

Las relaciones afectivas en la adolescencia contemporánea: una investigación-acción en las escuelas secundarias de Padua

NIVIA-PILAR NOSADINI¹ Y MATTEO PADUANELLO²

RESUMEN

Las relaciones afectivas en la adolescencia contemporánea: una investigación-acción en las escuelas secundarias de Padua. El presente estudio examina el proyecto de educación afectiva y sexual “Es amor, seguro”, llevado a cabo en los institutos de educación secundaria de la ciudad de Padua, Italia, y promovido por la empresa pública sanitaria local en el ámbito escolar. Se presentan los principales aspectos surgidos durante los encuentros con el alumnado de los centros participantes, con el objetivo de ofrecer una panorámica de las áreas temáticas seleccionadas por las propias clases en función de sus intereses. Asimismo, se aporta una observación cualitativa sobre las diversas modalidades de discusión de dichas temáticas, en función del contexto y del grupo de pertenencia. Este proyecto se configura como una oportunidad para que los y las estudiantes se emancipen de esquemas de referencia restrictivos y disfuncionales, desarrollen sus competencias personales y refuercen su sentido de autoeficacia. Las actividades descritas forman parte del conjunto de acciones promovidas en el territorio por la red institucional, lo cual contribuye a potenciar su eficacia mediante una intervención coordinada tanto en el ámbito preventivo como en el de promoción del bienestar adolescente. **Palabras clave:** educación afectivo-sexual, adolescencia, consentimiento sexual, dependencia afectiva, violencia intrarelacional.

ABSTRACT

Emotional relationships in contemporary adolescence: action research in secondary schools in Padua. This study examines the emotional and sexual education project “It’s surely (and safely) love” carried out in secondary schools in the city of Padua, Italy, and promoted by the local public health company in schools. The main aspects that emerged during the meetings with the students of the participating schools are presented, with the aim of offering an overview of the subject areas selected by the classes themselves based on their interests. Likewise, a qualitative observation is provided on the various ways in which these topics were discussed, depending on the context and the group to which they belonged. This project is an opportunity for students to break free from restrictive and dysfunctional reference frameworks, develop their personal skills, and strengthen their sense of self-efficacy. The activities described are part of a set of actions promoted in the local area by the institutional network, which helps to enhance their effectiveness through coordinated intervention in both the prevention and promotion of adolescent well-being. **Keywords:** affective-sexual education, adolescence, sexual consent, emotional dependence, intimate relationship violence.

RESUM

Les relacions afectives a l'adolescència contemporània: una investigació-acció als instituts de secundària de Pàdua. El present estudi examina el projecte d'educació afectiva i sexual “És amor, segur”, desenvolupat als instituts d'educació secundària de la ciutat de Pàdua, Itàlia, i promogut per l'empresa pública sanitària local en l'àmbit escolar. Es presenten els principals aspectes sorgits durant les sessions amb l'alumnat dels centres participants, amb l'objectiu d'oferir una panoràmica de les àrees temàtiques seleccionades pels mateixos grups classe en funció dels seus interessos. Així mateix, s'aporta una observació qualitativa sobre les diverses modalitats de discussió d'aquestes temàtiques, en funció del context i del grup de pertinença. Aquest projecte es configura com una oportunitat perquè els i les estudiants s'emancipin d'esquemes de referència restrictius i disfuncionals, desenvolupin les seves competències personals i reforcin el seu sentit d'autoeficàcia. Les activitats descrites formen part del conjunt d'accions promogudes al territori per la xarxa institucional, cosa que contribueix a potenciar-ne l'eficàcia mitjançant una intervenció coordinada tant en l'àmbit preventiu com en el de promoció del benestar adolescent. **Paraules clau:** educació afectivosexual, adolescència, consentiment sexual, dependència afectiva, violència intrarelacional.

¹Psicóloga y psicoterapeuta, ²Doctor en Psicología y psicoterapeuta, Padua, Italia.

Contacto: npnosadini@gmail.com

Recibido: 7/7/25 - Aceptado: 7/10/25

Introducción

La educación integral en sexualidad (*comprehensive sexuality education*) representa actualmente el paradigma más reconocido en el ámbito de la educación afectiva y sexual (UNESCO et al., 2018). Este enfoque se define como “integral” porque aborda la sexualidad considerando múltiples dimensiones: cognitivas, emocionales, físicas y sociales. Se trata de un enfoque educativo que concibe la sexualidad como un derecho, promueve el respeto por uno mismo y por los demás en un marco positivo, e incluye, además de la información sanitaria, el análisis de aspectos afectivos y relacionales.

Hablar de sexualidad desde una perspectiva integral supone abordar, en primer lugar, aspectos del cuerpo humano, su desarrollo, la anticoncepción, la salud sexual y reproductiva. Además, requiere tener en cuenta dimensiones como el amor, las relaciones interpersonales, el placer, los derechos, los valores, la violencia y el género. Este enfoque busca favorecer la construcción de significados tanto en el plano personal como en el social.

Este tipo de propuesta de acción “integral” considera eficaz dirigir actividades educativas y de prevención a diversos grupos etarios, desde la infancia hasta la edad adulta. Por tanto, se concibe como una intervención progresiva y científicamente validada, implementada en el territorio por profesionales con formación y competencias específicas.

Las actividades propuestas tienen como objetivo fortalecer las competencias individuales, generando un impacto tanto en las actitudes personales como grupales. Este proceso no se limita al mero aumento de información o conocimientos disponibles para los jóvenes, sino que promueve principalmente el desarrollo de nuevas habilidades y competencias intra e interpersonales, como la comunicación, la gestión del conflicto y la toma de decisiones. Por este motivo, los objetivos de estas investigaciones se consideran multidimensionales, interconectados y con efectos tanto a corto como a largo plazo.

Dado este marco, la evaluación longitudinal de las intervenciones de educación afectiva y sexual ha sido siempre un desafío complejo. El

sistema sanitario orienta sus acciones prioritariamente a la reducción de comportamientos de riesgo para la salud de la población joven, con un enfoque particular en la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Pero, en el ámbito afectivo y sexual, ¿cómo detectar los efectos de estos comportamientos en el estado de salud de los jóvenes?

En este sentido, algunas investigaciones han ofrecido ya correlaciones interesantes: disponer de mayor información en materia de sexualidad, como el uso correcto de métodos anticonceptivos y una mayor conciencia sobre los significados y consecuencias de las propias conductas, se asocia con una menor probabilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual, a través de la reducción de conductas promiscuas o el retraso en el inicio de la actividad sexual (Panzeri et al., 2021).

Asimismo, la capacidad de poner en práctica acciones concretas de prevención y cuidado del propio bienestar, como la adhesión a campañas sanitarias o el aumento del control sobre la salud mediante visitas especializadas, puede ser otra consecuencia significativa de este tipo de intervención.

En este sentido, es importante recordar que las directrices internacionales han señalado que los programas de educación afectiva y sexual deben actuar en sinergia con los servicios de salud dirigidos a la juventud en el territorio, sin los cuales ninguna intervención en el contexto escolar podría tener un impacto suficientemente eficaz (UNESCO et al., 2018). Esta orientación requiere una coordinación entre servicios, un monitoreo de los accesos y una visión común respecto a los objetivos perseguidos.

Está ampliamente demostrado que determinadas metodologías de trabajo en el aula están asociadas a una reducción de conductas de riesgo (Kirby et al., 1994), entre las cuales destacan: definir pocos y específicos objetivos conductuales; fomentar en los jóvenes un sentido de autoeficacia; proponer actividades experienciales, tanto en pequeño como en gran grupo; estimular una reflexión crítica sobre los factores que influyen en el pensamiento y vivencias personales (como los medios de comunicación o el grupo de pares); reforzar valores y normas

protectoras; y promover habilidades comunicativas, especialmente en la negociación de conflictos o ante un rechazo.

Estudios recientes confirman aún más la eficacia de esta metodología: los jóvenes que participan en estas actividades se muestran más conscientes de sus derechos y de los derechos de los demás, lo que los hace más capaces de protegerse y de sentirse competentes en sus relaciones afectivas y sexuales. También se muestran más abiertos al diálogo con los padres y madres, reportando resultados positivos a largo plazo, tanto en el plano psicosocial como comportamental, en el proceso de construcción de su identidad (Vanwesenbeeck, 2020).

En esta complejidad, las investigaciones subrayan que el marco de la educación integral en sexualidad representa el paradigma actualmente más indicado, definiendo objetivos y metodologías que muestran impactos positivos en los planos conductual y psicosocial para los jóvenes involucrados.

Estas variables, complejas e interrelacionadas, configuran cambios tanto individuales como colectivos, afectando a grupos y comunidades, en un proceso dinámico y en constante transformación.

Nos aproximamos a este ámbito de intervención avalando estos datos, que constituyen referentes operativos validados para los profesionales del sector. Con una mirada abierta a la complejidad y a la dimensión multidimensional de la educación afectiva y sexual, deseamos ofrecer una “fotografía” del diálogo desarrollado con los adolescentes que participaron, así como de las características que marcaron dicho proceso en nuestro territorio durante el año escolar 2024/2025.

Sexualidad en la adolescencia: transformaciones e implicaciones de nuevas formas de acercamiento a la sexualidad en la adolescencia

Los adolescentes de hoy viven la sexualidad en un contexto profundamente distinto al de generaciones anteriores: el acceso inmediato a la información a través de internet y la presencia omnipresente de las redes sociales transforman la experiencia sexual en algo más visible, pero a menudo más frágil, confuso o paradójicamente

solitario.

El ingreso al universo sexual ocurre con frecuencia a través de lo digital: antes de los 12 años, muchos adolescentes acceden a contenidos sexualmente explícitos, comenzando el consumo de pornografía entre los 15 y 17 años. Un estudio del CNR (grupo MUSA, noviembre de 2023) señala que este consumo tiene efectos diferenciados por género: en los varones tiende a reforzar visiones sexistas, mientras que en las chicas puede tener un efecto emancipador. No obstante, la pornografía *mainstream* se mantiene alejada de una sexualidad empática y consensuada: los modelos hiperperformativos, a menudo agresivos o poco realistas, distorsionan la percepción del rol y del deseo.

Una revisión sistemática publicada en el *Journal of Medical Internet Research* (Pathmendra, 2023) analizó 19 estudios realizados entre 2010 y 2022, evidenciando la correlación entre el visionado de pornografía antes de los 16 años y un debut sexual precoz, aunque subrayando que la relación causal no está claramente demostrada. El estudio también muestra que los contenidos violentos o coercitivos, aunque no predominantes en todos los consumidores, se asocian a comportamientos más agresivos. Paralelamente, una investigación realizada en 2024 (Hernández et al., 2024) en la población española confirmó que los varones presentan un uso más intencional y problemático de la pornografía, mientras que las chicas parecen estar menos involucradas de manera intensa. En síntesis, aunque la pornografía proporciona material informativo a través de guiones sexuales, a menudo carece de las dimensiones del respeto, el consentimiento y la empatía, lo que pone en riesgo la construcción de una sexualidad adolescente basada en estándares hiperperformativos e irreales.

Las redes sociales y los medios de comunicación promueven estándares estéticos inalcanzables. Solo el 55,9 % de los adolescentes se declara satisfecho con su propio cuerpo, pero las chicas están mucho menos satisfechas (34,4 % frente al 58,1 %) (Tintori et al., 2023). Esta comparación constante genera vergüenza y ansiedad social, empujando en ocasiones hacia formas de interacción *protegidas* en línea, como chats o redes, en lugar de relaciones presenciales.

Los entornos digitales introducen constantemente imágenes de cuerpos idealizados, generando una comparación incesante que sacude la percepción del propio cuerpo. La literatura indica que más del 50 % de los adolescentes visita sitios pornográficos, a menudo acompañados de comportamientos de riesgo como sexo sin protección o múltiples parejas. El material pornográfico refuerza estos modelos, actuando como nuevas formas culturales —códigos compartidos implícitos— que moldean actitudes hacia la normalización del sexo y de los roles de género. Esta dinámica va acompañada con frecuencia de ansiedad corporal: los varones tienden a desconfiar de su desempeño sexual, mientras que las chicas experimentan sentimientos de vergüenza ligados al cuerpo. En este sentido, el cuerpo se convierte más en objeto observado y evaluado que en sujeto de la experiencia sexual (Brown et al., 2006; Pathmendra et al., 2023).

A pesar de algunas señales de avance, los estereotipos persisten: en 2023, el 48,5 % de los adolescentes muestra niveles medio-altos de adhesión a roles de género masculinos tradicionales, y un 22 % no se considera completamente libre de estos. En relación con la violencia sexual, casi la mitad cree que puede evitarse modificando el comportamiento femenino, o que el silencio equivale a consentimiento. Estas creencias inciden negativamente en las relaciones íntimas, alimentan la comunicación asimétrica entre géneros y dificultan la construcción de un consentimiento auténtico.

La adhesión a roles de género tradicionales continúa influyendo en la sexualidad adolescente. El concepto de *sexual script*, vigente desde la infancia, asigna a los hombres el rol de iniciadores sexuales y a las mujeres el de receptoras, favoreciendo una doble moral sexual: permisiva para los varones, represiva para las mujeres. Recientes metaanálisis internacionales confirman esta tendencia (Hald et al., 2010), asociando el consumo pornográfico con estereotipos sexistas: en los varones adolescentes se observa una mayor prevalencia de actitudes hostiles y justificación de conductas de tipo coleccionista sexual. Así se activa un circuito de *gender policing*: los estereotipos de género refuerzan comportamientos sexuales desiguales y debilitan la

comprensión del consentimiento. Esto contribuye a la persistente confusión sobre qué constituye un “no” válido o un silencio implícito, con dificultades consecuentes en la construcción de relaciones igualitarias.

El descubrimiento de la orientación sexual suele ocurrir entre los 14 y 15 años, seguido de un proceso de *coming out* en los años posteriores (Russel et al., 2016). Un número creciente de adolescentes se encuentra en una fase de cuestionamiento respecto a la identidad de género y orientación sexual. Estudios internacionales señalan que los jóvenes en esta situación enfrentan mayores riesgos de aislamiento, depresión, conductas de riesgo y pensamientos suicidas, en ausencia de un adecuado apoyo familiar o escolar (Russell y Fish, 2006).

La adolescencia es también una etapa de descubrimiento de la orientación e identidad de género. El modelo *Differential Susceptibility to Media Effects Model* (DSMM) (Valkenburg y Peter, 2013) y estudios sobre pornografía confirman que adolescentes LGBTQ+ suelen recurrir a contenidos explícitos como forma de exploración y afirmación de su identidad. Tanto en contextos sociales como digitales, la acogida o el rechazo recibido inciden profundamente en el bienestar psíquico, aumentando el riesgo de aislamiento y síntomas depresivos o ansiosos, especialmente en ausencia de redes de apoyo escolares y familiares. Si bien estos procesos de *cuestionamiento* reflejan una apertura hacia nuevas configuraciones identitarias, exigen espacios educativos inclusivos y respetuosos para evitar el estigma y la marginalización.

Los adolescentes expresan un fuerte deseo de autenticidad y conexión emocional, pero a menudo reprimen su sexualidad por miedo al desempeño, vergüenza o ansiedad social. Muchos optan por formas de protección emocional que se traducen más en vivencias defensivas que relacionales, buscando el apoyo de adultos empáticos para desarrollar un estilo relacional integrado y consciente. Parecen anhelar una conexión emocional, pero a menudo viven la sexualidad de forma defensiva, oscilando entre la exposición mediática y la reticencia en la vida real.

El término *sexting* hace referencia al envío, la recepción o la difusión de mensajes, fotografías

o vídeos de contenido sexual a través de dispositivos digitales. Se trata de un fenómeno prevalente entre adolescentes y adultos jóvenes, frecuentemente asociado al uso de teléfonos inteligentes y redes sociales. Puede tener fines lúdicos, afectivos o relacionados con la exploración de la identidad sexual, pero también conlleva riesgos significativos. Entre estos se incluyen la pérdida de control sobre las imágenes, el chantaje sexual (*sextorsión*), la difusión no consentida y consecuencias psicológicas como ansiedad o sentimientos de vergüenza (Madigan et al., 2017).

Estudios longitudinales sobre el *sexting* indican que aproximadamente el 20 % de los jóvenes entre 14 y 18 años ha enviado al menos una foto íntima en su vida; sin embargo, estas conductas suelen estar asociadas a factores como presión grupal o dificultades relacionales. Esto refleja un uso de la sexualidad mediado por ansiedades que impiden su plena integración: los adolescentes aspiran a una participación auténtica, pero vacilan frenados por vergüenza, represión o temor al juicio. En este contexto, la figura del adulto —docente o progenitor— resulta crucial para facilitar trayectorias que fomenten sentirse sujetos activos, capaces de narrar, escuchar y modular sus propios deseos (Patchin y Hinduja, 2020).

El *sexting*, fenómeno ya consolidado, tiene una prevalencia que oscila entre el 14 % y el 29 %, y muestra diferencias de género según diversos estudios (Ybarra y Mitchell 2014; Strassberg et al., 2014). Investigaciones longitudinales lo relacionan con un aumento de problemas conductuales y síntomas depresivos, especialmente cuando está asociado a coerción o difusión no consensuada. Paralelamente, la adicción a la pornografía (PPU) —presente en aproximadamente el 5 % de los adolescentes— se vincula a síntomas de ansiedad y depresión, aislamiento y una menor capacidad empática. También están en aumento las violencias digitales y la producción de contenidos íntimos no consensuados, como *deepfakes* y *revenge porn*. Con el término *deepfake* se hace referencia a contenidos multimedia (principalmente videos, pero también imágenes y audios) generados o manipulados mediante inteligencia artificial, en particular utilizando técnicas de *deep learning* basadas en

redes neuronales generativas. Por otro lado, el *revenge porn* (pornografía por venganza) se refiere a la difusión no consentida de imágenes o videos sexualmente explícitos de una persona, a menudo por parte de una expareja, con el objetivo de humillarla o causarle daño. Esto implica una necesidad urgente de alfabetización digital específica que proteja a los jóvenes de daños emocionales y reputacionales.

Su difusión expone a los jóvenes al riesgo de distribución no consensuada, *revenge porn* y problemas legales. Las formas de violencia en línea y el control en la *teen dating violence* afectan a aproximadamente el 40-50 % de la población estudiantil, con comportamientos de culpabilización de la víctima en aumento. Esta última es una forma de violencia que ocurre en las relaciones sentimentales entre adolescentes. Puede incluir agresiones físicas, coerción sexual, violencia psicológica o emocional y comportamientos de control, incluso a través de medios digitales. A menudo se manifiesta mediante insultos, amenazas, presiones para realizar actos sexuales o la difusión no consentida de imágenes íntimas. La TDV puede afectar tanto a chicas como a chicos y tiene consecuencias significativas para el bienestar psicológico, académico y social (CDC, 2019).

Al mismo tiempo, crecen los fenómenos de adicción a la pornografía o al cibersexo: formas compulsivas asociadas al aislamiento, disfunciones en las relaciones reales y síntomas ansioso-depresivos. Estas son las nuevas formas en las que, entre lo *online* y lo *offline*, se entretiene la sexualidad juvenil actual y su construcción identitaria en la dimensión relacional, afectiva y sexual.

El proyecto “Es Amor, seguro” para adolescentes de segundo curso de educación secundaria superior

Los adolescentes, en la mayoría de los casos, viven la sexualidad en el contexto de una pareja basada en el vínculo afectivo y, aunque de corta duración, de naturaleza monógama. Es en la intimidad de la pareja donde se inician las primeras prácticas sexuales, las cuales representan una etapa fundamental en el proceso de crecimiento, diferenciación e individuación respecto a las

figuras parentales. Cuando los padres llegan a estar al tanto de las relaciones sentimentales de la joven pareja, suelen quedar excluidos de su intimidad sexual.

En este contexto, los jóvenes —a menudo confundidos, temerosos, poco preparados y mal informados— inician sus primeras experiencias afectivas y sexuales, adoptando con frecuencia comportamientos de riesgo relacionados con la anticoncepción y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas dificultades son confirmadas por una encuesta que se realiza anualmente desde 2018 por el Observatorio “Jóvenes y Sexualidad” (realizado por Durex y Skuola.net, en colaboración con EbiCo [2023], spinoff académico de la Universidad de Florencia) sobre una muestra de más de 15.000 jóvenes entre los 11 y los 24 años. Los datos más recientes revelan un acercamiento cada vez más precoz de las nuevas generaciones a la sexualidad: el 38,7 % de los encuestados afirma haber tenido su primera relación sexual entre los 17 y los 18 años, pero aproximadamente el 11,6 % declara haberla tenido antes de los 13 años; comportamientos poco conscientes y frecuentemente de riesgo: menos de la mitad (44 %) de los encuestados utiliza habitualmente preservativos, un dato especialmente preocupante si se compara con el 57 % en 2018. Más de la mitad (62,5 %) declara haber practicado el coitus interruptus, cifra que ha ido en aumento respecto al 52 % en 2018, 57 % en 2019 y 62 % en 2020; escaso conocimiento sobre las ITS: el 48 % de los encuestados posee información confusa al respecto; baja participación en programas de prevención y cribado: el 73 % de los jóvenes nunca se ha sometido a una prueba de diagnóstico de ITS; escasa comunicación y diálogo: los jóvenes no parecen sentirse cómodos hablando del tema con sus familias; de hecho, el 54 % afirma no hablar con sus padres sobre prevención y sexo seguro. Entre los motivos, el 44,7 % manifiesta incomodidad al tratar el tema, y el 15,1 % considera que el sexo es un tema tabú en casa. La falta de este intercambio con figuras adultas de referencia, junto al deseo de conocer más, expone a los jóvenes a información potencialmente errónea, *fake news* o conocimientos engañosos. El 55 % busca habitualmente información sobre sexualidad y anticoncepción en internet.

Como se ha anticipado, la *educación sexual integral* (CSE, por sus siglas en inglés), en línea con las recomendaciones de la UNESCO, es un proceso de aprendizaje continuo a lo largo de la vida, que debe adaptarse a las distintas edades y necesidades. Está basada en un programa educativo sobre los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es dotar a niños, niñas y jóvenes de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan: alcanzar su salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sexuales y sociales respetuosas; comprender cómo sus decisiones afectan su bienestar y el de los demás; garantizar la protección de sus derechos a lo largo de toda la vida. (UNESCO, 2018).

Los programas de educación sexual deberían abordarse de forma multidisciplinaria, es decir, tratados por diferentes docentes desde diversas perspectivas, no ser optativos, y estar incluidos como asignaturas curriculares con valor académico, para otorgar la importancia y atención adecuadas a los temas propuestos y fomentar la motivación del alumnado. La multidisciplinariedad de la educación sexual permite su inclusión en los programas de diversas asignaturas, de modo que docentes de distintas disciplinas aborden diversos aspectos, en colaboración con profesionales externos al entorno escolar que aborden temáticas específicas. Estos profesionales pueden ser médicos, enfermeros, matronas, psicólogos o educadores, con formación específica en educación sexual, quienes además de desempeñar un rol educativo, tienen también una función informativa y de difusión, dando a conocer los servicios disponibles para adolescentes y garantizando su privacidad.

El proyecto “Es Amor, Seguro” se dirige al alumnado de segundo curso de secundaria superior en Padua y su provincia, en Italia. La oferta formativa tiene un rol educativo e informativo, y está diseñada para las franjas de edad en las que ocurren la mayoría de las primeras experiencias afectivas y sexuales. A cada grupo clase se le ofrece, garantizando la privacidad de los contenidos que emergen en el diálogo con los profesionales, un espacio de reflexión y confrontación sobre los temas de afectividad y sexualidad como promoción de la salud y el bienestar personal, de pareja y social.

Los objetivos del proyecto son múltiples:

- **Informativo:** facilitar la adquisición, profundización y consolidación de conocimientos sanitarios, y promover competencias conductuales, opiniones y valores sobre afectividad y sexualidad como herramientas de prevención de embarazos no deseados, VIH/SIDA, ITS, posibles consecuencias sobre la fertilidad futura, e información sobre los servicios socio-sanitarios y psicológicos territoriales competentes.
- **Preventivo:** evaluación de conductas sexuales de riesgo y aproximación a estrategias conscientes de pensamiento y comportamiento (individual y grupal) que permitan prevenir, afrontar o contrarrestar situaciones problemáticas (por ejemplo: sexualidad/drogas/anticoncepción/ITS/IVG, etc.).
- **Relacional:** fomentar la reflexión sobre (a) *el sí mismo*: la propia identidad sexual y sexuada; percepciones y vivencias personales respecto al desarrollo del cuerpo y la psique; posibles crisis y malestares vinculados a la no aceptación o el no reconocimiento de sí, y (b) *los demás*: cambios en las relaciones con los adultos y con los pares en comparación con la infancia; riesgos, miedos, incomprensiones y posibles malestares vinculados a estos cambios; primeras relaciones amorosas; experimentación del grupo clase como espacio de expresión, discusión y negociación de las propias opiniones; diálogo con el/la profesional como figura adulta externa, competente y no juzgadora, distinta de padres o docentes.

El proyecto “Es Amor, Seguro” no solo ofrece a cada estudiante un espacio dedicado a temáticas delicadas que no siempre pueden abordarse en otros contextos (familia, médico de cabecera, grupo de amigos, etc.), sino que pretende, a través del intercambio con el grupo clase, educarle activamente en el intercambio interpersonal, la responsabilidad en la toma de decisiones, la resolución de conflictos y el reconocimiento del adolescente como sujeto activo y participe en la construcción de su propia realidad, alejándose de estigmatizaciones como la del adolescente desmotivado y carente de proyectos.

El proyecto incluye un encuentro ginecológico-sanitario de dos horas, en el que se abordan temas sanitarios específicos como: métodos

anticonceptivos, anticoncepción de emergencia, interrupción voluntaria del embarazo, VIH/SIDA y enfermedades de transmisión sexual, posibles consecuencias sobre la fertilidad futura, vacunación contra el VPH, etc. También incluye un encuentro psicológico de dos horas, durante el cual se abordan temas relacionados con el desarrollo psicoafectivo de la sexualidad.

Durante el encuentro psicoafectivo, el aprendizaje tiene una naturaleza experiencial y circular: el profesional divide la clase en pequeños grupos (de 5-6 estudiantes) y les propone dinámicas o situaciones estímulo (actividades, carteles, fotos, artículos, cuestionarios, juegos de rol, etc.) sobre distintos temas. Este material permite al alumnado compartir activamente con sus compañeros pensamientos, significados, conocimientos y sentimientos. Finalizado el trabajo en pequeños grupos, el profesional retoma los aportes en el grupo completo con el objetivo de llegar a conclusiones que integren lo producido en las distintas dinámicas.

Resultados

En este apartado se presentan los aspectos que han emergido como más relevantes durante el diálogo con los estudiantes que hemos encontrado en el marco del proyecto “Es Amor, Seguro” durante el año escolar 2024/2025. Precisamente sobre estos contenidos parece centrarse con mayor intensidad su atención en esta fase del desarrollo: sus miedos, sus dudas y sus incertidumbres.

A continuación, se presenta una exposición de las observaciones recogidas, organizadas según las temáticas emergidas en los grupos clase.

La dependencia afectiva

Los adolescentes que hemos conocido han mencionado, casi unánimemente, la dependencia afectiva como una de las principales problemáticas que temen en el desarrollo de una relación afectiva y sexual. Al referirse a dependencia afectiva, destacan dinámicas como los celos, el control del/de la compañero/a, y una sensación de escasa autonomía emocional ante las acciones y la validación del otro. Muchos estudiantes describen cómo este sentido de dependencia puede degenerar, en forma de escalada, en una

serie de comportamientos orientados a recuperar el control sobre el otro y restablecer la seguridad personal.

Lo que se ha observado en el aula es que, cuanto más frágil es la autoestima personal y la red social de apoyo del joven, mayor es el riesgo de desarrollar comportamientos dependientes y una sexualidad de riesgo, así como una mayor dificultad para afrontar emociones negativas y para gestionar situaciones de conflicto en la pareja.

Es relevante subrayar cómo las tecnologías y su uso han sido ampliamente consideradas en el debate sobre la dependencia afectiva. Los estudiantes han identificado el uso del teléfono móvil por parte de sus parejas como un ámbito —aunque virtual— que requiere acuerdos explícitos y un uso consciente y respetuoso, para no favorecer dinámicas relacionales dependientes. El debate puso en relieve la frecuente dificultad de los jóvenes para usar la tecnología de manera saludable en situaciones de baja autoestima: cuanto más inseguros se sienten respecto a su propio valor, mayor es el riesgo de adherirse rígidamente a estereotipos de género o evitar una verdadera intimidad emocional, fragmentando la afectividad de la sexualidad y abusando de las formas de control que ofrece la tecnología.

En cambio, cuanto más integrados se sienten en relaciones y actividades gratificantes, mayor es su capacidad para implementar conductas relacionales efectivas, también en lo relativo a la intimidad afectiva y sexual. Esto les permite incluir su necesidad de disfrutar del encuentro con el otro dentro de un marco de reconocimiento mutuo. Quienes presentan una autoestima más sólida y una imagen de sí más estable, también informan de un uso menos problemático de las tecnologías dentro de la relación de pareja.

El contacto con los iguales se percibe como una fuente de fortaleza en la vida de los adolescentes, y la disponibilidad de servicios de consulta psicológica y sanitaria —tanto en el entorno escolar como en la comunidad— se menciona como un recurso útil ante dificultades percibidas en las relaciones de pareja o dinámicas de dependencia, ya sean afectivas o vinculadas al uso de sustancias.

El elemento clave identificado como factor de riesgo para las dinámicas de dependencia afectiva es la escasa regulación autónoma de las pro-

pias emociones. En este sentido, la posibilidad de pedir ayuda se valora como una estrategia significativa para contener el sufrimiento mediante la cercanía de amistades o de profesionales que garanticen la privacidad, en coherencia con la edad y la necesidad de autonomía, así como con el aprendizaje de nuevas estrategias.

Resulta especialmente significativo que muchos estudiantes hayan identificado de manera autónoma que una intimidad genuina con el otro —en cualquier ámbito— no puede existir sin seguridad personal, planteándose y compartiendo reflexiones sobre las formas más efectivas para alcanzarla.

Consentimiento y comunicación

Los estudiantes mostraron escaso conocimiento respecto al consentimiento y las formas de comunicarlo. Sigue siendo un área ambigua y confusa, rara vez abordada con claridad. La manera en que el consentimiento se negocia y se percibe tiene un fuerte impacto emocional y psicológico sobre el recuerdo y la calidad de la experiencia sexual, especialmente en la “primera vez”.

Los adolescentes participantes en los encuentros pusieron gran énfasis en el derecho a pedir y expresar consentimiento, aunque mostraron gran incertidumbre respecto a las formas adecuadas para hacerlo. Esta dificultad generó un amplio debate entre iguales, tanto en los grupos pequeños como en los grandes. Ellos y ellas relacionan la posibilidad de hablar abiertamente sobre sexualidad y deseos de manera íntima y asertiva con el nivel de autoestima y seguridad personal. Frecuentemente, los grupos destacaron que la comunicación, en términos generales, favorece ampliamente una buena relación afectiva y sexual, estableciendo un vínculo directo entre el autoconcepto y las relaciones interpersonales.

En muchos grupos clase, el consentimiento se vinculó no solo al acto sexual, sino también a todas las decisiones y comportamientos que pueden influir en la vida compartida de la pareja: elección de entornos, actividades, solicitudes o decisiones personales con impacto en la otra persona.

La capacidad de expresar y solicitar consentimiento sexual parece estar asociada a habilidades

comunicativas más amplias, que se desarrollan a través de experiencias previas de diálogo y reconocimiento en otros ámbitos de la vida cotidiana. Quienes no han experimentado un diálogo abierto sobre sexualidad en sus entornos de referencia manifiestan sentirse más inseguros/as respecto a sus propios deseos o decisiones, y tienen mayor dificultad para comunicarlos. Esto aumenta el riesgo de vivir la sexualidad en contextos de escaso conocimiento entre las partes, con una comunicación inexistente o disociada del componente afectivo, donde el tema del consentimiento cobra especial relevancia.

Interferencias de la familia de la pareja

Un aspecto interesante de esta investigación fue analizar la influencia que los jóvenes sienten de su familia de origen en sus propias elecciones y comportamientos en el ámbito de la afectividad y la sexualidad.

En las clases que encontramos hemos observado que, especialmente en contextos donde hay una ausencia parental significativa o, por el contrario, una presencia excesivamente rígida y controladora, no solo el grupo de iguales sino también los contenidos mediáticos son consumidos con menor espíritu crítico. Esto se traduce en una mayor dependencia del juicio externo y en un escaso desarrollo de un pensamiento autónomo y reflexivo.

Además, la familia actúa como transmisora de normas, reglas y valores también de forma indirecta, a través de los comportamientos cotidianos de sus integrantes. Por tanto, la educación en el respeto hacia los demás —especialmente en lo que concierne al reconocimiento y la igualdad de género— es percibida por los jóvenes observando las dinámicas familiares que viven a diario.

Estas experiencias familiares parecen incidir de forma significativa en la manera en que los adolescentes se aproximan a sus relaciones afectivas y sexuales, ya sea con seguridad y apertura, o bien con temor, rigidez o desconfianza.

La primera vez

Para abordar estas temáticas, se propusieron actividades orientadas a fomentar una reflexión sobre aquellos aspectos que los adolescentes

consideran favorables para vivir esta experiencia en el momento actual de su vida, así como sobre los motivos por los que tal vez aún no se sienten preparados, reconociendo el valor de tomarse más tiempo si así lo necesitan.

Asimismo, se les invitó a explorar posibles diferencias o estereotipos de género mediante ejercicios de empatía con el sexo opuesto, incluyendo reportes anónimos. Estas actividades revelaron unánimemente que las discrepancias reales entre los deseos y los temores de chicos y chicas son mínimas, lo que ayudó a deconstruir estereotipos superficiales sobre el tema.

Los adolescentes participantes señalaron con frecuencia sentir una fuerte presión social respecto a la conveniencia de no postergar demasiado esta experiencia. En este contexto, expresaron el temor de ser discriminados por sus pares o considerados de escaso valor. El miedo al juicio y la presión del grupo parecen influir especialmente cuando hay una percepción de fragilidad personal. Por el contrario, la capacidad de decidir de forma autónoma el momento oportuno y la elección de la persona “adecuada” con quien vivir esta primera experiencia se asocia a una imagen de sí más positiva y a una red social más protectora.

Durante este proceso, los grupos clase subrayaron que escuchar las propias sensaciones en presencia del otro, así como contar con un tiempo suficiente para el conocimiento mutuo entre las personas implicadas, son los factores que más contribuyen a una vivencia positiva de la primera experiencia sexual. Esto aumenta la posibilidad de conservar un recuerdo agradable, evitando adherirse a expectativas rígidas y respetando las propias necesidades.

Violencia interrelacionar

Los adolescentes han identificado conductas que consideran violentas no solo en el plano físico, sino también en el psicológico. Han relacionado estas dinámicas con lo que observan en el mundo adulto, reflexionando de manera compleja e integral sobre cómo el escenario social se vincula estrechamente con las conductas individuales.

Parece que los adolescentes perciben como legítimos el control y los celos, considerándolos fenómenos normales dentro de las relaciones

afectivas e incluso elementos esenciales para validar la autenticidad de la relación. No menos relevante es la dimensión del silencio y la vergüenza, que a menudo impide la solicitud de ayuda o la denuncia, generando un clima de impunidad relacional.

Llama la atención que las clases que mostraron menor empatía hacia estos fenómenos y frente a la violencia de género correspondían precisamente a contextos donde los adolescentes describieron a sus familias como más ausentes y menos sostenedoras. Por el contrario, en contextos en los que los padres estaban más presentes e influían positivamente desde el punto de vista educativo, se observó una mayor capacidad de los jóvenes para identificar la violencia de género y, en general, la violencia interrelacional con mayor precisión y conciencia, así como un mayor respeto por el valor y el consentimiento del otro. En este segundo escenario, también se encontraron disponibles más herramientas y modelos útiles para enfrentar el conflicto con la pareja o negociar aspectos considerados relevantes.

Discusión

Los datos recogidos se relacionan con las características específicas del alumnado participante, teniendo en cuenta —como ya se ha señalado— que la primera parte del programa, de carácter sanitario, es inseparable de la segunda parte, conducida por el psicólogo escolar. Esta última permite explorar y profundizar, mediante una metodología adecuada, en las expectativas, creencias, prejuicios y fantasías de los adolescentes en torno a la sexualidad y al encuentro con el otro.

Cuando hablamos de características específicas de los participantes, nos remitimos a la teoría de los *scripts* sexuales (Simon y Gagnon, 2003), considerando así que la sexualidad está profundamente entrelazada con parámetros de naturaleza social, no solo en relación con su manifestación —es decir, los comportamientos que se adoptan—, sino aún más con respecto a las premisas y consecuencias de dichos comportamientos. Los *scripts* sexuales inciden de forma significativa en la representación de uno mismo y del otro, contribuyendo a generar dinámicas

que entrelazan las dimensiones personal, interpersonal y social.

Los estudiantes que participaron parecen manifestar interés por las mismas temáticas cuando piensan en una relación afectiva y sexual, pero la manera en que estas son vividas, abordadas y discutidas en el aula varía en función del contexto sociocultural y, por tanto, frecuentemente también del entorno escolar de pertenencia.

Esto nos permite no solo explorar e interactuar con los distintos grupos de forma compleja y específica, sino también definir y adoptar acciones de prevención e intervención adecuadas. Por tanto, los profesionales no emplean métodos de intervención rígidos ni estandarizados, sino que —siguiendo una metodología científicamente validada en la literatura— orientan sus actividades y el diálogo con los estudiantes de manera específica, teniendo en cuenta las variables culturales y sociales que definen tanto el contexto escolar como la composición concreta de cada grupo clase.

El proyecto prevé, además —según los principios y fundamentos ya expuestos— que estos aspectos se compartan con el profesorado y se tengan en consideración por parte del servicio competente, el consultorio para adolescentes que recoge y gestiona la demanda de atención de los jóvenes en lo que respecta a consultas médicas y sanitarias vinculadas a la sexualidad y a la anticoncepción.

El trabajo ha considerado el tema de la dependencia afectiva, que se define como una necesidad compulsiva de relaciones que persiste a pesar de sus consecuencias adversas (Reynaud et al., 2010). Aunque no está explícitamente incluida en el DSM-5, comparte múltiples características con las denominadas nuevas adicciones (American Psychiatric Association, 2013). Las dinámicas de la dependencia afectiva recuerdan, de hecho, los mecanismos propios de las adicciones a sustancias o de tipo conductual.

La investigación ha demostrado que las personas con un estilo de apego preocupado o evitativo tienden a vivir el amor de forma obsesiva y dependiente, tanto en hombres como en mujeres (Ahmadi et al., 2013; Honari et al., 2015). Por el contrario, un estilo de apego seguro influye positivamente en la calidad de las relaciones a lo largo de la vida, disminuyendo el riesgo de

establecer vínculos afectivos patológicos o disfuncionales (Sussman, 2010).

Estas premisas evidencian cuán determinantes son las primeras experiencias de cuidado en el desarrollo relacional y afectivo de una persona, y cómo la adolescencia representa una oportunidad clave para identificar malestares psicológicos antes de que se estructuren como problemáticas más severas, en relación con el amor, pero también con los propios sistemas de apego. Los adolescentes con fragilidades en sus vínculos afectivos primarios tienden a iniciar precozmente su vida sexual como una forma de mantener cercanía y seguridad con la pareja (Tracy et al., 2003). Los preadolescentes con estilos de apego evitativo o distante suelen abordar la sexualidad negando sus propias necesidades y temores, evitando relaciones sexuales con implicaciones afectivas y prefiriendo, en cambio, conductas sexuales ocasionales y sin protección (Bogaert y Sadava, 2002). Otros estudios han puesto en evidencia cómo la evitación de emociones percibidas como peligrosas puede llevar a actuar impulsivamente en el ámbito sexual, a menudo mediante comportamientos poco protectores (Baldoni, 2002).

Sabemos que durante la adolescencia las funciones del apego tienden a desplazarse de los padres hacia los iguales y hacia la pareja. La posibilidad de establecer una relación íntima en esta etapa tiene un impacto significativo tanto en el desarrollo de la identidad (Furman y Shaffer, 2003) como en los futuros resultados vitales asociados al proceso de convertirse en persona.

La dependencia afectiva en los contextos escolares analizados parece estar asociada no solo a fragilidades personales, sino también a carencias en la red de apoyo. Los adolescentes que se sienten con menos puntos de referencia, menos satisfacción en sus actividades cotidianas, una autoestima frágil y mayores dificultades para gestionar afectos negativos, tienden a presentar un mayor riesgo de desarrollar dinámicas afectivas y relacionales disfuncionales, tanto en el encuentro físico real como en las interacciones digitales con sus parejas. Estos mismos factores también se relacionan con un menor pensamiento crítico y una mayor adhesión a estereotipos de género rígidos, donde el control

y los celos se convierten en estrategias relacionales violentas para restablecer una sensación de dominio sobre el otro, en detrimento de una auténtica intimidad.

El segundo aspecto, el consentimiento sexual, se define como un acuerdo claro, libre e informado para participar en una actividad sexual. En la literatura, se describe como “un proceso comunicativo dinámico mediante el cual las personas expresan su voluntad de implicarse en una actividad sexual, en ausencia de coacción, manipulación, amenazas o incapacidad para decidir libremente” (Muehlenhard et al., 2016).

Muchos adolescentes confunden la disponibilidad relacional (por ejemplo, “nos estamos conociendo”) con un “sí” implícito. Este es uno de los motivos por los que la educación sexual resulta tan necesaria. El consentimiento no es un permiso otorgado una vez para siempre, sino un diálogo continuo. Puede expresarse: verbalmente (“sí, me apetece”, “así está bien”, “sigue”), no verbalmente, de forma clara e inequívoca (acercarse, responder positivamente al contacto), a través del *feedback* mutuo durante la interacción.

Es importante recordar que la ausencia de un “no” no es un “sí”. El silencio o la inmovilidad deben interpretarse como una señal de falta de consentimiento. En educación afectivo-sexual, se suele enseñar la regla FRIES (*Planned Parenthood*): *Freely given* (dado libremente), *Reversible* (reversible en cualquier momento), *Informed* (informado), *Enthusiastic* (entusiasta) y *Specific* (específico) (Planes Parenthood Federation of America, 2025).

Un punto clave es ayudar a los adolescentes a sentirse autorizados/as para pedir confirmación (“¿Te gusta?”, “¿Quieres parar?”) y a expresar claramente sus propios límites.

Cuando el consentimiento es claro y mutuo, las emociones predominantes tras la experiencia son satisfacción, sentido de autoeficacia y fortalecimiento de la autoestima (Impett y Tolman, 2006).

Cuando el consentimiento es ambiguo o percibido como presión —aunque no exista violencia explícita— pueden aparecer sentimientos posteriores de arrepentimiento, culpa, confusión o malestar (Muehlenhard y Peterson, 2005). El grado de comunicación incide directamente en

las expectativas: quienes han podido expresar deseos y límites tienden a desarrollar una imagen positiva de la sexualidad; quienes han vivido situaciones de pasividad o falta de capacidad de agencia tienden a repetir patrones de silencio o resignación (Hickman y Muehlenhard, 1999).

En otras palabras, la calidad del consentimiento influye directamente en la autorrepresentación de la experiencia sexual y, por tanto, en la construcción de la propia identidad sexual y relacional.

El trabajo conjunto en el aula mostró que estas competencias, aunque inicialmente percibidas como frágiles, son desarrollables y ejercitables por parte de los adolescentes. Muchos de ellos y ellas identificaron las relaciones de pareja como verdaderas oportunidades de aprendizaje, capaces de transformarse en espacios de desarrollo personal y emocional. Sin duda, el debate en clase estimula la capacidad de cada uno para expresarse con respeto hacia los demás, desde las interacciones cotidianas.

La Organización Mundial de la Salud ha subrayado que, en el ámbito de los derechos sexuales, la escuela y la familia tienen la responsabilidad de fomentar en los jóvenes la capacidad de aprender ejercitando el pensamiento crítico. A través de la relación con los progenitores y del modelo que estos representan, los adolescentes aprenden el sentido del respeto hacia sí mismos y hacia los demás (Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS & BZgA, 2010).

La experiencia relacional con adultos significativos constituye un requisito fundamental para el desarrollo de la autoeficacia y la autonomía personal, así como para la adquisición de competencias útiles en la gestión de conflictos o en la negociación dentro de la pareja. El diálogo en el ámbito familiar representa una primera oportunidad de sentirse reconocidos como sujetos en las relaciones, y no simplemente como objetos; una experiencia que favorece un sentido de sí más estable y positivo, promoviendo también relaciones más respetuosas y simétricas con los demás.

Cuando hablamos de educación afectivo-sexual, no nos referimos únicamente a la transmisión de información por parte de las familias hacia sus hijos o al apoyo que puedan ofrecer en el

acceso a los servicios especializados. Consideramos también la propia relación entre padres e hijos, ya que esta conlleva un fuerte contenido simbólico y afectivo.

Las investigaciones confirman que una presencia parental de tipo afectivo y de apoyo se asocia con un mayor uso de métodos anticonceptivos y un inicio más tardío de la actividad sexual (Simons et al., 2016).

Estos aspectos presentes en la literatura han sido validados por nuestro estudio; los jóvenes perciben tanto la ausencia como la excesiva presencia parental como una influencia disfuncional en relación con su afectividad y sexualidad, reconociendo un valor en la intervención o, paradójicamente, en la no intervención de su familia de origen.

Hemos abordado el importante tema de la primera experiencia sexual con los jóvenes. Sobre este aspecto, estudios muestran que la adolescencia es un periodo caracterizado por fuertes expectativas emocionales respecto a la primera experiencia sexual: expectativas románticas (que se trate de un evento “significativo” en pareja); expectativas de rendimiento (que “salga bien” en el primer intento); temores al juicio (especialmente en las chicas); y presiones del grupo (especialmente en los chicos).

Por ejemplo, la investigación de Sprecher y Regan (1996) evidenció que muchos adolescentes tienden a idealizar la primera vez como una prueba de madurez y de valor personal. Cuando esta experiencia se vive con incertidumbre o con un consentimiento ambiguo, aumenta la probabilidad de que sea recordada con arrepentimiento.

Educar en el consentimiento implica también normalizar la posibilidad de decir que no, de esperar, de elegir cómo y con quién vivir esa experiencia, y de no adherir a modelos estereotipados (“tengo que hacerlo porque todos lo hacen”). Los jóvenes han puesto de relieve que escuchar las propias sensaciones en presencia del otro, así como contar con un tiempo suficiente para el conocimiento mutuo entre las personas implicadas, son los factores que más contribuyen a una vivencia positiva de la primera experiencia sexual.

Este se considera un momento clave dentro del proceso de investigación-acción, ya

que permite recoger el punto de vista de la generación actual respecto a estas temáticas, ofreciéndoles una experiencia en vivo con un potencial positivo y transformador. El espacio de diálogo favorece la explicitación de necesidades auténticas, permitiendo cuestionar posibles factores limitantes vinculados a la presión social, los estereotipos o posibles vulnerabilidades personales.

La violencia intrarrelacional en las relaciones afectivas durante la adolescencia, conocida en la literatura como *teen dating violence*, representa un fenómeno ampliamente difundido pero a menudo subestimado en sus implicaciones psicológicas y relacionales. Los jóvenes señalaron que dichas experiencias no suelen ser episódicas, sino que se insertan en patrones relacionales caracterizados por la normalización de la posesividad, los celos y las amenazas como pruebas de amor y lealtad. Muchos de ellos han vivido episodios de abuso digital, desde el control de dispositivos móviles hasta la difusión no consentida de imágenes íntimas.

Estas formas de violencia tienen un impacto considerable en el desarrollo psicosocial: los adolescentes expuestos a maltratos intrarrelacionales presentan con mayor frecuencia síntomas depresivos, ansiedad crónica, conductas autolesivas y mayor aislamiento social. La vulnerabilidad se ve alimentada por la aceptación de estereotipos de género y la ausencia de modelos relacionales alternativos, lo cual dificulta el reconocimiento de conductas abusivas como tales. ¿Cuánto contribuye el entorno social a normalizar las formas de violencia en el ámbito afectivo y sexual? Ciertamente, la reflexión de los adolescentes ha dado prioridad a cuestionar los formatos mediáticos difundidos y la influencia de la pornografía en los roles y normas de género. En el marco de los *scripts* sexuales, la investigación ha mostrado que la exposición a medios pornográficos violentos incrementa la probabilidad de que los espectadores adopten conductas más violentas en sus relaciones afectivas y sexuales (Rostad et al., 2019); específicamente, la violencia se manifiesta en creencias y comportamientos misóginos (Mikorski y Szymanski, 2017). Esta tendencia contribuye a la reproducción de guiones sexuales violentos y marcados por estereotipos de género, que

dejan a los adolescentes poco preparados y emocionalmente frágiles ante una verdadera intimidad con sus parejas, afectando negativamente sus trayectorias vitales.

La pornografía violenta del *mainstream* parece centrar su atractivo en la no consensualidad como fetiche principal ofrecido al usuario. No nos referimos aquí al *consensual non-consent* típico del ámbito BDSM (bondage, dominación, sadismo, masoquismo), que representa un fenómeno menor, sino a la difusión masiva de material violento que impacta directamente en los *scripts* sexuales, lo cual resulta especialmente preocupante cuando se considera a usuarios adolescentes o preadolescentes.

Las actividades desarrolladas fueron significativas para estimular el pensamiento crítico sobre esta temática y para ofrecer referencias concretas que orienten a los jóvenes en relación con los fenómenos de violencia interpersonal en contextos afectivos y sexuales, incluyendo la identificación de servicios e instituciones a los cuales recurrir en caso de necesidad. Las dinámicas utilizadas permitieron activar la reflexión crítica de los participantes y ofrecer oportunidades para reconocer la gravedad de ciertos fenómenos de violencia intrarrelacional, sus mecanismos de funcionamiento y su correlación con un escenario social más amplio, incluso mediático.

También en el tema de la violencia relacional, la investigación-acción ofrece aportes importantes. Se crea la posibilidad de confrontarse sobre normas y valores que conciernen y regulan las dinámicas agresivas y violentas. Las actividades estimulan, mediante el diálogo, elementos educativos y protectores, constituyendo una oportunidad valiosa para los jóvenes, especialmente en aquellos contextos donde las familias no logran estar suficientemente o adecuadamente presentes.

Las actividades de educación afectiva y sexual parecen además ayudar a los jóvenes a deconstruir prejuicios hacia las figuras profesionales que operan en estos servicios, favoreciendo una mayor confianza a la hora de pedir ayuda, al generar una experiencia positiva previa que incrementa la probabilidad de acceder posteriormente a un servicio especializado en caso de dificultad personal o relacional.

Conclusiones

Un aspecto relevante que emerge de nuestra investigación y del *retrato* de los jóvenes es la fuerte preocupación expresada por los adolescentes respecto a la posibilidad de que la intimidad con otra persona se transforme en dinámicas de dependencia y coerción. El debate ha puesto en evidencia, como primer punto de atención, precisamente el tema de la dependencia afectiva. Resulta significativo, en este sentido, que en una etapa evolutiva como la adolescencia —caracterizada por una progresiva separación del núcleo familiar como paso fundamental hacia el crecimiento— el deseo de encontrar una “distancia adecuada” con el otro y la necesidad de vivir la intimidad sin quedar atrapados en nuevas formas de dependencia, se configuren como preocupaciones primordiales, especialmente en el actual contexto social. La sociedad actual arraiga cada vez más los procesos y las acciones en la tecnología y en sus infinitas posibilidades. Si bien esto representa sin duda un potencial, consideramos que para los jóvenes en formación también puede ser un posible obstáculo para el desarrollo de formas saludables de separación y no control en su esfera afectiva y relacional.

El diálogo ha puesto de manifiesto la importancia de que chicos y chicas puedan cultivar espacios de vida personales y diversificados, construir y mantener relaciones y actividades significativas —familiares, amistosas, afectivas, formativas— que alimenten el sentido de identidad y autonomía. Las actividades propuestas han constituido, en este sentido, una experiencia concreta de contacto con las propias emociones, permitiendo explorar la percepción de sí mismos en el intercambio con sus pares, dentro de un entorno protegido y guiado por el adulto.

El debate sobre el consentimiento y la comunicación entre parejas ha representado otra oportunidad valiosa para aprender a afrontar estas temáticas desde el respeto mutuo. Ha surgido con claridad cómo aquellos que han experimentado contextos familiares positivos de diálogo muestran una mayor disposición a la comunicación sana y abierta también dentro del grupo clase, confirmando lo que la literatura señala sobre el vínculo entre experiencias

de apego primario y competencias relacionales posteriores. Estos elementos han permitido a los operadores desempeñar, especialmente con los adolescentes más vulnerables, una función que no se ha limitado a ofrecer una experiencia positiva de relación, sino que se ha extendido hacia un acompañamiento informativo orientado a dar a conocer la posibilidad de sentirse respaldados también por los servicios del territorio. En este sentido, se ilustró la posibilidad de acceder a servicios de orientación psicológica, concebidos para reforzar las competencias relacionales y emocionales propias, e identificar formas más funcionales de gestión de las dificultades.

En conclusión, los datos recogidos y las experiencias compartidas durante las actividades han confirmado la centralidad de un enfoque educativo integrado, capaz de apoyar a los adolescentes en la construcción de una identidad afectiva y relacional consciente y respetuosa. La posibilidad de tratar, en un contexto protegido, temas a menudo percibidos como complejos o delicados, ha contribuido a reducir sentimientos de aislamiento y a normalizar el intercambio sobre vivencias comunes. A futuro, resulta fundamental continuar y fortalecer estos recorridos, insertándolos de manera estructural en una red de colaboración entre escuelas, familias, servicios socio-sanitarios y organizaciones sociales.

Estas intervenciones deberían prever herramientas de monitoreo y evaluación capaces de medir, a lo largo del tiempo, los efectos en los niveles de conciencia, en las competencias comunicativas y en la percepción de autoeficacia de los jóvenes. También es importante invertir en la formación de los adultos de referencia, reconociéndola como una palanca estratégica para fomentar una cultura compartida de la responsabilidad y el respeto mutuo.

En un momento en el que la comunicación digital tiende a reducir la complejidad de las emociones y a simplificar las relaciones en categorías rígidas, se vuelve esencial recuperar espacios de diálogo que reconozcan la pluralidad de experiencias y la legitimidad de los recorridos individuales. La escuela y los servicios educativos, junto con las familias, pueden constituir un espacio de reflexión y cultura, capaz de contrarrestar modelos relacionales basados en

la competencia, el miedo y la violación de los límites.

Invertir en la creación de entornos educativos que valoren la escucha auténtica y el reconocimiento no representa solo un compromiso ético, sino una prioridad para el bienestar juvenil, y para la prevención de formas de malestar, violencia y exclusión. En esta perspectiva, la educación afectivo-sexual adquiere un sentido que trasciende lo meramente informativo, convirtiéndose en un proceso transformador, capaz de crear condiciones para una ciudadanía consciente y para relaciones marcadas por la dignidad, la libertad y el cuidado mutuo.

Es necesario subrayar que un recorrido educativo de este tipo no puede reducirse a intervenciones puntuales, sino que requiere continuidad, coherencia y un compromiso constante en el tiempo, capaz de involucrar a todos los adultos significativos. Los adultos, en su función educativa y afectiva, tienen la responsabilidad de encarnar con coherencia los valores que desean transmitir, reconociendo su propia vulnerabilidad y fomentando relaciones en las que sea posible nombrar los conflictos sin temor al juicio.

El encuentro intergeneracional, cuando se basa en la disponibilidad auténtica a la escucha y al intercambio, se convierte en el terreno en el que los miedos pueden transformarse en conocimiento, las fragilidades en recursos y la soledad en pertenencia. Es en esta dimensión de comunidad educativa donde se arraiga la esperanza de un futuro en el que la esfera afectiva y sexual sea reconocida como un espacio de conciencia, respeto y crecimiento compartido.

Nos corresponde a cada uno de nosotros, como profesionales, educadores, madres, padres y ciudadanos, contribuir activamente a este cambio cultural, ofreciendo a los jóvenes herramientas de comprensión, oportunidades de diálogo y la posibilidad de experimentar relaciones basadas en la autenticidad y el reconocimiento mutuo.

En definitiva, acompañar a los adolescentes en un recorrido de educación afectivo-sexual significa reconocer y apoyar su natural impulso hacia la autonomía y la búsqueda de vínculos significativos. Significa también ofrecer herramientas para comprender que la libertad relacional no está en contradicción con el respeto del otro,

sino que representa su forma más plena. La calidad de esta inversión se mide en la capacidad de crear contextos en los que cada joven pueda sentirse acogido en su unicidad, libre para expresar necesidades y temores, y para vivir relaciones fundadas en la responsabilidad compartida y la confianza recíproca.

Es en la concreción de estos gestos —la escucha, el reconocimiento, la disponibilidad a acompañar— donde se arraiga la posibilidad de un futuro en el que la dimensión afectiva y sexual deje de ser un lugar de dominación o vergüenza, y se transforme en un terreno de conciencia, dignidad y crecimiento personal.

Bibliografía

- Ahmadi, V., Davoudi, I., Ghazaei, M. y Mardani, M. (2013). Prevalence of obsessive love and its association with attachment styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 696-700.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.
- Baldoni, G. (2002). *Adolescenza: Il tempo delle emozioni*. Carocci Editore.
- Bogaert, A. F. y Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191-204.
<https://doi.org/10.1111/1475-6811.00012>
- Brown, J. D., L'Engle, K. L., Pardun, C. J., Guo, G., Kenneavy, K. y Jackson, C. (2006). Sexy media matter: exposure to sexual content in music, movies, television, and magazines predicts black and white adolescents' sexual behavior. *Pediatrics*, 117(4), 1018-1027.
<https://doi.org/10.1542/peds.2005-1406>
- Centers for Disease Control and Prevention (2019). *Preventing teen dating violence*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control. Recuperado de:
<https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimate-partner-violence/teen-dating-violence>
- Furman, W. y Shaffer, L. (2003). *The role of romantic relationships in adolescent development*. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Lawrence Erlbaum Associates (pp. 3-22).

- Hald, G. M., Malamuth, N. M. y Yuen, C. (2010). Pornography and attitudes supporting violence against women: revisiting the relationship in nonexperimental studies. *Aggressive behavior*, 36(1), 14-20.
<https://doi.org/10.1002/ab.20328>
- Hernández, C. D., Barroso, F. G. y Martín-Palomino, E. T. (2004). Pornography Consumption and Sexual Behaviors in Spanish Adolescents and Young Adults: Findings from a Sample of Girls and Boys Aged 15 to 29 Years, *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 13(3), 156 - 174.
<http://dx.doi.org/10.17583/generos.14080>
- Hickman, S. E. y Muehlenhard, C. L. (1999). "By the semi-mystical appearance of a condom": How young women and men communicate sexual consent in heterosexual situations. *Journal of Sex Research*, 36(3), 258-272.
- Honari, B. y Saremi, A. A. (2015). The study of relationship between attachment styles and obsessive love style. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 152-159.
- Impett, E. A. y Tolman, D. L. (2006). Late Adolescent Girls' Sexual Experiences and Sexual Satisfaction. *Journal of Adolescent Research*, 21(6), 628-646.
<https://doi.org/10.1177/0743558406293964>
- Kirby, D., Short, L., Collins, J., Rugg, D., Kolbe, L., Howard, M., Miller, B., Sonenstein, F. y Zabin, L. S. (1994). School-based programs to reduce sexual risk behaviors: a review of effectiveness. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 109(3), 339-360.
- Madigan, S., Ly, A., Rash, C. L., Van Ouytsel, J. y Temple, J. R. (2018). Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 172(4), 327-335.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.5314>
- Mikorski, R. y Szymanski, D. M. (2017). Masculine norms, peer group, pornography, Facebook, and men's sexual objectification of women. *Psychology of Men & Masculinity*, 18(4), 257-267.
<https://doi.org/10.1037/men0000058>
- Muehlenhard, C. L. y Peterson, Z. D. (2005). III. Wanting and Not Wanting Sex: The Missing Discourse of Ambivalence. *Feminism & Psychology*, 15(1), 15-20.
<https://doi.org/10.1177/0959353505049698>
- Muehlenhard, C. L., Humphreys, T. P., Jozkowski, K. N. y Peterson, Z. D. (2016). The Complexities of Sexual Consent Among College Students: A Conceptual and Empirical Review. *Journal of sex research*, 53(4-5), 457-487.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1146651>
- Osservatorio "Giovani e Sessualità", Durex, & Skuola.net, en colaboración con EbiCo (2023). 6ª Edizione del Osservatorio "Giovani e Sessualità". Recuperado de <https://www.skuola.net/news/inchiesta/giovani-sessualita.html>
- Panzeri, A., Bertamini, M., Butter, S., Levita, L., Gibson-Miller, J., Vidotto, G., Bentall, R. P., y Bennett, K. M. (2021). Factors impacting resilience as a result of exposure to COVID-19: The ecological resilience model. *PloS one*, 16(8), e0256041.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256041>
- Patchin, J. W. y Hinduja, S. (2020). It is Time to Teach Safe Sexting. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(2), 140-143.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.10.010>
- Pathmendra, P., Raggatt, M., Lim, M. S., Marino, J. L. y Skinner, S. R. (2023). Exposure to pornography and adolescent sexual behavior: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25.
<https://doi.org/10.2196/43116>
- Peter, J. y Valkenburg, P. M. (2013). Adolescents' exposure to sexually explicit internet material and sexual preoccupation: A three wave panel study. *Media Psychology*, 11(3), 207-234.
<https://doi.org/10.1080/15213260801994238>
- Planned Parenthood Federation of America (n.d.). *What is consent?* Planned Parenthood. Recuperado el 7 de octubre de 2025, de <https://www.plannedparenthood.org/learn/relationships/consent>
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L. y Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 261-267.
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.495183>
- Rostad, W. L., Gittins-Stone, D., Huntington, C., Rizzo, C. J., Pearlman, D. y Orchowski, L. (2019). The Association Between Exposure to Violent Pornography and Teen Dating Violence

- in Grade 10 High School Students. *Archives of sexual behavior*, 48(7), 2137–2147.
<https://doi.org/10.1007/s10508-019-1435-4>
- Russell, S. T. y Fish, J. N. (2016). Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth. *Annual review of clinical psychology*, 12, 465–487.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>
- Simon, W. y Gagnon, J. H. (2003). Sexual Scripts: Origins, Influences and Changes. *Qualitative Sociology*, 26, 491–497.
<https://doi.org/10.1023/B:QUAS.0000005053.99846.e5>
- Simons, L. G., Sutton, T. E., Simons, R. L., Gibbons, F. X. y Murry, V. M. (2016). Mechanisms that link parenting practices to adolescents' risky sexual behavior: A test of six competing theories. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 255–270.
<https://doi.org/10.1007/s10964-015-0409-7>
- Sprecher, S. y Regan, P. C. (1996). College virgins: How men and women perceive their sexual status. *Journal of Sex Research*, 33(1), 3–15.
<https://doi.org/10.1080/00224499609551810>
- Sussman, S. (2010). Love Addiction: Definition, Etiology, Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31–45.
<https://doi.org/10.1080/10720161003604095>
- Strassberg, D. S., Rullo, J. E. y Mackaronis, J. E. (2014). The sending and receiving of sexually explicit cell phone photos ("Sexting") while in high school: One college's students' retrospective reports. *Computers in Human Behavior*, 41, 177–183.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.008>
- Tintori, A., Cerbera, L. y Ciancimino, G. (2023). Lo stato dell'adolescenza 2023. Indagine nazionale su atteggiamenti e comportamenti di studentesse e studenti di scuole pubbliche secondarie di secondo grado. *IRPPS Working Papers*, 135.
- Tracy, J. L., Shaver, P. R., Albino, A. W. y Cooper, M. L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 137–159). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS y BZgA (2010). *Standard per l'educazione sessuale in Europa: Quadro di riferimento per responsabili delle politiche, autorità scolastiche e sanitarie, specialisti*. WHO Regional Office for Europe & BZgA.
https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Standards_it.pdf
- Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS & BZgA (2014). *Standard per l'educazione Sessuale in Europa*.
- UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN Women y WHO (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach (2nd ed.)*. UNESCO. Recuperado de
https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true
- UNESCO (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*.
- Valkenburg, P. M. y Peter, J., (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
<https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Vanwesenbeeck I. (2020). *Comprehensive sexuality education, in Oxford research encyclopedia of global public health*. Oxford University Press.
- Ybarra, M. L. y Mitchell, K. J. (2014). "Sexting" and its relation to sexual activity and sexual risk behavior in a national survey of adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(6), 757–764.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.07.012>