballester Brage, L., & Orte Socías, C. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales* (Primera edición). Octaedro.

Ballester Brage, L., Rosón Varela, C., Facal Fondo, T., & Gómez Juncal, R. (2021). Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 67-105. <https://doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7075>

Ballester Brage, L., Sedano Colom, S., Lorente-De-Sanz, J., & Aznar-Martínez, B. (2024). Niveles de conciencia y estilos parentales ante el acceso y consumo de pornografía en la infancia y adolescencia. *Cuadernos del Audiovisual / CAA*, 11, 73-104. <https://doi.org/10.62269/cavcaa.12>

Barbero Reyes, M. (2021). Ni zorras ni héroes: Guía para trabajar el consumo de pornografía en menores. Conceptos básicos y actividades para llevar a cabo con grupos de adolescentes o en tutorías educativas. *Diputación de Granada. Delegación de Igualdad y Juventud*.

Duran i Febrer, M. (2023). *Estudio sobre pornografía en las Illes Balears: Acceso e impacto sobre la adolescencia, derecho internacional y nacional aplicable y soluciones tecnológicas de control y bloqueo*.

González Hernández, A., Carcedo González, R. J., & Benito Del Arco, A. (2024). Pornografía y conductas sexuales de riesgo en adolescentes y jóvenes: Una revisión sistemática. *Revista Complutense de Educación*, 35(4), 729-739. <https://doi.org/10.5209/rced.86191>

IES Zorrilla. (2024). *Proyecto Educativo de Centro. Curso 2024-2025*. Junta de Castilla y León.

https://ieszorrilla.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_item=123&wid_seccion=5

Jefatura del Estado. (2020, 29 de diciembre). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado, (340), 122868–122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Journal of Feminist, Gender and Women Studies. (2023). *Monográfico: Pornografía, Mujer y Género, 15*. <https://doi.org/10.15366/jfgws2023.15>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022, 29 de marzo). *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial del Estado, (76), 41571–41789.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022, 5 de abril). *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato*. Boletín Oficial del Estado, (82), 43707–44068.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/04/05/243>

Moreno, C., Leal-López, E., & Sánchez-Queija, I. (2024). Reflexiones en torno al impacto de la pornografía en la sexualidad de los chicos y las chicas adolescentes. *Cuadernos del Audiovisual / CAA, 11*, 49-72. <https://doi.org/10.62269/cavcaa.9>

Save the Children. (2020). *(DES)INFORMACIÓN SEXUAL: PORNOGRAFÍA Y ADOLESCENCIA. Un análisis sobre el consumo de pornografía en adolescentes y su impacto en el desarrollo y las relaciones con iguales*.

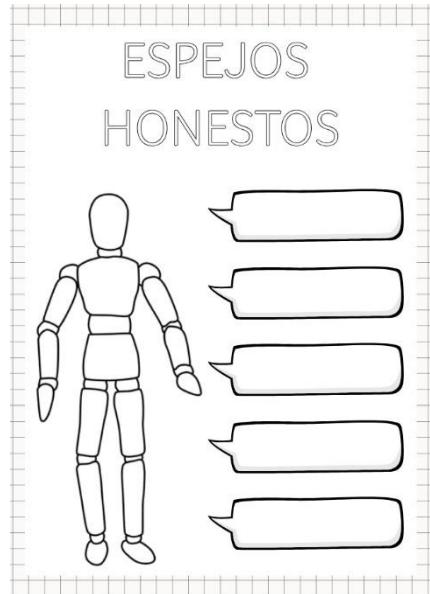
<https://www.savethechildren.es/informe-desinformacion-sexual-pornografia-y-adolescencia>

Testa, G., Villena, A., Mestre, G., & Chiclana-Actis, C. (2023). *Adolescentes y uso de pornografía. Guía para familias*. Universidad Internacional de La Rioja.

https://www.unir.net/wp-content/uploads/2023/12/Guia-para-Familias_Adolescentes-y-Uso-de-Pornografia.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Plantilla “Espejos Honestos”



Nota: Elaboración propia.

Anexo 2. Plantilla Mural “No hay un único cuerpo válido”



Nota: Elaboración propia.

Anexo 3. Plantilla “Mensajes Positivos”



Nota: Elaboración propia.

Anexo 4. Hoja “Detectives Digitales”



Nota: Elaboración propia.

Anexo 5. Hoja “Detectives Digitales” resuelta

DETECTIVES DIGITALES

THE NEWS 1/10

LA FORMA DEL CUERPO DETERMINA LA EDAD IDEAL PARA TENER LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL

Algunos artículos aseguran que el desarrollo físico indica cuándo el cuerpo está listo para mantener relaciones.

THE NEWS 1/10

EL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO NECESITA ALCANZAR LOS 18 AÑOS PARA PODER TENER RELACIONES COMPLETAS

Recientes estudios revelan que solo ciertos tamaños permiten una relación sexual satisfactoria.

THE NEWS 1/10

LAS PERSONAS QUE NO TIENEN RELACIONES ANTES DE LOS 18 PODRÍAN QUEDARSE ESTERILES

Algunos expertos aseguran que no practicar sexo en la adolescencia podría afectar a la fertilidad futura.

THE NEWS 1/10

LA MENSTRUACIÓN DE LAS CHICAS QUE CONVIVEN SE SINCRONIZA DE FORMA NATURAL

Diversos estudios aseguran que el cuerpo femenino adapta su ciclo al de otras mujeres cercanas.

THE NEWS 1/10

EL HIMEN PUEDE ROMPERSE ANTES DE LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL

Una antigua creencia se demuestra tras estudios en EEUU, expertos confirman que hay mayor variedad de genitales por los que esto sucede.

THE NEWS 1/10

EL PUNTO G SOLO EXISTE EN ALGUNAS MUJERES

Una investigación reciente cuestiona la existencia universal de este punto de placer.

THE NEWS 1/10

DURANTE LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL NO ES POSIBLE QUEDARSE EMBARAZADA

La sexóloga Anna Kafetsia afirma que el cuerpo aún no está preparado para el embarazo en la primera vez.

THE NEWS 1/10

CON UN ANTIINFLAMATORIO ADECUADO, LA REGLA NO DEBERÍA DOLER EN EXCESO

Ginecólogos recuerdan que aunque el dolor menstrual es común, debería mejorar o desaparecer con tratamiento.

THE NEWS 1/10

LA MALA HIGIENE EN LOS GENITALES PUEDE LLEGAR A PRODUCIR INFECIONES IRREVERSIBLES

Pediatras y urólogos recomiendan una correcta higiene para evitar infecciones durante la adolescencia.

THE NEWS 1/10

EL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO PUEDE ROMPERSE DURANTE EL ACTO SEXUAL SI NO SE HACE CON CUIDADO

Especialistas en salud masculina alertan de un tipo de lesión poco conocida pero real.

Nota: Elaboración propia.

Anexo 6. Hoja Situaciones Cotidianas

<p>MI EX SUBIÓ UN TIKTOK CON INDIRECTAS Y ME ETIQUETARON</p> <p>MIS AMIGOS ME HACEN DE LADO EN LA SALIDA (Y SOLO HABLAN ENTRE ELLOS)</p>	<p>ME CANCELARON UN PLAN 5 MINUTOS ANTES Y YA ESTABA LISTO/A</p> <p>MIS PADRES ME COMPARAN CON MI HERMANO/A POR MIS NOTAS</p>
--	---

Nota: Elaboración propia.

Anexo 7. Mural “Lo que siento tiene sentido”



Nota: Elaboración propia.

Anexo 8. Plantilla “Emodiario”



The image shows a template for an "Emodiario" (Emotion Diary). The title "EMODIARIO" is at the top in a large, bold, outlined font. Below it is a legend with six colored circles and their corresponding Spanish phrases:

ALEGRÍA	Yellow	"TODO BIEN HOY, SIN LIOS"
TRISTEZA	Dark Blue	"ESTOY UN POCO PLOF"
IRA	Red	"ESTOY QUE EXPLOTO"
SORPRESA	Pink	"¡NO ME LO ESPERABA PARA NADA!"
ASCO	Green	"PUAJ, ESO ME HA DADO MUCHO ASCO"
MIEDO	Purple	"NO ESTOY DEL TODO TRANQUILO/A"

Below the legend is a horizontal line. To the left of this line, there are seven entries for "DÍA 1" through "DÍA 7", each with a small circle to its left. To the right of the line is a large rectangular box divided into seven horizontal sections, one for each day, with dotted lines for writing.

Nota: Elaboración propia.

Anexo 9. Hoja de Dilemas

TU MEJOR AMIGO/A TE DICE QUE SI HABLAS CON UNA PERSONA NUEVA, DEJARÁ DE HABLARTE.	TE PIDEN POR WHATSAPP QUE COMPARTAS UNA FOTO DE OTRA PERSONA SIN QUE ELLA LO SEPA.	EN TU GRUPO DE AMIGOS DICEN QUE SI NO USAS INSTAGRAM, NO PUEDES ESTAR EN EL GRUPO.
ALGUIEN COMPARTE SIN TU PERMISO UNA FOTO TUYA EN PIJAMA DE UNA VIDEOLLAMADA DE CLASE.	TE GUSTA ALGUIEN Y LE CUENTAS A TU MEJOR AMIGO/A. AL DÍA SIGUIENTE YA LO SABE TODO EL GRUPO.	ALGUIEN CREA UN MEME CON LA CARA DE OTRA PERSONA DE CLASE Y LO SUBE A TIKTOK SIN SU PERMISO.
UN/A AMIGO/A TE DICE QUE SI NO LE MANDAS UN AUDIO CONTANDO UN SECRETO, VA A DEJAR DE HABLARTE.	UN GRUPO TE INVITA A JUGAR ONLINE PERO SOLO SI INSULTAS A OTRO JUGADOR QUE A ELLOS LES CAE MAL.	TU MEJOR AMIGO/A TE DICE QUE SI HABLAS CON UNA PERSONA NUEVA, DEJARÁ DE HABLARTE.

Nota: Elaboración propia.

Anexo 10. Descripciones a calificar



1. "Todo va tan bien que no hace falta hablar."

2. "Él siempre sabe lo que a ella le gusta."

3. "Si ya has empezado, no puedes echarte atrás."

4. "Ella no dice nada, pero claramente lo está disfrutando."

5. "No hace falta usar condón si confías en la otra persona."

6. "Si no haces lo que él quiere, se enfadará o te dejará."

7. "Lo normal es que el chico tome la iniciativa en todo."

8. "A las chicas les gusta que las sorprendan, sin avisar."

9. "Si no estás depilada o perfecta, da vergüenza."

10. "Después de hacerlo, lo normal es que cada uno se va a lo suyo."

11. "Si dudas, es porque en el fondo sí quieres."

Nota: Elaboración propia.

Anexo 11. Plantilla “Entre la ficción y la realidad”



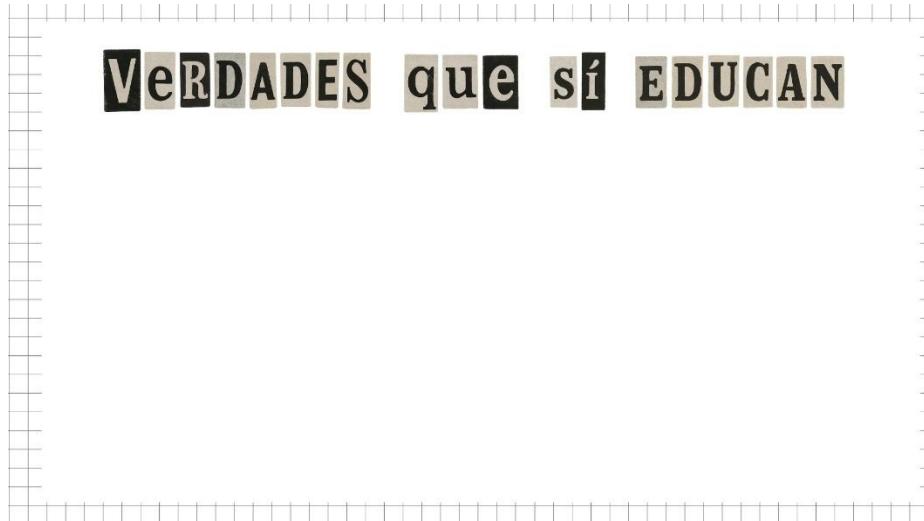
Nota: Elaboración propia.

Anexo 12. Casos “Mitos y realidades”

1. "Él lleva condones en la billetera por si acaso, porque es obvio que algo pasará."
2. "Si alguien se excita, significa que quiere seguir, aunque haya dicho que no antes."
3. "Si no duele o no es intenso, no fue bueno."
4. "Después de un encuentro íntimo, él se duerme y ella se queda arreglándose en silencio."
5. "Estar borracho/o no afecta para dar consentimiento, total, ya sabían lo que hacían."
6. "Ella finge un orgasmo para que él no se sienta mal o para que termine rápido."
7. "Los chicos siempre están listos para lo íntimo, en cualquier momento y con quien sea."
8. "Si te grabas con tu pareja, es seguro porque confías en ellos."
9. "Si una persona dice 'no tengo ganas', la otra responde 'yo te haré entrar en calor'."
10. "Si ella dice 'no' pero sonríe o no se va, en realidad está jugando y quiere que insistas."
11. "Los tríos siempre pasan espontáneamente, sin celos ni conversaciones incómodas."
12. "Grabar un encuentro íntimo sin preguntar está bien, porque si no hay queja, no hay problema."

Nota: Elaboración propia.

Anexo 13. Plantilla mural “Verdades que sí educan”



Nota: Elaboración propia.

Anexo 14. Personajes “Estereotipos”

EL QUE PRESUME DE EXPERIENCIA, AUNQUE NO TIENE CLARO LO QUE LE GUSTA.	LA QUE SE CALLA LO QUE NO LE GUSTA POR MIEDO A INCOMODAR.	EL QUE CREE QUE TENER DESEO SIEMPRE ES 'SER UN HOMBRE DE VERDAD'.	LA QUE SE PONE NERVIOSA SI NO PARECE 'PERFECTA' FÍSICAMENTE.	EL QUE NO ENTIENDE QUE EL CONSENTIMIENTO SE PUEDE RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO.
LA QUE ACTÚA COMO SI DISFRUTAR FUERA ALGO QUE DEBE ESCONDER.	EL QUE SIENTE QUE TIENE QUE SER EL "EXPERTO" Y NO PUEDE EQUIVOCARSE.	LA QUE PIENSA QUE SU CUERPO DEBE PARECERSE AL DE LAS INFLUENCERS.	EL QUE CREE QUE TIENE QUE GUSTAR A TODAS PARA VALER ALGO.	LA QUE PIENSA QUE SI NO ACEPTA CIERTAS COSAS, LA VAN A DEJAR.
EL QUE NUNCA HABLA DE EMOCIONES PORQUE CREE QUE NO ESTÁ BIEN VISTO.	LA QUE SE COMPARA CONSTANTEMENTE CON OTRAS CHICAS.	EL QUE INTERPRETA CUALQUIER GESTO COMO UNA SEÑAL SEXUAL.	LA QUE PIENSA QUE 'DECIR QUE NO' ES SER MALA PERSONA.	LA QUE CREE QUE SI NO TIENE PAREJA, NO VALE NADA.
LA QUE SIENTE QUE SIEMPRE TIENE QUE ESTAR DISPONIBLE.	EL QUE CREE QUE LLORAR ES ALGO QUE HAY QUE ESCONDER.	LA QUE NORMALIZA QUE LOS CHICOS TOMEN TODAS LAS DECISIONES.	EL QUE PIENSA QUE SI ALGO LE GUSTA A LOS DEMÁS, A ÉL TAMBÍEN LE TIENE QUE GUSTAR.	LA QUE HACE COSAS POR PRESIÓN DE GRUPO, AUNQUE NO LE CONVENZAN.
EL QUE SE AVERGÜENZA SI SIENTE TERNURA..	LA QUE CREE QUE SOLO ES DESEABLE SI SIGUE CIERTAS MODAS.	LA QUE CREE QUE SIEMPRE DEBE PARECER SEXY, AUNQUE NO LO SIENTA.	EL QUE NO SE PERMITE TENER INSEGURIDADES PORQUE 'TIENE QUE SER FUERTE'.	EL QUE CREE QUE LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR.

Nota: Elaboración propia.

Anexo 15. Portada “Caja de autocuidado”

Nota: Elaboración propia.

Anexo 16. Modelo “Fries” de Consentimiento

CONSENT



Freely Given
Reversible
Informed
Enthusiastic
Specific

 Planned Parenthood®

Nota: Elaboración propia.

Anexo 17. Explicación Modelo “Fries”

Modelo FRIES:

F – Freely given (Libre): El consentimiento se da sin presión, manipulación ni obligación.

R – Reversible (Reversible): Puede retirarse en cualquier momento, incluso si ya se ha empezado algo.

I – Informed (Informado): Debes saber exactamente a qué estás diciendo que sí.

E – Enthusiastic (Entusiasta): El consentimiento se da con ganas, no con duda o resignación.

S – Specific (Especifico): Consentir a una cosa no implica consentir a todas.

Nota: Elaboración propia.

Anexo 18. Frases para “Semáforo del consentimiento”

SI YA HAS VENIDO HASTA AQUÍ, NO PUEDES ECHARTE ATRÁS AHORA	NO ME DIJO QUE NO... ASÍ QUE PENSÉ QUE SÍ QUERÍA.	ME PREGUNTÓ SI ME APETECÍA Y ME DIJO QUE PODÍA PARAR EN CUALQUIER MOMENTO.
DIJO QUE SÍ, PERO NOTÉ QUE ESTABA INCÓMODA TODO EL RATO.	ALGUIEN LE GRABÓ SIN QUE SE DIERA CUENTA.	ANTES DE EMPEZAR, HABLAMOS DE LO QUE QUERÍAMOS Y LO QUE NO. NOS FUIMOS GUIANDO EL UNO AL OTRO.

Nota: Elaboración propia.