
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Pérez Cosano, Itimad; Cantera Espinosa, Leonor María, dir. Hablemos sobre sexualidad : plan de prevención de los efectos del consumo temprano de pornografía. 2025. 63 pag. (Grau en Criminología)

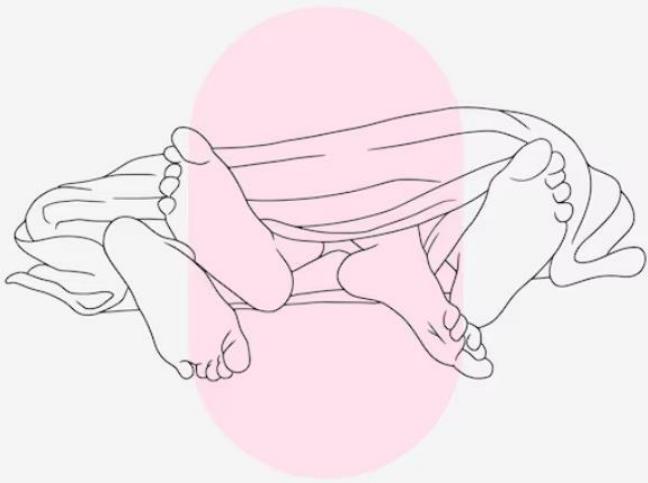
This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/322459>

under the terms of the  license



HABLEMOS SOBRE SEXUALIDAD

"Plan de prevención de los efectos del consumo temprano de Pornografía"



Itimad Pérez Cosano

Tutora: Leonor María Cantera Espinosa

UAB - Grado en Criminología

4to año - Curso 2024 - 2025

Trabajo final de Grado

6.918 palabras

19/05/2025

“Muchas mujeres son violadas por hombres que saben perfectamente lo que su acto significa para la víctima, pero lo hacen a pesar de todo. Pero las mujeres también son violadas todos los días por hombres que no tienen ni idea de lo que su acto significa para la mujer. Para ellos es sexo.”

MacKinnon, 1995

RESUMEN:

El presente trabajo toma como objetivo principal el diseño de un programa de prevención primaria dirigido a adolescentes de entre 12 y 16 años, con el fin de mitigar los efectos negativos del consumo temprano de pornografía y su vinculación con la reproducción de conductas abusivas en las relaciones íntimas. A partir de una perspectiva feminista, se analiza cómo la pornografía hegemónica refuerza estereotipos de género, erotiza la violencia y cosifica a las mujeres, condicionando la construcción de la sexualidad durante una etapa especialmente vulnerable del desarrollo. Tras una revisión crítica del estado de la cuestión y de los programas existentes, se presenta la propuesta educativa "*OnlyReal*", compuesta por ocho sesiones temáticas que abordan aspectos como el consentimiento, los mitos sexuales, la autoestima o la empatía. El programa pretende impulsar la reflexión crítica en los/as adolescentes, proporcionándoles herramientas que favorezcan el desarrollo de relaciones afectivas más sanas, respetuosas y fundamentadas en la igualdad.

Palabras clave: pornografía, prevención primaria, programa, abuso sexual, educación afectivo sexual

ABSTRACT:

The main objective of this work is the design of a primary prevention program aimed at adolescents between 12 and 16 years of age, in order to mitigate the negative effects of early pornography consumption and its link with the reproduction of abusive behaviors in intimate relationships. From a feminist perspective, I analyze how hegemonic pornography reinforces gender stereotypes, eroticizes violence and objectifies women, conditioning the construction of sexuality during a particularly vulnerable stage of development. After a critical review of the state of the art and existing programs, the educational proposal “OnlyReal” is presented, consisting of eight thematic sessions that address issues such as consent, sexual myths, self-esteem or empathy. The program aims to encourage critical reflection in adolescents, providing them with tools that favor the development of healthier, more respectful affective relationships based on equality.

Keywords: pornography, primary prevention, program, sexual abuse, sex education, sexual affective education

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. ESTADO DE LA CUESTIÓN (perspectiva feminista).....	7
2.1. La pornografía y la construcción de roles de género.....	7
2.2. La erotización de la violencia.....	8
2.3. La cosificación de la mujer.....	9
2.4. Importancia de la influencia de la edad (vulnerabilidad).....	10
2.5. La importancia de la educación sexual.....	12
3. PROGRAMAS EXISTENTES.....	13
4. PROPUESTA DE PROGRAMA: “OnlyReal”.....	16
4.1. Marco normativo de referencia.....	16
4.2. Propuesta y justificación del programa.....	17
4.3. Objetivos del programa.....	19
4.4. Bloques temáticos del programa.....	19
4.5. Actividades del programa.....	21
5. DISCUSIÓN.....	25
6. CONCLUSIONES.....	27
7. BIBLIOGRAFIA.....	29
8. ANEXOS.....	35

1. INTRODUCCIÓN

El consumo de pornografía es una práctica habitual entre adolescentes. Según Save the Children (2020), casi el 70% de los/as jóvenes consumen este material con regularidad, comenzando, en promedio, a los 12 años. Esta edad, que sigue disminuyendo (García & Pollán, 2023), coincide con el auge de Internet y la disponibilidad de dispositivos electrónicos. Este dato define el enfoque de mi intervención, dirigida a jóvenes de entre 12 y 16 años en educación secundaria. Siendo mi objetivo principal el de diseñar un programa de prevención primaria orientado a mitigar los efectos negativos del consumo temprano de pornografía, en particular su relación con los abusos sexuales, con el fin de contribuir a la reducción de conductas abusivas en las relaciones entre adolescentes.

Bajo mi premisa de que la pornografía fomenta las dinámicas abusivas y de riesgo entre adolescentes, defino lo que realmente implica su consumo. La pornografía, definida por la RAE como la “representación explícita de actos sexuales que busca producir excitación”, implica mucho más que entretenimiento sexual. Según Dines (2010), es una industria que distorsiona las percepciones culturales de la sexualidad, especialmente en los jóvenes. Feministas como Figari (2008) argumentan que refuerza estereotipos de género, promoviendo una sexualidad marcada por la sumisión femenina y la violencia, además de normalizar la objetivación de las mujeres. Estas representaciones modelan la identidad de género desde una perspectiva patriarcal, lo que deja a los/as adolescentes vulnerables a la normalización de conductas abusivas (Aberastuy y Nobel, 1972 en Silva, 2007). La falta de educación sexual integral en el sistema educativo agrava este problema. Según Aránguez y Olariu (2021), muchos/as adolescentes recurren a Internet como su principal fuente de información sobre sexualidad, exponiéndose a contenidos inadecuados y sesgados. Esto, junto con los roles de género promovidos en la pornografía, facilita la adopción de comportamientos perjudiciales en sus relaciones.

Según un análisis de la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado en *The Lancet Child & Adolescent Health*, revela que el 24% de las adolescentes que han tenido pareja han sufrido violencia física y/o sexual antes de los 20 años, lo que afecta a unos 19 millones de jóvenes. Además, 1 de cada 6 (16%) experimentó este tipo de violencia en el último año, lo que subraya la necesidad urgente de abordar las causas estructurales y educativas que perpetúan estas conductas (OMS, 2024). Por su parte, un estudio de Save the Children (2020) muestra un aumento del 71,1% en las denuncias de violencia sexual hacia menores en solo

diez años. Gran parte de estos abusos ocurre en relaciones adolescentes, y la Dra. Pascale Allotey de la OMS señala que la violencia de pareja comienza a edades alarmantemente tempranas para muchas mujeres jóvenes (OMS, 2024). Es por ello que se trata de un fenómeno de vital relevancia criminológica.

Con este trabajo busco ofrecer a los/as adolescentes herramientas para que puedan identificar y cuestionar las creencias erróneas internalizadas a través de la pornografía. El programa de prevención primaria propuesto se implementará en institutos de secundaria en Barcelona, enfocado en desmantelar las distorsiones sobre la sexualidad para prevenir situaciones de abuso. Los objetivos específicos del programa son:

1. Explorar cómo la exposición temprana a la pornografía afecta las percepciones de la sexualidad y las relaciones en los adolescentes.
2. Identificar las creencias erróneas sobre las relaciones sexoafectivas en esta población.
3. Analizar programas previos de prevención para integrar buenas prácticas.
4. Diseñar talleres interactivos que fomenten la reflexión crítica sobre la sexualidad.
5. Proveer herramientas para cuestionar y reemplazar creencias perjudiciales.

El trabajo se organiza en varias secciones. Primero, se contextualiza el fenómeno a través de un **estado de la cuestión** que examina las creencias y representaciones que la pornografía transmite sobre la sexualidad, así como su potencial influencia en la percepción de los adolescentes acerca de las relaciones sexuales. También se analiza la existencia de programas previos de prevención. A continuación, presento mi **propuesta de intervención**, que se estructura en bloques temáticos diseñados para abordar aspectos clave como el consentimiento, los mitos derivados de la pornografía y las creencias sobre las relaciones sexuales. Estos contenidos se han definido a partir de las ideas presentadas en el apartado “estado de la cuestión”. El programa incluye evaluaciones iniciales y finales para medir tanto el conocimiento o creencias previos a la intervención, como el impacto de las actividades, observando si se han producido cambios significativos en las percepciones y creencias de los participantes. Al finalizar el proyecto, se realiza una evaluación global para consolidar los resultados y extraer conclusiones para futuras intervenciones.

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN (perspectiva feminista)

Como menciono anteriormente, la pornografía no se limita a ser la mera representación explícita de actos sexuales, sino que actúa como un reflejo y un perpetuador de las dinámicas culturales y sociales en las que se produce. El consumo de pornografía, en este contexto, no solo está relacionado con un uso irresponsable del preservativo, la búsqueda de relaciones sexuales bajo los efectos de sustancias o la normalización del consumo de prostitución, sino que también juega un papel clave en la promoción y la normalización de la violencia sexual (Rodríguez & Fernández, 2019).

En una sociedad patriarcal, estas representaciones reproducen y refuerzan desigualdades de género, normalizando estereotipos perjudiciales sobre hombres y mujeres. Como señala Valérie Tasso (2008), la sexualidad humana está profundamente condicionada por la cultura, y la pornografía se convierte en un vehículo para transmitir normas y valores que perpetúan roles de género construidos históricamente.

Entonces, ¿qué relación guarda la pornografía con la perpetuación de abusos sexuales en la adolescencia?

La pornografía y la construcción de roles de género

La interiorización de los estereotipos de género comienza desde edades tempranas a través de la socialización de género. Según De Beauvoir (1949, citado en Gavilán, 2018), el patriarcado inculca en los hombres una identidad centrada en la dominación y la satisfacción personal, mientras que a las mujeres se les enseña a aceptar su papel como objetos sexuales. Esto fomenta la cosificación de las mujeres, un tipo de violencia simbólica que las deshumaniza y las reduce a instrumentos de placer dentro de relaciones de poder profundamente desiguales.

El consumo de pornografía durante la adolescencia genera una visión distorsionada de las relaciones sexuales, asignando al hombre un papel dominante y agresivo, mientras que la mujer queda relegada a una posición pasiva y sumisa, cuyo principal objetivo es satisfacer el deseo sexual del varón (Burbano & Brito, 2019). En numerosas escenas de conocidas páginas pornográficas se representa al hombre en roles dominantes, enfatizando su control físico, emocional y sexual sobre la mujer. Mostrándose en prácticas tales como la sujeción, el uso de lenguaje humillante o la imposición de actos sexuales sin un consentimiento aparente explícito mutuo. Este modelo refuerza un sistema de masculinidad hegemónica, como

argumentan Connell (1995) y Beasley (2008) en Blanco-Ruiz y Baranda (2021), donde los hombres son actores activos y las mujeres objetos de deseo. Este esquema no solo perpetúa desigualdades, sino que las normaliza al presentar la dominación masculina como parte integral de la sexualidad (Gavilán, 2018).

Es por ello que, al ver la dominación masculina y la pasividad femenina de manera reiterada, pueden llegar a interpretar la violencia y control como parte “normal” de una relación sexual. Esto puede llevar a que se minimicen o justifiquen comportamientos de abuso, como el uso de la fuerza, el control emocional o la falta de un consentimiento explícito y libre. La normalización de estas prácticas puede desensibilizar a los/as jóvenes frente a las dinámicas de abuso sexual, creando una cultura que ve la sumisión de la mujer y la agresión como parte inherente de la relación sexual, lo cual aumenta el riesgo de que, en un futuro, puedan justificar o incluso perpetrar abusos en sus propias experiencias sexuales.

La erotización de la violencia

Uno de los aspectos más preocupantes de la pornografía es su tendencia a erotizar y normalizar la violencia, especialmente contra las mujeres. MacKinnon (1987, citado en Alario, 2021) destaca que los hombres históricamente han controlado la definición de lo sexualmente excitante, y que se ha llegado a incluir actos de violencia sexual dentro de este concepto. Este fenómeno contribuye a la cultura de la violación al presentar la agresión como parte del acto sexual, normalizando la violencia y perpetuando una visión, nuevamente distorsionada, de la sexualidad.

La representación predominante de las mujeres como objetos sexuales y de los hombres como agentes dominantes refuerza un guion sexual que vincula agresión y placer. Según Streeter (2018), en muchos casos, la pornografía muestra a las mujeres como el blanco de actos degradantes y hostiles perpetrados por los hombres, lo que contribuye a la aceptación y perpetuación de estos comportamientos en la vida real. Un ejemplo recurrente en páginas como *Pornhub* es la representación de mujeres con caras de placer, incluso en situaciones de sufrimiento físico o humillación, mientras que los hombres evitan emitir sonidos o mostrar sus rostros. Esta disparidad consolida una dinámica de poder que invisibiliza las emociones masculinas y normaliza la subordinación femenina ante la violencia del hombre. Prácticas sexuales tales como el *slapping* (abofetear) y el *choking* (ahorcar) suelen tener bastante presencia en este tipo de material.

Al erotizar el sufrimiento femenino, la pornografía legitima la violencia sexual, presentando actos agresivos como deseables o placenteros para las mujeres (Alario, 2018, citado en Pajuelo, 2022). Esta representación no solo deshumaniza a las mujeres, sino que también refuerza la cultura de la violación, donde la violencia sexual se normaliza y se considera parte del placer. Además, como destaca Ballester (2023), la conexión entre el consumo de pornografía violenta y la perpetuación de la violencia sexual depende de factores como la frecuencia del consumo y la falta de educación sexual integral, lo que agrava aún más el problema.

Azar (2014, citado en Burbano & Brito, 2019) describe un patrón progresivo en el consumo de pornografía, que comienza con contenidos más ligeros, como el "porno softcore", y avanza hacia representaciones más explícitas y agresivas. Este proceso de escalada refuerza las narrativas de dominación y subordinación en la sexualidad, moldeando las expectativas y actitudes hacia las relaciones sexuales de los adolescentes.

Con todo ello, el mensaje que se difunde en la pornografía es que las mujeres siempre están listas para el sexo y dispuestas para hacer lo que el hombre desee, independientemente de lo humillante o dañina que resulte la práctica sexual (Dines, 2010, citado en Pajuelo, 2022). Esto perpetúa la idea de que el deseo femenino debe supeditarse a las necesidades del otro, naturalizando la expectativa de que la mujer siempre esté dispuesta a mantener relaciones para satisfacer a su pareja, incluso a costa de sus propios deseos y bienestar.

La pornografía violenta, al normalizar estas dinámicas de poder y sumisión, tiene el potencial de influir en las actitudes de los jóvenes hacia el consentimiento y la violencia, y aumentar el riesgo de que estos comportamientos se repliquen en sus propias relaciones sexuales, sin ningún tipo de límite.

La cosificación de la mujer

La pornografía perpetúa la cosificación de las mujeres al representarlas como meros instrumentos para el placer masculino. Pajuelo (2022) identifica dos ejes principales en esta dinámica: la deshumanización y la instrumentalización. En estas representaciones, el cuerpo femenino es presentado como un objeto central, destacado en primeros planos y reducido a una herramienta para la satisfacción sexual. Todo ello, junto a la predominancia de escenas de felación no recíproca, así como la representación de actos como la doble penetración o la

eyaculación sobre el rostro femenino, refuerza la visión de la mujer como un conjunto de orificios destinados a satisfacer al hombre (Fritz y Paul, 2017).

Por ejemplo, McKee (2005) señala que la pornografía da prioridad a la eyaculación masculina mientras infravalora el placer femenino, perpetuando un desequilibrio en las representaciones sexuales. Además, en las categorías más populares es muy frecuente el uso de artículos como “me corrí en su cara”, que refuerzan la instrumentalización del cuerpo femenino. Esta cosificación afecta no solo a las mujeres que participan en la pornografía, sino también a todas las mujeres en general. Desde edades tempranas, la socialización enseña a las niñas que su valor radica en su capacidad de ser deseadas por los hombres (González, 2024). Esto consolida un sistema de desigualdades donde el placer femenino queda subordinado a los intereses masculinos.

Finalmente, los guiones pornográficos carecen de los “comportamientos positivos”, como el afecto, las caricias o el intercambio emocional, lo que promueve una separación entre la experiencia sexual y las emociones (del Barrio-Álvarez y Garrosa, 2015), lo cual podría llevar a los adolescentes a tener expectativas de relaciones deshumanizadas donde el consentimiento y la reciprocidad queden de lado. Por lo que influye directamente en la forma en cómo los adolescentes entienden y practican el consentimiento y la igualdad en las relaciones sexuales. Si los jóvenes internalizan que el placer de una persona (en este caso, de la mujer) es irrelevante o secundario, y que el sexo puede ser una práctica desprovista de afectividad, puede existir un mayor riesgo de que se normalicen comportamientos abusivos, como el no respetar el límite de los demás (o no saber poner dichos límites) o la imposición de prácticas sexuales que deshumanizan a la otra persona. Este tipo de distorsiones en la representación sexual puede llevar a una percepción errónea de lo que constituye una relación íntima, sana y respetuosa, creando un terreno propenso a la reproducción de dinámicas de abuso.

Importancia de la influencia de la edad (vulnerabilidad)

Una vez mencionada la importancia de lo que llega a representar y promover la pornografía, así como su posible relación con los abusos, considero relevante destacar el porqué de la importancia de esta en la adolescencia. La adolescencia es un período crítico de desarrollo, caracterizado por constantes cambios emocionales, actitudinales y físicos, lo que convierte a los/as jóvenes en un grupo particularmente vulnerable. Según la Organización Mundial de la

Salud (OMS), esta etapa abarca el intervalo entre los 10 y los 19 años, y se define como un período de transición que implica un intenso crecimiento físico, cognitivo y psicosocial.

Durante este tiempo, el cerebro adolescente aún está en proceso de maduración, lo que lo hace especialmente susceptible a las influencias externas. La corteza prefrontal, responsable de funciones como la toma de decisiones, el control de impulsos y la planificación a largo plazo, sigue en desarrollo, lo que provoca que los/as adolescentes tiendan a asumir mayores riesgos y actúen de manera más impulsiva (De Caro, 2013). Además, el sistema de recompensa del cerebro, que se activa con la dopamina, está más desarrollado que el sistema de control, lo que lleva a los/as jóvenes a buscar gratificación inmediata sin reflexionar completamente sobre las consecuencias a largo plazo. Esto incrementa su vulnerabilidad frente a influencias externas, como la pornografía, las expectativas sociales o conductas de riesgo, debido a que su capacidad para pensar críticamente aún está en formación (Casas et al., 2023).

Este período también es clave para la adopción de patrones de conducta, entre los cuales se encuentra la actividad sexual, que puede tener tanto efectos positivos como negativos en su salud. Los/as adolescentes suelen ser influenciados/as por el deseo de obtener la aprobación de sus pares, lo que impacta directamente en el desarrollo de sus normas y actitudes sexuales. Según Bleakley et al. (2011), si perciben que ciertos comportamientos son comunes entre sus compañeros, es más probable que los adopten.

Erikson (1950) señala que la adolescencia es fundamental para la construcción de una identidad clara y positiva, un proceso que involucra tanto aspectos emocionales como sexuales. Si esta identidad no se consolida adecuadamente, los/as adolescentes pueden experimentar confusión sobre su rol en la sociedad, lo que podría afectar negativamente su desarrollo psicológico y emocional. Este riesgo se ve exacerbado por factores externos, como la exposición temprana a la pornografía, que distorsiona valores, crea expectativas irreales y aumenta las vulnerabilidades emocionales.

Por lo tanto, la adolescencia es una etapa especialmente crítica debido a la vulnerabilidad de los/as jóvenes frente a agentes externos, derivada de una personalidad en formación. Es fundamental atender sus necesidades y comprender los desafíos propios de este período del desarrollo para guiarlos hacia un crecimiento sano y equilibrado (Gil & Ovallos, 2020).

La importancia de la educación sexual

Como consecuencia de todo lo representado en la pornografía, así como por una evidente falta de educación afectivo-sexual, muchos hombres pueden reproducir actitudes abusivas sin ser plenamente conscientes de ello, pues han interiorizado estas dinámicas como algo natural en sus relaciones, sin cuestionar el impacto que pueden tener en sus parejas sexuales. De la misma manera, muchas mujeres pueden estar siendo víctimas de abuso sin reconocerlo, ya que han aprendido a normalizar estas conductas dentro de la estructura de poder en la que han sido socializadas.

Ante este panorama, la educación sexual integral se posiciona como una herramienta clave para contrarrestar los efectos nocivos de la exposición temprana a la pornografía. Proporcionar a los/as adolescentes la información precisa, crítica y basada en valores de igualdad y respeto puede ayudar a prevenir dinámicas abusivas y a fomentar relaciones saludables. La educación sexual no solo permite a los/as más jóvenes cuestionar los estereotipos representados en la pornografía, sino que también promueve una comprensión más amplia y respetuosa de la sexualidad.

Por ende, esta vulnerabilidad propia de la etapa vital en la que se encuentran los/as más jóvenes, junto a la exposición temprana a una industria que cosifica, denigra y perpetúa la violencia, genera el escarnio perfecto para la proliferación de abusos dentro de sus relaciones más íntimas, pues para ellos/as es como funciona el sexo. Por ello, el currículum escolar debería plasmar contenidos específicos, relacionados con la necesidad de trabajar la sexualidad en las escuelas (Padilla, 2020).

3. PROGRAMAS EXISTENTES

A pesar de la dificultad de encontrar programas específicamente dirigidos a prevenir los abusos sexuales en relaciones adolescentes como consecuencia de la exposición temprana a la pornografía, existen en España varias iniciativas que abordan aspectos relacionados, como la promoción de relaciones sexuales saludables y la mitigación de algunos de los efectos negativos del consumo de pornografía.

Uno de los ámbitos más explorados es el de la adicción o el abuso de la pornografía. En este sentido, la Fundación Proyecto Hombre (2024) se presenta como una referencia en la prevención y tratamiento de adicciones, incluyendo la pornografía. Este proyecto, presente en varias ciudades de España, como Madrid, ofrece programas educativos y terapéuticos tanto para jóvenes como para familias, orientados a identificar riesgos, sensibilizar y apoyar a quienes enfrentan problemas relacionados con este consumo.

En la misma línea, el programa “*Dale una vuelta*” se centra en ayudar a personas afectadas por la adicción a la pornografía, especialmente en el ámbito de las relaciones de pareja. Aunque inicialmente estaba dirigido a mujeres con parejas adictas, ahora se ha ampliado a cualquier persona interesada en comprender y superar esta problemática. Sus talleres ofrecen un espacio de apoyo para reflexionar sobre los efectos de la pornografía en la salud emocional y las relaciones interpersonales. Además, proporcionan herramientas prácticas a través de materiales educativos que abordan temas como la identificación de la adicción, la reconstrucción de relaciones y la gestión emocional (*Dale una vuelta*, s.f.).

Considero de especial relevancia que existan este tipo de programas pues, a pesar de no estar directamente relacionado con el hilo de mi propuesta, es cierto que un comportamiento compulsivo puede desembocar en una desconexión emocional con la otra persona, lo que podría seguir facilitando las conductas abusivas.

Existen también programas centrados en el papel de los principales agentes socializadores, como la escuela y la familia, para abordar de manera eficiente el consumo de pornografía entre los/as más jóvenes. Un ejemplo destacado es la campaña #PorNoEducar de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD, s.f.), cuyo objetivo es sensibilizar a las familias sobre la importancia de educar en sexualidad dentro del hogar. Esta iniciativa subraya las consecuencias de un acceso temprano a la pornografía y promueve valores como el respeto y el afecto, mediante el uso de materiales audiovisuales impactantes que enfatizan

la irreabilidad de la pornografía. La familia es colocada como eje central para prevenir y educar, reconociendo su papel crucial en el desarrollo afectivo-sexual de los/as menores.

De manera similar, el ciclo formativo “*Sexualidad sana, vínculos fuertes*” de la Universidad Internacional de Cataluña (s.f.) está dirigido a familias y profesionales de la educación, con el fin de proporcionar herramientas para abordar la educación afectivo-sexual en un contexto actual. Este programa incluye temáticas como la prevención de la adicción a la pornografía, la resolución de dudas de los/as adolescentes sobre sexualidad y el impacto de la cultura hipersexualizada en los/as jóvenes. Su objetivo principal es fomentar relaciones afectivas más saludables y basadas en el respeto mutuo, abordando la sexualidad de una forma más sana y responsable.

Considero fundamental que existan programas centrados en los agentes socializadores, ya que son ellos quienes interactúan directamente con los/as menores y tienen la responsabilidad de transmitir conocimientos sobre sexualidad. Por ello, es esencial que reciban formación para abordar estos temas de manera abierta y sin tabúes, cubriendo todos los aspectos relevantes para los/as jóvenes. Además, son los agentes socializadores quienes decidirán si mi propuesta puede ser implementada, por lo que sensibilizarlos sobre la importancia de este tipo de intervenciones es clave para el éxito de cualquier programa educativo.

Tanto el programa de la FAD como el de la UIC destacan además la importancia de las relaciones sexoafectivas saludables y la empatía, valores que están ausentes en las representaciones pornográficas. Sin embargo, es fundamental que las iniciativas se dirijan también directamente a los/as adolescentes, ya que los aprendizajes que interiorizan de la pornografía son difíciles de modificar simplemente a través del trabajo con educadores o familias. Resulta esencial otorgarles un papel activo en el diseño y desarrollo de los programas, permitiéndoles expresar sus inquietudes y necesidades para que el contenido se adapte realmente a sus experiencias. Además, hacerlo en un espacio en el que ellos se encuentren con sus iguales, y puedan compartir puntos de vista y opiniones al respecto, puede resultar mucho más efectivo a largo plazo.

Por último, la campaña “*Vamos a hablar de pornografía*”, lanzada por el Ministerio de Igualdad (2024) de España, busca concienciar sobre los riesgos que implica el acceso temprano de niños/as y adolescentes a contenidos pornográficos. Este proyecto destaca cómo muchos/as menores inician el consumo de pornografía desde edades tan tempranas como los

ocho años, frecuentemente de manera accidental, mientras que sus padres desconocen esta realidad. La campaña promueve el diálogo abierto entre familias y educadores, ofreciendo materiales educativos que enfatizan la necesidad de una educación afectivo-sexual adecuada para contrarrestar los estereotipos violentos y deshumanizados presentes en la pornografía. Con el lema “Habla, escucha, protege”, se subraya la importancia de crear espacios de comunicación sincera y educativa en torno a este tema (Ministerio de Igualdad, 2024).

En conjunto, estas iniciativas destacan la relevancia de abordar el impacto de la pornografía en la adolescencia desde distintos ámbitos: familiar, educativo y terapéutico. Sin embargo, sigue siendo crucial que los programas se dirijan directamente a los/as menores, permitiendo su participación activa y generando un enfoque centrado en sus necesidades y experiencias reales.

4. PROGRAMA DE PREVENCIÓN: *OnlyReal*

4.1. Marco normativo de referencia

El marco normativo de referencia para mi programa de prevención educativa se sustenta en una serie de disposiciones tanto internacionales, nacionales como autonómicas que refuerzan la necesidad de abordar los efectos del consumo temprano de pornografía en adolescentes y promover la igualdad de género, la educación sexual y la prevención de la violencia.

En primer lugar, a nivel internacional, la **Convención sobre los Derechos del Niño** (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1989), ratificada por España, establece en su artículo 17 la obligación de los Estados de proteger a los menores frente a contenidos perjudiciales para su bienestar y desarrollo, como la pornografía. Esto refuerza la necesidad de programas educativos que promuevan el bienestar y el desarrollo integral de los adolescentes, protegiéndolos de los riesgos derivados de la exposición a material pornográfico.

A nivel nacional, la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)** (Congreso de los Diputados, 2006) y su modificación a través de la **LOMLOE** (2020), establece la inclusión de contenidos transversales en el currículo escolar que promuevan la igualdad, el respeto y la convivencia democrática, lo que justifica la implementación de programas educativos centrados en la educación afectivo-sexual. Además, la **Ley Orgánica 2/2010** (Congreso de los Diputados, 2010), sobre salud sexual y reproductiva, trata de incluir la prevención de violencias sexuales en los currículos, incluida la violencia digital, lo que refuerza la pertinencia de este programa. En cuanto a la protección de menores, la **Ley Orgánica 1/1996** (Congreso de los Diputados, 1996) de Protección Jurídica del Menor garantiza el derecho de los adolescentes a una educación que fomente su desarrollo y los proteja frente a contenidos que puedan dañar su bienestar. La **Ley Orgánica 1/2004** (Congreso de los Diputados, 2004), de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, también respalda la promoción de programas que desmantelen los estereotipos de género y fomenten relaciones igualitarias, lo que está alineado con los objetivos de "*OnlyReal*".

A nivel autonómico, en Cataluña, la **Ley 17/2020** (Generalitat de Catalunya, 2020), de Igualdad de Trato y No Discriminación, refuerza la implementación de medidas educativas para erradicar las desigualdades de género. El **Decreto 119/2015** (Generalitat de Catalunya,

2015), que regula el currículo de educación secundaria, también incluye como objetivos la promoción de la igualdad de género y la prevención de la violencia machista, creando un marco propicio para la integración de programas como el propuesto.

4.2. Propuesta y justificación del programa

El programa *OnlyReal* está dirigido a adolescentes de entre 12 y 16 años, es decir, estudiantes de secundaria, y se plantea su implementación en las escuelas de Barcelona. Se priorizaría su aplicación en colegios públicos debido a su mayor diversidad cultural y socioeconómica, lo que permitiría llegar a un público más amplio y heterogéneo. Asimismo, su acceso es inclusivo, sin distinción de género, origen o contexto socioeconómico. No obstante, podrían quedar exentos/as de participación aquellos/as alumnos/as que, por recomendación profesional o personal, presenten dificultades que les impidan participar de manera adecuada en las sesiones.

Dado que el programa aborda temáticas sensibles, aunque sin representaciones explícitas que puedan herir la sensibilidad de ciertos sectores, se requerirá el consentimiento informado de los padres o tutores legales. Esto no solo garantizará la participación voluntaria de los menores, sino que permitirá a las familias estar al tanto del contenido tratado y colaborar en la educación de sus hijos desde el hogar.

Para su implementación, *OnlyReal* podría presentarse a través de dos vías: directamente al *Departament d'Educació* de la Generalitat de Catalunya o contactando con los centros educativos. En este último caso, sería necesaria la aprobación del propio centro y, en la mayoría de los casos, del AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos), especialmente si la actividad se realizara de forma extracurricular. Además, se contempla su posible incorporación en colegios concertados, que pueden incluir actividades opcionales, y en colegios privados, donde la decisión dependería exclusivamente de la dirección, gracias a su mayor autonomía.

Figura 1.



Logotipo del programa “OnlyReal”

Como se mencionaba con anterioridad, parte de los abusos dentro de las relaciones adolescentes pueden atribuirse a una exposición temprana a la pornografía. Este tipo de contenido fomenta creencias y expectativas distorsionadas sobre la sexualidad, que pueden arraigarse en la mente de los jóvenes y generar una percepción errónea y alejada del respeto mutuo.

Como consecuencia, algunos adolescentes pueden acabar ejerciendo conductas abusivas sin ser plenamente conscientes de ello, mientras que otras personas pueden ser víctimas sin reconocerlo como tal. Esta dinámica se ve agravada por la falta de programas preventivos eficaces que aborden específicamente el impacto de la pornografía y promuevan la educación en relaciones sexuales saludables, consensuadas y respetuosas. La ausencia de una intervención adecuada contribuye a la normalización de actitudes y comportamientos abusivos en el ámbito adolescente.

Ante esta realidad, *OnlyReal* surge como una respuesta a la urgente necesidad de intervención. Su propósito es proporcionar a los y las jóvenes herramientas que les permitan reconocer, prevenir y erradicar dinámicas abusivas en sus relaciones interpersonales. A través de este programa, se busca reducir el impacto de la pornografía en sus creencias sobre la sexualidad y fomentar una cultura basada en el respeto y el consentimiento.

Además, en el desarrollo e implementación de *OnlyReal*, se han tenido en cuenta los principios éticos promovidos por la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), en concordancia con las directrices establecidas por la Unión Europea. De este modo, se

garantiza que el diseño y aplicación del programa respeten los valores de integridad, responsabilidad y bienestar de los participantes.

4.3. Objetivos del programa

El programa pertinente está orientado a la resolución de un problema social concreto, en este caso, mitigar los efectos del consumo de pornografía entre adolescentes (dinámicas abusivas concretamente) mediante la implementación de un proyecto educativo. Es por esto que los objetivos con el programa son:

1. Identificar las creencias erróneas sobre las relaciones sexoafectivas en esta población.
2. Desmontar mitos, creencias y tabúes sobre la sexualidad.
3. Fomentar la autocrítica sobre creencias sobre la sexualidad en los/as adolescentes.
4. Dotarlos/as de herramientas para cuestionar y reemplazar conductas de riesgo/abusivas.
5. Prevenir las conductas abusivas en las relaciones íntimas entre adolescentes.

4.4. Bloques temáticos del programa

Se plantean 8 sesiones de programa, abordando en cada una de ellas uno de los 8 bloques temáticos que se detallan en la Tabla 1. Aunque está pensado para realizarse cada dos semanas a lo largo de un trimestre escolar, se podría adaptar en función de las necesidades del centro educativo, permitiendo reducir el número de sesiones o ajustarlas en caso de que solo se pudiera llevar a cabo una de ellas. Teniendo en cuenta todo lo mencionado en el estado de la cuestión, el programa se ha estructurado en los 8 bloques temáticos siguientes:

Tabla 1

Bloques temáticos del programa de prevención y justificación

TEMAS		JUSTIFICACIÓN
1	<i>Creencias y mitos</i>	Exploramos e identificamos las creencias y mitos erróneos derivados de la pornografía, que pueden distorsionar la percepción de la sexualidad y generar expectativas poco realistas sobre las relaciones íntimas.

2	<i>Roles de género</i>	Analizamos e identificamos cómo la pornografía transmite roles y estereotipos de género que influyen en la forma en que se entienden las dinámicas de poder y la sexualidad en la sociedad.
3	<i>Expectativas sobre el sexo y frustración</i>	Reflexionamos sobre cómo la pornografía puede generar frustraciones al establecer estándares irreales sobre el desempeño, el placer y la apariencia física en las relaciones sexuales.
4	<i>Detección conductas abusivas</i>	Destacamos la importancia de identificar dinámicas abusivas, tanto conscientes como inconscientes, y reconocer cuándo se ejerce presión en una relación, afectando la libertad de decisión de la pareja.
5	<i>Consentimiento y límites</i>	Abordamos cómo manejar las expectativas y frustraciones de manera respetuosa, promoviendo la capacidad de decir “no” y respetar los límites establecidos en las relaciones íntimas.
6	<i>Pensamiento autocritico y empatía</i>	Fomentamos la reflexión sobre el impacto de nuestras acciones en la pareja, desarrollando una actitud empática y reconociendo la importancia de las emociones y el afecto en las relaciones íntimas.
7	<i>Comunicación</i>	Resaltamos la importancia de hablar abierta y sinceramente durante las relaciones, expresando deseos, límites y necesidades, incluso en medio del acto sexual, para construir una conexión saludable.
8	<i>Autoestima</i>	Promovemos el desarrollo de una autoestima sólida para establecer límites, evitar dinámicas abusivas y explorar la sexualidad de manera libre y respetuosa, valorando lo que cada persona merece.

Nota: Elaboración propia.

4.5. Actividades del programa

Tabla 2

Resumen de las actividades del programa

	Título	Metodología	Objetivos	Material	Espacio	Tiempo
1.	<i>¿Cuánto creéis saber sobre sexualidad?</i>	cuestionario	Identificamos creencias erróneas sobre la sexualidad. Nos sirve como cuestionario inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos lectura QR • Cuestionario impreso • Proyector • Ordenador • USB • Vídeo inicial: Villena, A. [Fundación Universitaria San Pablo CEU]. (2021, 23 de septiembre). <i>La pornografía legitima y banaliza la violencia</i> [Video]. Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=Mq09fmvjfVg 	Aula de trabajo	1 hora
2.	<i>Porno, lo que no te cuentan</i>	reflexión	Identificamos distorsiones sobre la sexualidad a través de la pornografía, y abordamos las posibles dudas al respecto de las	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo inicial: Elitefitnesspodcast. (2024, 16 de abril). <i>La por*nografía es ciencia ficción</i> [Short Video]. Youtube. Recuperado de: 	Aula de trabajo	1 hora

			relaciones íntimas.	https://www.youtube.com/shorts/BwL1yzm8xVc <ul style="list-style-type: none"> • Folios de papel • Bolígrafos • Una caja / una bolsa 		
3.	<i>Pornografía, el reflejo distorsionado del sexo</i>	reflexión	Identificamos roles de género presentes en la pornografía, cómo se presenta a la mujer y al hombre (y por ende la sexualidad).	<ul style="list-style-type: none"> • Mural (medida A1) • Bolígrafos • Post-its 	Aula de trabajo	1 hora
4.	<i>NO eres el/la único/a</i>	debate	Abordamos posibles frustraciones e inseguridades relacionadas con la sexualidad a causa de la pornografía.	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Ordenador • USB • Material audiovisual: Tengounplanpodcast. (2025, 6 de marzo). <i>Así afecta el porno a nuestras relaciones sexuales</i> [Short Video]. Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/shorts/4dO-oDRUvWA • JuanJMNEZ. (2023, 27 de julio). <i>Inseguridades sexuales y la influencia de la pornografía en la percepción del cuerpo</i>. [Short Video]. Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/shorts/8RHjejOzDos 	Aula de trabajo o con los materiales necesarios	1 hora

				<p>Sexperimentando. (2023, 14 de febrero). <i>No te compares con el porno, no te lo creas!</i> [Short Video]. Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/shorts/zYZpgv-wsxA</p>		
5.	<i>Identificando el abuso</i>	debate	Debatimos sobre posibles casos de abuso y aportamos herramientas para detectarlos a tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Proyector • USB (que contendrán los casos de la actividad) 	Aula de trabajo	1 hora
6.	<i>¿Cómo dirías que no?</i>	role-playing	Aportamos herramientas para poder establecer límites claros y sanos.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel y lápiz • Platos de cartón (uno por participante) • Rotuladores de colores y pegatinas • Una bolsa • Música instrumental de fondo (mientras decoran el escudo) 	Espacio abierto Preferiblemente patio	1 hora
7.	<i>Cambiando de perspectiva</i>	grupal	Fomentamos la autocritica y reflexión, reconociendo que cualquiera podría ser cualquiera de los personajes.	<ul style="list-style-type: none"> • Material audiovisual: explicamos. (2016, 30 de junio). #EXPLICAMOS el consentimiento (<i>Blue Seat Studios</i>) #videoexplicativo [Video]. Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=BuuyajcjFC4 • Cartulinas con los supuestos (4) 	Espacio abierto, preferiblemente el patio	1 hora

8.	<i>Y ahora... ¿Cuánto creéis saber sobre sexualidad?</i>	cuestionario	Evaluamos el programa y el aprendizaje repitiendo el mismo cuestionario inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos lectura QR • Cuestionario impreso • Proyector • Ordenador • USB 	Aula de trabajo	1 hora
----	--	--------------	--	--	-----------------	--------

Nota: Elaboración propia

5. DISCUSIÓN

En este punto del trabajo, resulta pertinente retomar la importancia de la educación sexual como herramienta preventiva ante las distorsiones que los adolescentes pueden interiorizar sobre la sexualidad, especialmente a través del consumo de pornografía. En el apartado *estado de la cuestión*, se ha evidenciado cómo estos contenidos influyen de forma negativa en la construcción de imaginarios sexuales, normalizando conductas que pueden ser problemáticas o incluso abusivas. En particular, la pornografía tiende a presentar modelos de sexualidad desprovistos de afectividad, consentimiento y empatía, elementos fundamentales para unas relaciones sexuales sanas y respetuosas.

Tal como y como se menciona anteriormente, y así recoge un estudio reciente de la *Revista Española de Salud Pública* (2023), la educación sexual en España continúa presentando carencias notables: no solo es escasa, sino que está centrada casi exclusivamente en la reproducción biológica, obviando dimensiones clave como el placer, el deseo, el consentimiento o la gestión emocional de los vínculos afectivos. Esta falta de formación integral es especialmente preocupante si se considera que la adolescencia constituye una etapa de especial vulnerabilidad, tanto por la inexperiencia como por el desarrollo neurológico propio de esta fase (Casas et al., 2023). A ello se suma la facilidad con la que los jóvenes acceden a contenidos pornográficos, muchas veces sin mediación ni orientación adulta.

Desde esta perspectiva, se hace evidente la necesidad de una intervención educativa clara, directa y adaptada a las realidades del contexto digital actual. Asumir que la exposición a la pornografía es prácticamente inevitable obliga a replantear el enfoque: no se trata de prohibir, sino de ofrecer herramientas de análisis crítico que permitan a los adolescentes identificar qué tipo de sexualidad se representa, qué elementos se omiten y cómo estas representaciones se alejan de vivencias sexuales saludables. Precisamente, uno de los objetivos del programa desarrollado en este proyecto es ofrecer una mirada crítica y realista, que permita a los jóvenes comprender la distancia existente entre la ficción pornográfica y la sexualidad vivida desde el respeto y la reciprocidad.

Aunque el programa aún no ha sido implementado, su diseño se basa en una sólida revisión bibliográfica que vincula el consumo temprano de pornografía con la

reproducción de estereotipos de género, la cosificación de las mujeres y la tolerancia hacia comportamientos violentos en las relaciones sexuales (Burbano & Brito, 2019; Alario, 2021; Pajuelo, 2022). Además, se identifican deficiencias sistemáticas en el abordaje de aspectos como los límites, la afectividad o la gestión emocional, que son cruciales para una educación sexual integral (del Barrio-Álvarez y Garrosa, 2015; Brage y Varela, 2020).

OnlyReal se presenta como una propuesta educativa que promueve relaciones saludables entre adolescentes, apoyado en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977, citado en Isern, 2023), que destaca la influencia de los modelos observados en la formación de conductas. Se estructura en torno a ejes como el consentimiento, la autoestima, la empatía, el pensamiento crítico y la comunicación asertiva, y utiliza dinámicas grupales, debates y material audiovisual para generar espacios seguros de reflexión. Su carácter participativo e interactivo permite a los adolescentes cuestionar creencias propias y compartir inquietudes con sus compañeros/as, favoreciendo un aprendizaje significativo. Aunque el abordaje de estos temas pueda generar cierta incomodidad, el intercambio entre iguales facilita una comprensión más realista y libre de estigmas sobre la sexualidad, promoviendo vínculos más conscientes y respetuosos.

En este sentido, el papel del profesional que guíe las actividades es fundamental. Su función va mucho más allá de la mera transmisión de contenidos: debe ser capaz de generar un clima de confianza y respeto, marcar límites claros, fomentar el diálogo y acompañar los procesos de reflexión sin imponer juicios. Idealmente, esta figura podría complementarse con la intervención de profesionales especializados en sexología, que aporten una visión más profunda y matizada, enriqueciendo así la experiencia educativa.

En última instancia, el objetivo de esta intervención no es impedir el acceso de los jóvenes a la pornografía (aunque quizás resultaría ideal tratar de limitarlo), lo cual sería ingenuo en el contexto actual, sino dotarlos de herramientas críticas para interpretar lo que consumen. Es crucial que comprendan que estos contenidos responden a una lógica de ficción, con representaciones distorsionadas y carencias significativas, y que aprendan a decidir por sí mismos/as qué es el sexo para ellos, lo que quieren y lo que no. **Solo así podrán pasar de ser espectadores pasivos de modelos impuestos a protagonistas activos de una sexualidad libre, saludable y auténtica.**

6. CONCLUSIONES

El presente trabajo ha sido desarrollado con el objetivo principal de elaborar un programa de prevención primaria, con tal de mitigar los efectos negativos del consumo temprano de pornografía, concretamente, la prevención de abusos sexuales. En este contexto, el programa *OnlyReal* surge como una propuesta educativa innovadora que busca responder a la creciente preocupación social sobre el impacto que dicho consumo tiene en la construcción de la sexualidad juvenil, así como en la normalización de dinámicas abusivas.

A pesar de que la efectividad de éste, no puede ser medida, su diseño se basa en la evidencia previa que sugiere y demuestra que una exposición temprano a este tipo de material, influye en la perpetuación de conductas sexuales tanto abusivas como de riesgo. *OnlyReal* no se limita a ofrecer información, sino que apuesta por una metodología participativa y crítica, orientada a cuestionar los mitos y creencias distorsionadas que la pornografía suele instalar en el imaginario juvenil.

Sin embargo, la viabilidad del programa dependerá en gran medida de su integración en el entorno educativo. La disposición de los centros escolares para incluirlo en su currículo, la formación específica del personal docente y la aceptación por parte de las familias son factores clave para su viabilidad. Uno de los principales retos durante su diseño ha sido, precisamente, encontrar un equilibrio entre la necesidad de transmitir información clara y directa, y la obligación de adaptar el contenido a la sensibilidad de los entornos familiares. El consentimiento parental es imprescindible, lo cual limita en cierta medida la posibilidad de introducir contenidos más explícitos o estrategias pedagógicas más disruptivas. Ante esto, se ha priorizado garantizar la aplicabilidad del programa sin renunciar a su mensaje esencial.

Además, conviene señalar que el enfoque de *OnlyReal* parte de una mirada predominantemente heteronormativa, en parte debido a que el material pornográfico analizado tradicionalmente ha sido producido y dirigido hacia este sector poblacional. No obstante, el auge del contenido pornográfico dirigido a otras orientaciones sexuales, como el colectivo LGTBIQ+, abre nuevas líneas de investigación y acción educativa. Sería deseable, por tanto, desarrollar propuestas complementarias que respondan a las

necesidades específicas de estos colectivos, integrando la diversidad sexual como eje transversal.

Asimismo, si bien este trabajo se ha centrado en las carencias y riesgos que plantea la pornografía en relación con la prevención de abusos, es importante reconocer que la sexualidad abarca muchos más aspectos. En consecuencia, se considera esencial avanzar hacia la creación de un plan académico más amplio e inclusivo que contemple la identidad sexual, el deseo, las normas culturales, la afectividad y la diversidad de experiencias, superando los enfoques reduccionistas centrados únicamente en lo reproductivo o en las diferencias biológicas entre hombres y mujeres. Tal y como se argumentaba al inicio del trabajo, la sexualidad es también una construcción cultural (Tasso, 2008).

Por último, para valorar el impacto real del programa será imprescindible desarrollar una fase piloto que permita evaluar empíricamente los resultados y ajustar las actividades según su efectividad. Solo a través de una evaluación rigurosa será posible medir su influencia en las percepciones y actitudes de los adolescentes respecto a la sexualidad, el consentimiento y las relaciones sanas, contribuyendo así al diseño de intervenciones más eficaces y adaptadas a la realidad educativa actual.

En conclusión, *OnlyReal* representa un esfuerzo por llenar un vacío en la educación afectivo-sexual de los adolescentes, con el objetivo de reducir la influencia negativa de la pornografía en sus relaciones. Sin embargo, su eficacia solo podrá determinarse tras su aplicación y evaluación, lo que abre la puerta a futuras investigaciones y ajustes en su diseño.

BIBLIOGRAFÍA

- Alario Gavilán, M. (2021). ¿ Por qué tantos hombres se excitan sexualmente ejerciendo violencia? La invisibilización y la erotización de la violencia sexual contra las mujeres en la pornografía. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 190-218. Recuperado de: <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/30921/alario-proofreading.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aránguez Sánchez, T., & Olariu, O. (2021). Feminismo digital: violencia contra las mujeres y brecha sexista en Internet. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/it/resources/an/5113737>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los derechos del niño*. Recuperado de: <https://www.ohchr.org/es/professionalinterest/pages/crc.aspx>
- Ballester, L. (2023). Asociación entre el consumo de pornografía y las actitudes y conductas de agresión sexual. *La violencia sexual: sus causas y sus manifestaciones*, 13-44. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Lluis-Brage/publication/374909440_Asociacion_entre_el_consumo_de_pornografia_y_las_actitudes_y_conductas_de_agresion_sexual/links/653935f51d6e8a70704e45d9/Asocia_cion-entre-el-consumo-de-pornografia-y-las-actitudes-y-conductas-de-agresion-sexual.pdf
- Blanco-Ruiz, M., & de Baranda, C. S. (2021). Investigación joven con perspectiva de género IV. *UC3M. Obtenido de Investigación joven con perspectiva de género VI*. Recuperado de: https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/10016/29382/3/IJCPG_2019.pdf
- Bleakley, A., Hennessy, M., & Fishbein, M. (2011). A model of adolescents' seeking of sexual content in their media choices. *Journal of Sex Research*, 48, 309–315. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Amy-Bleakley/publication/45424935_A_Model_of_Adolescents'_Seeking_of_Sexual_Content_in_Their_Media_CHOICES/links/0a85e52f3da597d42e000000/A-Model-of-Adolescents-Seeking-of-Sexual-Content-in-Their-Media-Choices.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIwiGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Brage, L. B., Fondo, T. F., & Varela, C. R. (2020). Pornografía y educación afectivosexual. Ediciones Octaedro. Recuperado de: <https://www.marcialpons.es/media/pdf/9788418348600.pdf>

Burbano, M. V. T., & Brito, J. P. S. (2019). La pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes. *Uniandes Episteme*, 6(2), 246-260. Recuperado de: <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/download/1306/654>

Congreso de los Diputados. (1996). *Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor*. Boletín Oficial del Estado, 14, 1325-1328. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1996-2922>

Congreso de los Diputados. (2004). *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género*. Boletín Oficial del Estado, 313, 44258-44273. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2004-21930>

Congreso de los Diputados. (2006). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)*. Boletín Oficial del Estado, 106, 17158-17176. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-7899>

Congreso de los Diputados. (2010). *Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo*. Boletín Oficial del Estado, 56, 22758-22765. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2010-3573>

Dale una vuelta. (s.f.). *Talleres*. Recuperado de: <https://www.daleunavuelta.org/talleres/>

De Caro, D. M. (2013). El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo. In *V congreso internacional de Investigación y práctica profesional en psicología XX jornadas de investigación noveno encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-054/332.pdf>

del Barrio-Álvarez, Elena y Garrosa, Eva. (2015). *¿Educando en igualdad? Análisis de la triada pornografía-discriminación-violencia. Feminidad y masculinidad en la*

pornografía convencional. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, (1): 29-39. <https://revistas.uam.es/revIUEM/article/view/409>

Casas, A., Curiel, M., & Portugal, E. (2023). Cerebro y emociones en la adolescencia desde los aportes del neuropsicoanálisis. *ENFOQUES. edu*, 6(6), 15-28. Recuperado de: <https://ojs.cfe.edu.uy/index.php/enfoques/article/download/1237/839>

Dines, G. (2010). *Pornland: How porn has hijacked our sexuality*. Beacon Press. Recuperado de: https://www.academia.edu/download/51881297/DINES_G._Pornland.pdf

Elitefitnesspodcast. (2024, 16 de abril). *La por*nografía es ciencia ficción* [Short Video]. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/shorts/BwL1yzm8xVc>

explicamos. (2016, 30 de junio). *#EXPLICAMOS el consentimiento* (Blue Seat Studios) #videoexplicativo [Video].Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=BuuyajcjFC4>

Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the " healthy personality.". Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1952-05571-001>

Figari, C. E. (2008). Placeres a la carta: consumo de pornografía y constitución de géneros. *La ventana. Revista de estudios de género*, 3(27), 170-204. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v3n27/v3n27a7.pdf>

Fritz, N., & Paul, B. (2017). From orgasms to spanking: A content analysis of the agentic and objectifying sexual scripts in feminist, for women, and mainstream pornography. *Sex Roles*, 77(9), 639-652. Recuperado de: <https://www.academia.edu/download/89490695/s11199-017-0759-620220811-1-xm468p.pdf>

Fundación FAD Juventud. (s.f.). PorNoEducar. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Recuperado el [19 de diciembre de 2024], de <https://fad.es/campana/pornoeducar/>

Fundación Proyecto Hombre. (s.f.). Adicciones, menores y pornografía. Recuperado el [19 de diciembre de 2024], de <https://proyectohombre.es/articulos/adicciones-menores-y-pornografia/>

García, A. G., & Pollán, A. C. (2023). Vinculación entre el Consumo de Pornografía y la demanda de Prostitución. Evidencias desde la Academia y el Activismo. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 12(2), 142-162. <https://www.hipatiapress.com/hpjournals/index.php/generos/article/view/11944>

Gavilán, M. A. (2018). La influencia del imaginario de la pornografía hegemónica en la construcción del deseo sexual masculino prostituyente: un análisis de la demanda de prostitución/The influence of hegemonic pornography's imagery on the construction of buyers' masculine sexual desire: An analysis of the demand for prostitution. *Asparkía. Investigació Feminista*, (33), 61-79. Recuperado de: <http://www.e-revistes.uji.es/index.php/asparkia/article/view/3282>

Generalitat de Catalunya. (2015). *Decreto 119/2015, de 23 de junio, por el que se regula el currículo de la educación secundaria obligatoria*. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, 6885, 186-202. Recuperado de: <https://dogc.gencat.cat/>

Generalitat de Catalunya. (2020). *Ley 17/2020, de 22 de diciembre, de Igualdad de Trato y No Discriminación*. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, 8497, 130-145. Recuperado de: <https://dogc.gencat.cat/>

Gil Sandoval, M. F., & Ovallos Torres, S. G. (2020). Identidad de género de los adolescentes desde las perspectivas de las redes sociales. Recuperado de: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4409/1/Gil_Ovallos_2019_TG.pdf

González Delgado, M. (2024). La pornificación de la industria musical: análisis de videoclips exitosos en YouTube. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/72224/TFM-L763.pdf?sequence=1>

Informe de Save the Children (2022). Casi 7 de cada 10 adolescentes consumen pornografía, la que... Save the Children. Recuperado de: <https://www.savethechildren.es/notasprensa/informe-de-save-children-casi-7-de-cada-10-adolescentes-consumen-pornografia-la-que>

Isern Colom, M. V. (2023). Repercusión del consumo temprano de pornografía en el incremento de la violencia de género entre la población adolescente: Una revisión sistemática. Recuperado de:

https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148488/1/Isern_misernco_TFG_de_Psicología_Social_redaccion_final_22-06-2023_21_23_44%20%285%29.pdf

JuanJMNEZ. (2023, 27 de julio). *Inseguridades sexuales y la influencia de la pornografía en la percepción del cuerpo*. [Short Video]. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/shorts/8RHjejOzDos>

López González, U. A., Legaz Sánchez, E. M., Cárcamo Ibarra, P. M., & Lluch Rodrigo, J. A. (2023). Estudio descriptivo de los recursos sobre Educación Sexual en el ámbito no-formal disponibles en España. Revista española de salud pública, 97. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v97/1135-5727-resp-97-e202302014.pdf>

McKee, Alan. (2005). The objectification of women in mainstream pornographic videos in Australia. *The Journal of Sex Research*, 42(4): 277-290. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224490509552283>

Ministerio de Igualdad. (2024). *Vamos a hablar de pornografía*. Recuperado de: <https://www.igualdad.gob.es/comunicacion/campanas/vamos-a-hablar-de-pornografia/>

Padilla Tadeo, P. (2020). La falta de educación sexual en primaria. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21445/La%20falta%20de%20educacion%20sexual%20en%20primaria.pdf?sequence=1>

Pajuelo, A. C. (2022). La representación de la mujer en la pornografía desde una perspectiva de género: un análisis global. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, 1(12), 52-80. Recuperado de: <https://revistas.uam.es/revIUEM/article/download/14166/15064>

Proyecto Hombre. (2024). *Revista Proyecto Hombre* 115. Recuperado de: https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2024/09/00618_FE_Revista_Proyecto_Hombre_115.pdf

Real Academia Española. (n.d.). *Pornografía*. En *Diccionario de la lengua española* (23^a ed.). Recuperado el 8 de diciembre de 2024, de: <https://dle.rae.es/pornograf%C3%ADA>

Rodríguez, C. G., & Fernández-González, L. (2019). ¿ Se relaciona el consumo de pornografía con la violencia hacia la pareja? El papel moderador de las actitudes hacia la mujer y la violencia. *Behavioral Psychology= Psicología Conductual*, 27(3), 431-454. Recuperado de: <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/05.Gallego-27-3-1.pdf>

Sexperimentando. (2023, 14 de febrero). *No te compares con el porno, no telo creas!* [Short Video]. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/shorts/zYZpgv-wsxA>

Silva, I. (2007). La adolescencia y su interrelación con el entorno. *Madrid: Injuve*. Recuperado de:

https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_inter_relacion_con_el_entorno.pdf

Streeter, M. J. R. (2018). La Pornografía en la obra de Andrea Dworkin: mujer y desconexión moral. *Revista humanidades*, 8(2), 1-34. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4980/498057600007/498057600007.pdf>

Tasso, V. (2008). *Antimanual de sexo*. [PDF]. Recuperado de <https://templodeeros.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/07/antimanual-de-sexo-valerie-tasso.pdf>

Tengounplanpodcast. (2025, 6 de marzo). *Así afecta el porno a nuestras relaciones sexuales* [Short Video]. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/shorts/4dO-oDRUvWA>

Universitat Internacional de Catalunya. (s.f.). Nuevos desafíos, nuevas respuestas: sobre la adicción a la pornografía. Recuperado de: <https://www.uic.es/es/congresos/nuevos-desafios-nuevas-respuestas-sobre-la-adiccion-la-pornografia>

Villena, A. [Fundación Universitaria San Pablo CEU]. (2021, 23 de septiembre). *La pornografía legitima y banaliza la violencia* [Video]. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Mq09fmvjfVg>

7. ANEXOS:

Anexo 1: Actividades del programa

1.1. Cuestionario inicial: *¿Cuánto crees saber sobre sexualidad?*

El **objetivo principal** de esta actividad es detectar las falsas creencias y percepciones sobre la sexualidad entre los/as jóvenes, evaluando sus ideas al respecto.

Desarrollo del programa

La sesión se iniciará con una introducción del programa y presentación del/la profesional, quien explicará los objetivos, la fundamentación y las intenciones de las actividades. Se enfatizará que se trata de un espacio seguro y sin juicios, promoviendo la confianza entre los jóvenes. Esto es esencial para garantizar respuestas sinceras y precisas.

La **metodología de la primera actividad** consistirá en un cuestionario que responderán en clase, disponible a través de un código QR (leyendo el QR con algún dispositivo).

El cuestionario se organiza en tres secciones de preguntas. En primer lugar, se recogen datos generales como el género, el consumo de pornografía y la percepción de abuso. A continuación, se plantean preguntas directas sobre las opiniones de los/as jóvenes respecto a la pornografía. Finalmente, se abordan temas relacionados con las dinámicas sexuales, como los límites y la comunicación en las relaciones. Las preguntas se formulan de manera sutil para evitar influir en las respuestas y asegurar que los participantes puedan contestar con sinceridad, sin sentirse presionados o influenciados por la forma en que se presentan.

Posteriormente, se realizará una breve introducción sobre el impacto de la pornografía en la percepción de la sexualidad, especialmente teniendo en cuenta la información presentada en el anterior apartado “*Estado de la cuestión*”, y finalizará con un breve vídeo en el cual se desarrolla por qué la pornografía legitima y banaliza la violencia. A continuación se abrirá un pequeño espacio de diálogo para que los/as jóvenes den su opinión al respecto.



Preguntas del cuestionario:

Este formulario es anónimo y tiene fines educativos. Queremos conocer tus opiniones sinceras, así que no te preocupes, tus respuestas no serán juzgadas de ninguna manera. Siéntete libre de contestar con total confianza.

APODO:

1. ¿Con qué género te identificas? (Marca solo uno)

- Masculino
- Femenino
- No binario
- Prefiero no decirlo
- Otro: _____

2. ¿Has consumido pornografía alguna vez? (Marca solo uno)

- Sí
- No
- Prefiero no decirlo

Preguntas sobre la pornografía

Del 1 al 10, ¿Cuánto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones? (Marca solo un óvalo por pregunta)

3. La pornografía puede resultar útil como fuente de educación sexual.



4. La pornografía contiene una connotación sexista y machista.



5. La pornografía influye en las creencias/prácticas sexuales de quienes la consumen.

6. El consumo de pornografía normaliza comportamientos abusivos y fomenta la cultura de la violación.

7. La pornografía promueve comportamientos agresivos en las relaciones sexuales.

8. La pornografía NO afecta en cómo se perciben las relaciones afectivas o emocionales.

Preguntas sobre dinámicas sexuales

(Marca solo un óvalo por pregunta)

9. He practicado o me gustaría practicar algo que he visto en la pornografía.

10. He practicado o me gustaría practicar "sexo duro" o algún tipo de conducta sexual que implique interacción física intensa (ahorcamiento, tirones de pelo, etc.).



11. He practicado o me gustaría practicar prácticas sexuales en las que se use un lenguaje sucio o subido de tono (insultos, palabras humillantes, etc.), ya sea hacia mí o hacia mi pareja.



12. He mantenido o mantendría relaciones sexuales sin protección.



13. Creo que es normal encontrar cierto nivel de intensidad física estimulante en el contexto de las prácticas sexuales.



14. Creo que el deseo sexual es algo constante e inmediato.



15. Creo que los hombres tienen un mayor deseo sexual que las mujeres.



16. Creo que si hay química, las diferentes prácticas o posturas sexuales deberían surgir de manera espontánea y natural.

17. Creo que si mi pareja no llega al final durante una relación sexual, podría pensar que no lo he hecho bien.

18. He estado dispuesto/a o podría estar dispuesto/a a hacer cosas para que mi pareja se sienta bien, incluso si no estoy completamente seguro/a de si me gustaría.

19. Creo que si algo no le gusta a mi pareja durante una práctica sexual, lo sabría.

20. Creo que hay veces que mi pareja necesita que le insista un poco para mantener relaciones sexuales.

21. A veces siento que no hace falta hablar explícitamente de consentimiento durante una relación sexual, ya que es algo que se nota o sobreentiende.



22. A veces no es necesario hablar directamente durante una relación sexual para saber si está disfrutando. Con solo mirarnos o con gestos nos podemos entender.



23. Creo que el "rechazo" es parte del juego sexual, y que hay veces que un "no" puede significar que sí.



24. ¿Te gustaría añadir alguna cosa más?
(Espacio para respuesta abierta)

Los **bloques temáticos** que se abordan en la actividad son:

- Falsas creencias y mitos sobre la sexualidad
- La autoestima
- El pensamiento autocrítico y la empatía

Los **recursos** materiales necesarios serna

- Dispositivos para que los alumnos puedan leer el QR y contestar (móviles)
- Cuestionario impreso para los alumnos que no dispongan de móviles
- Proyector
- Ordenador
- USB con PowerPoint + QR
- <https://www.youtube.com/watch?v=Mq09fmvjfVg> (Vídeo inicial)

La **localización** de la actividad está planteada para que tenga lugar en el mismo aula de trabajo de los/as jóvenes.

Temporalización de la sesión:

- 10 minutos → Presentación de la profesional y del programa.
- 10 minutos → Relleno del cuestionario.
- 15 minutos → Explicación breve sobre qué es la pornografía, seguida de la proyección de un video relacionado.
- 20 minutos → Reflexión grupal sobre las preguntas planteadas, opiniones sobre el video y discusión acerca de lo que implica la pornografía.
- 5 minutos → Cierre de la sesión.

1.2. Actividad 2: Porno, lo que no te cuentan

La presente actividad tiene como **objetivo principal** desmontar los mitos y falsas creencias sobre la sexualidad que pueden derivarse del consumo de pornografía. Asimismo, se busca fomentar un diálogo respetuoso y basado en información rigurosa, promoviendo una comprensión más realista y saludable de las relaciones íntimas.

Metodología de la segunda actividad

Para ello, se iniciará la sesión con un breve vídeo de YouTube y planteando la siguiente pregunta en la pizarra: “*¿Qué cosas creéis que habéis aprendido del porno y consideráis que son reales?*”.

Cada participante recibirá una hoja de papel DIN A4 en la que podrá escribir, de forma completamente anónima, hasta un máximo de seis respuestas. En caso de que algún estudiante no haya consumido pornografía, se le invitará a formular preguntas o expresar dudas e inquietudes relacionadas con la sexualidad y las relaciones íntimas. Una vez completada la hoja, cada participante deberá doblarla en seis partes para garantizar el anonimato.

Posteriormente, se pasará una caja con una abertura en la parte superior (o, en su defecto, una bolsa opaca) en la que los y las participantes depositarán sus respuestas. Esta dinámica permitirá que las inquietudes y percepciones de los propios adolescentes sean el punto de partida del debate, asegurando que las conversaciones se desarrollen en torno a sus propias experiencias, dudas e ideas preconcebidas.

A partir de estas aportaciones, el/la facilitador/a guiará la discusión, proporcionando información veraz y fomentando el pensamiento crítico. Se promoverá un espacio de diálogo en el que se puedan cuestionar y contrastar las creencias derivadas de la pornografía con datos reales sobre la sexualidad, el consentimiento, el placer y las relaciones afectivas.

Los **bloques temáticos** que se abordan durante la actividad son:

- Creencias y mitos
- Roles de género
- Expectativas del sexo y frustración

- Comunicación
- Autoestima

Los **recursos materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad son:

- Vídeo inicial: <https://www.youtube.com/shorts/BwL1yzm8xVc>
- Folios de papel
- Bolígrafos
- Una caja / una bolsa

La **localización** de la actividad está pensada para que tenga lugar en el mismo aula de trabajo, aunque también podría plantearse para ser realizada al aire libre.

Temporalización de la sesión:

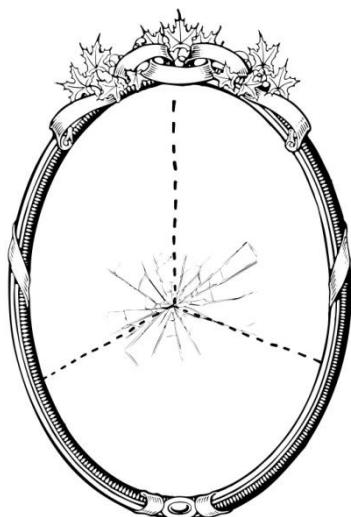
- 10 minutos → Presentación y preparación de la actividad.
- 10 minutos → Reflexión individual y anotación en los folios.
- 5 minutos → Recogida de los folios.
- 30 minutos → Respuestas del profesional + debate en clase.
- 5 minutos → Cierre de la sesión.

1.3. Actividad 3: Pornografía, el reflejo distorsionado del sexo

La tercera actividad del programa educativo tiene como **objetivo principal** que los/as adolescentes aprendan a identificar los roles de género, las distorsiones de la sexualidad y las ideas que transmite la pornografía y que comentábamos en clase durante la sesión anterior. A través de la reflexión y el debate en clase, se busca que los/as participantes sean conscientes de los mensajes que se perpetúan en los medios sexuales y cómo afectan nuestra comprensión de la sexualidad y las relaciones.

Figura 2

Modelo del espejo, Actividad 2



Nota: Elaboración propia

La **metodología** empleada es participativa y reflexiva. Para ello, se presentará un mural con la imagen de un espejo, que estará dividido en tres fragmentos: “Hombre”, “Mujer” y “Sexualidad”. Se les repartirá a los/as jóvenes tacos de post-its para que escriban en ellos. Los/as adolescentes deberán colocar esos post-its en cada uno de estos segmentos con las ideas o percepciones que les surjan cuando relacionan la pornografía con cualquiera de los tres elementos mencionados. Esta dinámica fomentará la reflexión individual y colectiva, permitiendo la generación de un debate enriquecedor sobre las implicaciones de la pornografía en nuestra visión de la sexualidad.

Los **bloques temáticos** que se abordan durante la actividad son:

- Roles de género

Los **recursos** materiales necesarios para el desarrollo de la actividad son:

- Mural (medida A1)
- Bolígrafos
- Post-its

La **localización** de la actividad está pensada para que tenga lugar en el mismo aula de trabajo, aunque también podría plantearse para ser realizada al aire libre.

Temporalización de la sesión:

- 10 minutos → Presentación de la actividad.
- 10 minutos → Lluvia de ideas (individual).
- 15 minutos → Colocar todas las ideas.
- 20 minutos → Debate sobre las ideas propuestas.
- 5 minutos → Cierre de sesión.

1.4. Actividad 4: NO eres el/la único/a

La cuarta actividad toma como **objetivo principal** abordar las posibles inseguridades o frustraciones que puedan sentir los/las menores relacionadas/os con el sexo, pues en algunos casos, la frustración no resuelta puede derivar en conductas coercitivas, manipulación emocional o incluso violencia.

La **metodología** de la actividad se desarrollará de la siguiente manera: Se presentarán 3 vídeos de YouTube en los que se presenta la realidad vs. la ficción de la pornografía. Y con base en ellos se generarán las siguientes preguntas:

- **Material audiovisual:**

<https://www.youtube.com/shorts/4dO-oDRUvWA>

<https://www.youtube.com/shorts/8RHjejOzDos>

<https://www.youtube.com/shorts/zYZpgv-wsxA>

- **Preguntas:**

1. Después de ver los videos, ¿cómo crees que las imágenes de la pornografía pueden hacer que algunas personas se sientan inseguras sobre sí mismas o sobre sus relaciones?
2. ¿Te ha pasado alguna vez sentir que algo no lo cumples como se esperaba? ¿Cómo manejas o manejarías esas situaciones?
3. Cuando vemos pornografía, ¿cómo creéis que eso influye en la forma de vernos a nosotros/as mismos/as o cómo nos sentimos con nuestras relaciones?
4. Después de ver el video, ¿hay algo que hayas aprendido o que te haya hecho pensar diferente sobre la forma en que nos relacionamos con los demás o con nuestras propias expectativas?

La intención con esto, pues, no deja de ser que se genere un debate en torno a lo que se cree que es el porno y cómo afecta a la autoestima de las personas. Por lo que es necesario crear un clima de confianza, de manera que los/as jóvenes se sientan cómodos expresando inseguridades y frustraciones. Además, puede tratarse de la actividad perfecta para que se den cuenta de que realmente lo que les sucede a ellos también les sucede a los demás, quitándose de encima una carga.

Los **bloques temáticos** que se abordan en la actividad son:

- Expectativas sobre el sexo y la frustración
- Autoestima
- Pensamiento autocrítico y empatía
- Comunicación

Los **recursos materiales** necesarios son:

- Proyector
- Ordenador
- USB

La **localización** de la actividad está pensada para que tenga lugar en la misma aula de trabajo, o por lo contrario alguna sala en la que haya un mínimo espacio y ordenador.

Temporalización de la sesión

- 5 minutos → Presentación de la actividad.
- 5 minutos → Preparación y visualización de los videos.
- 35 minutos → Debate sobre las preguntas planteadas.
- 10 minutos → Exponer cómo se han sentido durante la actividad.
- 5 minutos → Cierre de la sesión.

1.5. Actividad 5: Identificando el abuso

La quinta actividad se plantea con el **objetivo** de que los/as jóvenes aprendan a identificar los posibles escenarios en los que se podrían dar situaciones de abuso. Y detectar las señales de alarma ante estos casos (tanto como posibles perpetradores como víctimas). La **metodología** es sencilla: se les presentarán 4 casos diferentes a los alumnos, en torno a los cuales deberá generarse el debate sobre si se consideran abuso o, por el contrario, no lo son, evidentemente de forma justificada y con argumentos. De esta manera, incluso pueden influenciarse positivamente entre ellos, y observar otros puntos de vista que igual no se contemplan.

- **CASO 1:** Martina y Tomás han estado saliendo durante un tiempo y su relación ha ido avanzando poco a poco. Se sienten cómodos el uno con el otro y disfrutan pasar tiempo juntos. Una tarde, después de hacer los deberes, Martina va a la casa de Tomás para ver una película. Al principio, están sentados en el sofá, conversando y riendo, pero poco a poco la conversación se va tornando más juguetona.

Tras unos minutos, se empiezan a besar de manera más apasionada. Al principio, Martina está disfrutando del momento, pero conforme el beso se intensifica, Tomás empieza a acariciarla por encima de la ropa. Al principio, Martina no se siente incómoda, pero de repente se da cuenta de que el toque de Tomás va más allá de lo que ella espera en ese momento.

Con un poco de nerviosismo, Martina se aparta ligeramente y le dice con una voz baja pero firme:

—Tomás, para, por favor.

Tomás se detiene por un segundo, pero luego, con una sonrisa juguetona, la mira y le dice:

—Solo un poquito más, no pasa nada. Ya sabes que no te voy a hacer nada malo.

Martina se siente un poco confundida. Por un lado, sabe que no está segura de querer seguir, pero por otro, siente que no puede ser grosera o decepcionarlo.

Tomás sigue insistiendo, acariciándola suavemente y diciéndole que no hay problema, que no es para tanto.

Finalmente, después de un momento de duda, Martina, aún un poco insegura, suspira y responde con un tono apagado:

—Bueno, venga, vale...

Tomás sonríe y continúa, sin darse cuenta de que Martina no está disfrutando de la situación. La atmósfera que se había creado ya no es la misma; ella se siente un poco presionada, pero no sabe cómo manejarlo sin hacer que la situación se vuelva incómoda o hacerle sentir mal a Tomás.

- **CASO 2:** Julián y Valeria llevan unos meses juntos. Se conocieron en el instituto y, poco a poco, su relación ha ido avanzando. Se llevan bien, se divierten juntos y a veces hablan de lo que esperan del futuro.

Sin embargo, cuando están a solas, Julián actúa de una manera que a Valeria le incomoda. Desde hace un tiempo, él le insiste en que su vida íntima debería parecerse a lo que él ha visto en ciertos videos. Le dice que esas mujeres saben cómo complacer a los hombres y que eso es lo normal en una relación.

Al principio, Valeria no sabía muy bien qué responder. No tenía mucha experiencia y pensaba que quizás era cierto lo que él decía. Pero con el tiempo, empezó a sentirse incómoda con la insistencia de Julián. No le gustaba la manera en que él le pedía ciertas cosas ni cómo reaccionaba cuando ella dudaba.

Un día, tras una conversación en la que Valeria expresó sus dudas, Julián suspiró con frustración y le dijo con una sonrisa medio burlona:

—Va, no exageres. Si ellas pueden, tú también. Es lo normal.

Valeria se quedó en silencio. No quería decepcionarlo, pero algo dentro de ella le decía que eso no estaba bien.

Esa noche, al llegar a casa, le dio vueltas a la conversación. ¿Era normal que él reaccionara así? ¿Estaba siendo exagerada? ¿O realmente tenía derecho a sentirse así?

- **CASO 3:** Alicia y Diego llevan varios meses en una relación a distancia. A pesar de la distancia, mantienen una buena comunicación a través de mensajes y videollamadas, y disfrutan de las conversaciones y momentos que comparten. Sin embargo, últimamente, Diego ha comenzado a insistir en algo que Alicia no se siente del todo cómoda haciendo.

Una tarde, después de hablar durante un rato, Diego le manda un mensaje diciendo:

—Oye, ¿te importaría enviarme unas fotos, sabes, algo más subidas de tono? Como lo que hemos visto en algunos vídeos...

Alicia se queda sorprendida al leer el mensaje. Aunque ya había habido conversaciones sobre su intimidad, nunca habían llegado a este punto. Ella se siente incómoda, no solo por la petición en sí, sino también porque le preocupa cómo podría reaccionar Diego si se niega. Ha oído hablar de situaciones en las que, cuando alguien se niega a hacer algo en una relación, la otra persona se enfada o empieza a cambiar su actitud.

Alicia le responde de forma cautelosa:

—No sé, no me siento cómoda con eso, Diego...

Pero Diego insiste, diciéndole que no tiene que ser nada "extremo" y que es algo privado entre ellos. Asegura que "todos lo hacen" y que, si se quieren de verdad, no hay problema.

—Vamos, Alicia, es solo un gesto. No pasa nada. ¿No confías en mí? Si lo hacemos entre los dos, nadie más lo verá. Y, además, sabes que quiero verte y sentirme cerca de ti.

Alicia se siente aún más presionada, pero al mismo tiempo se da cuenta de que no está lista para hacer algo con lo que no se siente completamente segura. Con firmeza, decide ser honesta consigo misma y con Diego. Le responde:

—Lo siento, Diego, pero no me siento cómoda con eso. No quiero hacerlo, y prefiero que lo respetes.

Después de un breve silencio, Diego le responde:

—Está bien, lo entiendo. No te preocupes, no pasa nada. No quiero que te sientas mal. Solo quería preguntarte porque pensé que podría ser algo bonito entre nosotros, pero si no te sientes a gusto, lo respeto.

Alicia se siente aliviada por la respuesta de Diego. Aunque había temido que se enojara o que su relación se viera afectada, Diego lo ha aceptado de manera madura y respetuosa.

- **CASO 4:** Laura y Marc son una pareja joven y enamorada. Se llevan muy bien, disfrutan de pasar tiempo juntos y se apoyan mutuamente en sus proyectos y sueños. Sin embargo, en la intimidad, las cosas no son tan fáciles. Marc, a pesar de que Laura siempre ha sido clara en que ciertas prácticas no le gustan o no se siente cómoda con ellas, insiste una y otra vez.

A menudo le decía que esas prácticas eran "normales", que todas las parejas las hacían y que con el tiempo Laura aprendería a disfrutar de ellas. Al principio, Laura pensó que quizás estaba siendo un poco cerrada o inmadura, y pensó que tal vez realmente con el tiempo cambiaría su perspectiva. Sin embargo, la insistencia de Marc comenzó a hacerla sentir cada vez más incómoda, y, aunque nunca la forzó físicamente, el constante empuje para que aceptara lo que no quería la hacía sentirse presionada.

Laura empezó a acceder a sus peticiones, pero no por deseo propio, sino por no querer contrariar a Marc o causar problemas en su relación. Al principio, pensó que con el tiempo quizás cambiaría de opinión o aprendería a disfrutar de esas experiencias, pero con el paso de los meses, comenzó a sentirse cada vez más desconectada de sí misma y de la relación. Se dio cuenta de que no disfrutaba de lo que estaba sucediendo y que simplemente lo hacía para complacer a Marc. Empezó a cuestionar si realmente le gustaba el sexo, porque no experimentaba placer en esos momentos, solo incomodidad.

Un día, después de que Marc le insistiera de nuevo, Laura decidió ser honesta consigo misma y con él. Le dijo que no quería continuar con esas prácticas, que no se sentía cómoda, y que preferiría no hacerlas más.

Marc, visiblemente molesto, le respondió:

—¿Qué te pasa? ¿No confías en mí? Pensé que estarías dispuesta a probar cosas nuevas. ¿Es tan difícil? ¿Realmente piensas que soy tan malo como para que no quieras hacerlo por mí?

Laura intentó explicarle que no era que no quisiera complacerlo, sino que no se sentía bien con lo que le estaba pidiendo. Le dijo que quería una relación donde ambos se sintieran cómodos y felices, sin tener que hacer cosas que no deseaban realmente. Pero Marc no entendió y se mostró claramente molesto.

—Bueno, si no te gusta, está claro que no eres la misma persona con la que me enamoré. No sé si esto va a funcionar entre nosotros si no puedes dejarte llevar y disfrutar de lo que te ofrezco.

Laura se sintió herida por la reacción de Marc, y aunque intentó mantener la calma, comenzó a cuestionarse si estaba tomando la decisión correcta al seguir en una relación donde no se respetaban sus límites y deseos.

Los **bloques temáticos** que se abordan durante la actividad son:

- Creencias y mitos
- Roles de género
- Detección conductas abusivas
- Pensamiento autocrítico y empatía
- Comunicación

Los **recursos materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad son:

- Ordenador
- Proyector
- USB (que contendrán los casos de la actividad)

La **localización** de la actividad está pensada para que tenga lugar en el mismo aula de trabajo, o por el contrario alguna sala en la que haya un mínimo espacio y ordenador.

Temporalización de la sesión

- 6 minutos → Presentación de la actividad.
- 12 minutos → Caso 1 + discusión.
- 12 minutos → Caso 2 + discusión.
- 12 minutos → Caso 3 + discusión.
- 12 minutos → Caso 4 + discusión.
- 6 minutos → Cierre de la sesión.

1.6. Actividad 6: ¿Cómo dirías que no?

La siguiente actividad se plantea con el **objetivo** de que los/as jóvenes aprendan a decir NO de manera clara y segura en situaciones de presión sexual, visualizando el poder personal como un escudo de protección. La **metodología** de la actividad comenzaría repartiéndose un plato de cartón para cada alumno/a, con tal de que diseñen en él su “escudo”, representando los límites de cada uno. En el centro, escribirán su nombre y alrededor, junto con rotuladores, pegatinas y decoraciones varias, deberán escribir palabras o frases de fuerza para recordar que tienen derecho a decir NO. Por ejemplo: “*Mi decisión es válida*”. Una vez transcurrido este tiempo, se dividirá la clase en grupos de 2 o 3 personas.

Una bolsa se llenará con papeles donde hayan escritas frases de presión típicas. Uno de los participantes de cada grupo tomará un papel y leerá la frase de presión, representando a alguien que insiste. El otro/a deberá responder una frase firme de NO, es decir, de negativo ante la situación planteada. Se intercambian los roles para que todos participen.

Se cerrará la actividad con un pequeño debate sobre la pregunta: *¿A qué afirmación os ha costado más responder?*

Las afirmaciones que irán dentro de la bolsa serán:

- Si me quisieras, lo harías.
- No seas aburrido/a, todo el mundo lo hace.
- No pasa nada, es solo un juego.
- Si no lo haces, buscaré a otra persona.
- Prometo que será nuestro secreto.
- No seas tan dramático/a, solo es un beso.
- Si no lo hacemos, significa que no confías en mí.
- Solo un poco, no te va a hacer daño.
- Eres demasiado sensible, no es para tanto.
- Si te vas ahora, quedarás como un/a cobarde.
- Pero si ya hemos llegado hasta aquí, no puedes parar ahora.
- Relájate, te va a gustar.
- Vamos, una vez no hace daño.
- Todos lo hacen a tu edad.

- Si no lo haces, me vas a romper el corazón.
- Nadie se enterará, será nuestro secreto.
- Si de verdad te gustara, dirías que sí.
- Después te sentirás mejor, confía en mí.
- No entiendo por qué te pones así, no es gran cosa.
- ¿Qué te pasa? ¿No eres lo suficientemente valiente?
- Si lo pruebas una vez, seguro que te gusta.
- Si me dices que no, me voy a enfadar contigo.
- No te hagas el/la difícil, sé que quieras.
- Si no accedes, me harás sentir mal.
- Es una prueba de confianza, ¿acaso no confías en mí?
- No exageres, no es la gran cosa.
- Venga, nadie tiene por qué saberlo.
- Solo quiero ver hasta dónde llegas, no pasa nada.
- Pero si no tienes excusa, ¿por qué dices que no?
- Si no lo haces, significa que no me amas de verdad.

Los **bloques temáticos** que se abordan durante la actividad son:

- Consentimiento y límites
- Pensamiento autocrítico y empatía
- Comunicación
- Autoestima

Los **recursos materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad son:

- Papel y lápiz
- Platos de cartón (uno por participante)
- Rotuladores de colores y pegatinas
- Una bolsa
- Música instrumental de fondo (mientras decoran el escudo)

La **localización** de la actividad está pensada para que tenga lugar en un espacio abierto, preferiblemente en el patio.

Temporalización de la sesión:

- 5 minutos → Presentación de la actividad

- 15 minutos → Decoración del escudo.
- 5 minutos → Hacer los grupos (2 o 3 personas).
- 25 minutos → Dinámicas de escoger papel y contestar las afirmaciones.
- 5 minutos → Pequeño debate.
- 5 minutos → Cierre de la sesión.

1.7. Actividad 7: Cambiando de perspectiva

El **objetivo principal** de la siguiente actividad se pretende fomentar el pensamiento autocrítico sobre los mensajes internalizados de la pornografía y desarrollar la empatía hacia las experiencias y sentimientos de otras personas, pues podríamos ser ellas en cualquier momento. La **metodología** es sencilla, los/as jóvenes serán divididos/as en 4 grupos, asignándoles una tarjeta a cada uno con un personaje ficticio.

- “**Adolescente A**”: Un chico de 16 años cree que siempre debe “tomar el control” en las relaciones porque lo ha aprendido en la pornografía.
- “**Adolescente B**”: Una chica de 17 años que se siente obligada a cumplir ciertos estándares para ser deseada.
- “**Adolescente C**”: Un joven que se siente inseguro porque su cuerpo no se parece al de los actores que ve en los medios.
- “**Adolescente D**”: Una chica que teme expresar lo que realmente quiere porque teme ser comparada con lo que su pareja ve en la pornografía.

Entre ellos, deberán discutir las siguientes preguntas sobre su personaje en concreto:

- ¿Qué podría sentir esta persona?
- ¿Qué pensamientos o miedos tiene?
- ¿Cómo llegó a creer estas cosas?
- ¿Cómo estas creencias afectan sus relaciones con otras personas?

Posteriormente, se comentará ante la clase el personaje que les ha tocado, y las conclusiones o cosas que han salido entorno a ellos. Finalmente, el/la profesional encargada de realizar la actividad, realizará las siguientes preguntas a la clase:

- ¿Alguna vez he sentido algo parecido a lo que sienten los personajes?
- ¿He tenido expectativas poco realistas hacia otras personas debido a los mensajes de la pornografía o los medios?
- ¿Qué puedo hacer para cuestionar esas ideas y ser más empático en mis relaciones?

Los **bloques temáticos** que se abordan durante la actividad son:

- Creencias y mitos
- Pensamiento autocrítico y empatía
- Comunicación

- Autoestima

Los **recursos materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad son:

- Papeles con los personajes redactados en ellos

La **localización** de la actividad está pensada para que tenga lugar en el mismo aula de trabajo, aunque también podría plantearse para ser realizada al aire libre.

Temporalización de la sesión

- 10 minutos → Presentación y preparación de la actividad.
- 15 minutos → Reflexionar en grupo.
- 15 minutos → Debate entre toda la clase sobre los supuestos.
- 15 minutos → Preguntas del docente.
- 5 minutos → Cierre de la sesión.

1.8. Actividad 8: Y ahora... ¿Cuánto crees saber sobre sexualidad?

Con la última actividad se pretende evaluar la eficacia del programa, volviendo a pasar el mismo cuestionario realizado durante la primera sesión del proyecto. Además, se pasará una encuesta de satisfacción, en la que los alumnos evaluarán tanto la satisfacción respecto al programa en sí, como con la persona docente.

Anexo 2: Cuestionario de evaluación final del programa

La evaluación del programa y de la persona dinamizadora se realizará desde diversas perspectivas, tal y como se ha mencionado previamente, para asegurar que sea lo más completa y objetiva posible. Es importante destacar que las valoraciones de los participantes se llevarán a cabo mediante un cuestionario que se dividirá en dos partes. La primera parte se dedicará a valorar el programa y los aspectos relacionados con el contenido de éste. La segunda parte se centrará en evaluar de manera general el papel del/ de la profesional.

El cuestionario se entregará de forma digital, aunque también se ofrecerán versiones impresas para aquellos estudiantes que no puedan acceder al cuestionario en línea o en caso de que haya problemas con la conexión a internet. Es fundamental resaltar que las respuestas serán anónimas, y se busca obtener una valoración sincera de los participantes sobre cómo han percibido la labor de la dinamizadora a lo largo del programa.

Preguntas del cuestionario de evaluación final:

Agradecemos tu tiempo y sinceridad al completar este cuestionario. Tus respuestas resultarán de ayuda para mejorar el programa de cara a nuevas versiones.

PRIMERA PARTE: Valoración del Programa

Por favor, valora los siguientes aspectos del programa en una escala del 1 al 5, donde:

- **1** = Muy en desacuerdo
- **2** = En desacuerdo
- **3** = Neutral
- **4** = De acuerdo



- **5** = Muy de acuerdo

1. En general, considero que el programa ha sido satisfactorio.



2. El contenido del programa era adecuado y relevante.



3. Las actividades realizadas han sido útiles para los temas tratados.



4. El programa me ha hecho reflexionar sobre los temas abordados.



5. Considero que el programa es útil y aplicable en mi vida.



6. ¿Qué aspectos del programa destacarías como positivos?

7. ¿Qué aspectos del programa crees que podrían mejorarse?

SEGUNDA PARTE: Evaluación de la persona Dinamizadora

Por favor, valora el desempeño de la dinamizadora en una escala del 1 al 5, como en el apartado anterior.

8. La dinamizadora explicó los contenidos de manera clara y comprensible.



9. Facilitó la participación y generó un ambiente de confianza.



10. Se mostró accesible y dispuesta a resolver dudas.



11. Su actitud y dinamismo hicieron a mena la sesión.



12. Considero que la dinamizadora contribuyó al éxito del programa.



13. ¿Qué aspectos positivos destacarías del trabajo de la dinamizadora?

14. ¿En qué aspectos crees podría mejorar la dinamizadora?
