2026

MANUAL OPERATIVO PARA TRABAJADORES JUVENILES

Educación sexual inclusiva y competencias digitales informadas

SEXUALITY CONNECT · FORMACIÓN EN EDUCACIÓN SEXUAL Y PRESENCIA SEGURA EN LÍNEA

Una herramienta para profesionales que trabajan con adolescentes de 12 a 18 años y les brindan apoyo, basada en un enfoque inclusivo, participativo, respetuoso y fundamentado en los derechos.

Conexión con la sexualidad:Dotar a los trabajadores del ámbito de la juventud de soluciones digitales para una educación inclusiva

Asociación de pequeña escala en el ámbito de la juventud Erasmus+ KA210

Proyectonúmero2025-1-LU01-KA210-YOU-000362941

Funded by the European Union

anefore

ORIENTACIÓN

Como usar este Manual

Este manual surge de la formación para profesionales que trabajan con jóvenes, impartida en el marco de la fase ACT2 del proyecto **Conexión con la sexualidad**. Está diseñado, ante todo, como una herramienta de consulta para quienes participaron y desean repasar conceptos, preguntas, materiales y prácticas educativas, incluso después de haber transcurrido cierto tiempo. Asimismo, puede servir de apoyo a profesionales que no participaron en la formación pero que desean abordar la educación sexual inclusiva y la ciudadanía digital con adolescentes de entre 12 y 18 años. No sustituye a la formación especializada ni a los protocolos de su organización.

¿Para quién es este manual?

Este manual está dirigido a profesionales que trabajan con adolescentes o a cualquier persona que esté en contacto con ellos.

Tres maneras de

Si necesitas…	Y un…	Encontrarás…
Revisar un tema	págs. 7–26	Conceptos, ejemplos y postura de facilitación
Preparar una sesión	págs. 27–31	Diez actividades adaptadas del curso
Buscar términos o enlaces	págs. 32–33	Glosario, materiales y bibliografía

*Nota lingüística: esta edición en inglés emplea un lenguaje de género neutro y el pronombre singular *they* a lo largo de todo el texto.*

El símbolo † remite a una nota operativa al pie de la página que señala información sobre salud, aspectos legales o protección, la cual debe verificarse según la normativa de su país y de su organización.

Nota de contenido
Este documento aborda la violencia de género y sexual, el *grooming*, la manipulación, la pornografía, la difusión de imágenes sin consentimiento, el aborto, la imagen corporal y otros temas que pueden suscitar reacciones emocionales.

Contenidos

ORIENTACIÓN **2**
¿Para quién es este manual? 2
Tres maneras de 2
Contenidos 3
CONEXIÓN SEXUALY LA RUTA DE FORMACIÓN ACT2 **3**
EL PROYECTO 3
ACERCARSE **5**
Una brújula educativa compartida 5
EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA **7**
Placer, consentimiento y pluralidad de cuerpos 7
RELACIONES Y VIDA EMOCIONAL **10**
Relaciones, cuidados y comunicación 10
PREVENCIÓN Y RESPUESTA EDUCATIVA **12**
Educación de género, violencia de género y victimización secundaria† 12
INFORMACIÓN, ACCESO Y NO PREJUICIO **13**
Cuerpos, salud sexual y decisiones reproductivas† 13
SEGURIDAD EN LÍNEA **14**
Identidad digital e internet como recurso 14
El sentido de pertenencia en línea, la manosfera y el pensamiento crítico. 15
Pornografía en línea: efectos, expectativas y lectura crítica. 16
Acoso y manipulación en línea† 18
Sexting, consentimiento digital y uso compartido responsable† 19
DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA **20**
Actividades 4–6: relaciones, el cuerpo y el contenido 21
Actividades 7–10: la manosfera, la pornografía, el acicalamiento y el sexting. 22
PALABRAS QUE VALE LA PENA REVISITAR **23**
Glosario de trabajo 23
MATERIALES Y ESPACIOS EN LÍNEA **24**
Recursos para seguir explorando 24
USO RESPONSABLE **25**
Lista de verificación y bibliografía seleccionada 25
PROFUENTES DE PROYECTOS Y MARCOS DE REFERENCIA **26**
Ficha operativa: primera respuesta ante la violencia o el abuso en línea. 28

CONEXIÓN SEXUALY LA RUTA DE FORMACIÓN ACT2

EL PROYECTO

Sexuality Connect Se trata de un proyecto Erasmus+ entre **KEHSIA** (Luxemburgo),**DONNEXSTRADA**(Italia) y **EUducates**(España). El proyecto tiene como objetivo reforzar la calidad y la innovación en el ámbito de la animación juvenil,

proporcionando a quienes trabajan con jóvenes los conocimientos y las herramientas necesarios para una educación afectivo-sexual inclusiva y para la alfabetización digital en materia de sexualidad: comprender los riesgos y las oportunidades de la red, identificar fuentes fiables y fomentar la toma de decisiones informadas sobre sexualidad, relaciones y presencia en línea.

Más allá de la formación propiamente dicha, el proyecto contempla el codiseño de recursos digitales, la movilidad, las pruebas piloto y la difusión de resultados, prestando especial atención a las personas con menos oportunidades. Este manual permite reutilizar los contenidos formativos y contribuye a recopilar los materiales, espacios en línea y prácticas educativas previstos en el proyecto.

Período	Diciembre de 2025 – junio de 2026. El programa en línea se organizó en 13 sesiones, desde el 2 de diciembre de 2025 hasta el 12 de mayo de 2026, con una duración total de 24 horas.
Fase1	Educación sexual: placer, consentimiento, identidad, orientación, relaciones, estereotipos, violencia, el cuerpo, ITS, anticoncepción y aborto.
Fase 2	Sexualidad digital: identidad en línea, internet como recurso, pornografía, la manosfera, *grooming*, manipulación, *sexting* y difusión responsable.
Método	Materiales didácticos y referencias teóricas, presentaciones temáticas, debates y preguntas de reflexión, Padlet, análisis de casos y contenidos, actividades grupales y diseño de talleres..

Lo que se desprende de las respuestas de los participantes más habituales

Entre las 44 personas que asistieron a al menos 9 de las 13 sesiones, las autoevaluaciones con puntuaciones de 4 o 5 sobre 5 muestran una percepción de competencia notablemente mayor al finalizar el curso en comparación con el cuestionario inicial:

Me siento capaz de…	Antes· n=93	Después· alta asistencia
reconocer y cuestionar los estereotipos	52,7%	86,4%
hablar con los adolescentes sobre el sexo asignado, el género y la orientación	43,0%	83,7%*
reconocer el potencial positivo de internet	44,1%	86,4%
explicar los *deepfakes* de contenido sexual, el IBSA y la difusión de contenido sin consentimiento	20,4%	83,7%*
apoyar a alguien que ha sufrido violencia en línea	26,9%	65,1%*

Utilidad percibida
41 de las 44 personas del grupo de alta asistencia afirmaron que lo aprendido les resultaría útil en su trabajo con adolescentes.

En las respuestas abiertas, los participantes señalaron con mayor frecuencia como particularmente útiles los temas de**consentimiento, comunicación y límites**,**violencia de género y victimización secundaria**,**identidad y orientación de género**, así como la sección

sobre**vida en línea**Identidad digital, acoso sexual, sexting, pornografía y compartición no consentida. Lo que más se valora es el enfoque sin prejuicios y la capacidad de convertir el contenido en conversaciones y actividades con adolescentes.

Las peticiones de profundización se centran especialmente en el acoso y la manipulación, la violencia en las relaciones, el sexting y el acoso sexual infantil, la pornografía, la salud sexual y los aspectos legales. Asimismo, existe un deseo recurrente de contar con más ejemplos prácticos, actividades probadas en el terreno y materiales teóricos de consulta: este manual responde directamente a esa necesidad combinando resúmenes, herramientas y propuestas replicables.

** Para estos ítems, n=43 respondieron. Las muestras previas y posteriores al curso no se superponen completamente y no están emparejadas persona por persona: los datos describen autoevaluaciones agregadas y no demuestran, por sí solos, un efecto causal.*

ACERCARSE

Una brújula educativa compartida

Según la guía técnica internacional de la UNESCO (2018), la Educación Sexual Integral es un proceso basado en un currículo que aborda los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es desarrollar los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores necesarios para la salud, el bienestar, la dignidad y las relaciones respetuosas. En la ruta de Conexión con la Sexualidad,**La inclusión es una condición de calidad del trabajo, no un añadido final.**.

Principios para mantenerse unidos

Exactitud	Distinga entre hechos, experiencias, valores, opiniones y normas; actualice lo que cambie con el tiempo.
Oportunidad	Adapta la profundidad y las actividades a la edad, la etapa de desarrollo, el contexto y las preguntas reales del grupo.
Derechos y autonomía	Poner la dignidad, la información, la privacidad, el consentimiento, la no discriminación y la libertad de elección en el centro.
Inclusión	Hacer visible la pluralidad de géneros, orientaciones, cuerpos, capacidades, culturas, lenguas y condiciones sociales.
Participación	Construir con los jóvenes, sin obligarlos a exponerse ni imponerles responsabilidades de adultos.
Pensamiento crítico	Cuestiona los estereotipos, el poder, los medios de comunicación, los algoritmos, los modelos económicos y todo aquello que quede fuera de la ecuación.

Palabras clave

Estas palabras se repiten a lo largo del manual porque ayudan a identificar la postura pedagógica que vincula los diferentes temas y a traducirla en opciones de facilitación concretas.

Positividad sexual	Hablar de sexualidad sin vergüenza ni moralismos, priorizando la información, el placer, la pluralidad y la libertad de no desear algo o de cambiar de opinión.
Autonomía corporal	Apoyar la toma de decisiones informadas sobre el propio cuerpo, libres de coacción, al tiempo que se dejan claros los límites de su función y los procedimientos de protección.

Consentir	Construir un acuerdo que sea libre, informado, específico, vigente y revocable; el silencio, la duda o la presión no equivalen a un sí.
Interseccionalidad	Observar cómo el género, la orientación sexual, la discapacidad, el origen, la clase social, el idioma y la situación migratoria afectan al acceso, la visibilidad y la seguridad.
Participación	Involucrar a los jóvenes en preguntas, ejemplos y evaluaciones sin obligarlos a exponerse ni a representar a todo un grupo.
Continuidad en línea/fuera de línea	Reconociendo que la identidad, las relaciones, el deseo, la pertenencia y la violencia están presentes en ambos entornos: lo que sucede en línea produce emociones, consecuencias y necesidades reales.

Antes de facilitar

- Establezcan conjuntamente algunas reglas básicas concretas: escuchar, el derecho a ceder el turno, un lenguaje respetuoso, pausas y preguntas anónimas.
- Utilicen casos ficticios y preguntas en tercera persona; no conviertan el grupo en un espacio para confesiones.
- Sea explícito sobre los límites de la confidencialidad y el procedimiento interno de su organización cuando surja una situación de riesgo o violencia.
- Adapta la profundidad, el vocabulario y los escenarios a los grupos de edad de 12 a 15 y de 15 a 18 años sin adoptar un tono paternalista.
- Finalice con una sesión informativa y una aplicación a la vida diaria: "¿Qué frase, recurso o acción podría utilizar en su vida cotidiana?", ofreciendo un recurso que las personas puedan consultar y la opción de hablar en privado con un adulto competente.

EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA

Placer, consentimiento y pluralidad de cuerpos

¿Por qué empezar por el placer?

La sexualidad suele abordarse desde el tabú, el estigma, la vergüenza y la culpa. Partir del placer —entendido como una experiencia amplia y plural, no limitada al ámbito sexual— abre un vocabulario de curiosidad, bienestar, deseo, límites y autodeterminación. Un enfoque sexualmente positivo (o neutral) no impone qué debe producir placer: crea las condiciones para dialogar sin moralizar y para elegir.

El consentimiento es un proceso

El consentimiento puede describirse como**libre y voluntario, informado y consciente, explícito, específico, continuo, entusiasta y revocable**Esto afecta a todos los involucrados y a la experiencia en su conjunto: consentir una cosa no significa consentir otra, ni para siempre.

El continuo del consentimiento
Entre un sí rotundo y un no contundente, existen la duda, la ambivalencia y el «no lo sé». La incertidumbre no es una autorización: invita a detenerse, a hacer preguntas, a analizar el contexto y a dar tiempo. Cambiar de opinión siempre es una respuesta válida.

Tres perspectivas esenciales

Una conversación sobre el placer queda incompleta si no aborda también quiénes quedan excluidos de las representaciones, qué mitos regulan la valía de las personas y qué herramientas pueden facilitar la exploración consciente. Las perspectivas que se presentan a continuación ayudan a evitar reducir la sexualidad a un solo cuerpo, una sola práctica o una sola experiencia.

Sexualidad y discapacidad	La discapacidad surge de la interacción con barreras sociales y ambientales. Infantilizar a las personas con discapacidad y presentarlas como carentes de deseos limita su acceso a la educación, la intimidad y la autodeterminación. Crear espacios más seguros implica apoyar la dignidad, la autonomía, el placer y la participación.
El mito de la "virginidad"	La idea de virginidad puede imponer la suposición de que el sexo debe ser penetrativo y utilizar el comportamiento sexual como medida del valor de una persona. Reconocer las múltiples formas que pueden adoptar la sexualidad y el placer ayuda a evitar vincular el estatus o la dignidad de alguien a haber estado con un hombre cisgénero.
Juguetes sexuales / juguetes de placer	Pueden ser herramientas individuales o compartidas para explorar el placer. Nombrarlas sin estigma permite hablar de elección, comunicación, consentimiento y uso consciente, sin convertirlas en un requisito ni en una prueba de apertura sexual.

Continúa explorando con:
Padlet "¿Y el placer?"·WAS · Declaración sobre el placer sexual·Discapacidad y sexualidad · vídeo·la CLIT

EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA

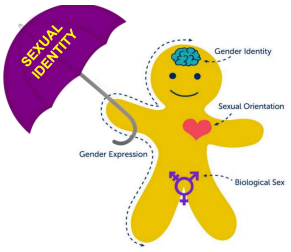
Identidad, orientación y afirmación de género†[1]

La adolescencia es una etapa en la que la identidad, en todas sus dimensiones, adquiere nuevas formas y se convierte en objeto de una exploración más consciente. Los jóvenes comienzan a preguntarse quiénes son, quiénes les atraen, qué significado le dan a las relaciones y cómo quieren expresarse.

Las palabras dan forma a la experiencia: nombrar algo vivido significa hacerlo visible y reconocer su realidad. El silencio, en cambio, puede alimentar la vergüenza, el aislamiento y la sensación de que algunas experiencias no se pueden compartir.

Hablar de la pluralidad de géneros y orientaciones sexuales y románticas no significa imponer etiquetas ni pedirle a una persona que se defina a sí misma. Significa ofrecer un vocabulario para comprender, comunicar y vivir la propia experiencia, para encontrar representaciones en las que reconocerse y para recibir validación. Las etiquetas pueden ser útiles, provisionales, cambiantes o incluso no usarse: deben seguir siendo herramientas a disposición de la persona, no categorías impuestas desde fuera.

El **GenderBread Person** Es un mapa pedagógico que ayuda a distinguir dimensiones que a menudo se confunden: características sexuales, identidad de género, expresión, atracción y comportamiento. No es una prueba ni pretende encasillar a las personas en categorías rígidas. Puede utilizarse para mostrar que estas dimensiones están conectadas pero son independientes, y que cada una puede experimentarse, nombrarse o dejarse sin nombre de diferentes maneras.



GenderBread Person. Fuente: Se pronuncia metrosexual.

Cinco dimensiones que están relacionadas pero no son intercambiables

Características sexuales / sexo asignado al nacer	Las características corporales y la clasificación asignada al nacer; los cuerpos y las personas intersexuales representan una posibilidad dentro de la experiencia humana.
identidad de género	El sentido interno de uno mismo: por ejemplo, cisgénero, transgénero, no binario, o definido con sus propias palabras.
expresión de género	Las formas en que una persona comunica su género no revelan automáticamente su identidad u orientación sexual.
Orientación sexual y romántica	Hacia quién siente una persona atracción sexual y/o romántica; ambas dimensiones pueden coincidir o no.
Comportamiento	Lo que una persona hace no determina necesariamente cómo se identifica o qué siente.

Más allá de lo binario y más allá de las etiquetas.

El binarismo de género es una construcción cultural que puede invisibilizar experiencias y generar presión. «No binario» es un término general; las personas pueden identificarse como de género fluido, agénero, género no binario o con sus propias palabras. Las

[1†]REVISIÓN SANITARIA Y LEGAL: antes de ofrecer orientación sobre variaciones intersexuales, vías médicas o legales de afirmación de género o acceso para menores, consulte las fuentes y la legislación de su propio país.

identidades y orientaciones pueden evolucionar con el tiempo o nunca ser definidas. La orientación romántica y la sexual no tienen porqué coincidir: separar el amor del deseo reduce la presión de seguir un único guión.

La afirmación de género puede tener **dimensiones sociales** (nombre, pronombres, expresión),**médico** y **legal.** Cada camino es personal y ninguna dimensión es obligatoria. Los trabajadores juveniles usan el nombre y los pronombres que la persona indica, no dan nada por sentado y prestan atención a las barreras familiares, económicas, sanitarias o institucionales que limitan la seguridad y la autenticidad.

Continúa explorando con:
Persona de pan de género·AMAZE · ¿Qué es la intersexualidad?·Judith Butler · Tu comportamiento crea tu género

RELACIONES Y VIDA EMOCIONAL

Relaciones, cuidados y comunicación

Atracción, enamoramiento y amor

La atracción puede ser física, emocional, estética, afectiva o espiritual, y no requiere acción. El modelo de atracción dividida distingue entre atracción sexual, romántica, afectiva y estética. El enamoramiento se refiere a una fase de fuerte atracción y deseo de cercanía; el amor puede adoptar formas románticas, sexuales, platónicas, familiares o espirituales, y se construye a través del cuidado, la confianza, la libertad y la responsabilidad por el impacto de las propias acciones.

Seguridad en las relaciones

Una relación segura no es una relación libre de conflictos: es aquella que puede superar los conflictos sin poner en tela de juicio la dignidad, la libertad o el sentido de pertenencia de las personas involucradas.

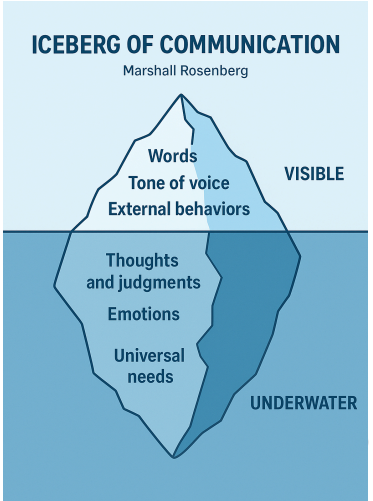
- Una relación segura hace posible:
- Sé tú mismo, en lugar de tener que interpretar un papel;
- expresar desacuerdo sin perder la conexión;
- mostrar emociones, complejidad e imperfección y aun así sentirse aceptado;
- establecer límites sin culpa;
- Confía en que la reparación es posible después de un conflicto o una ruptura.

La seguridad se construye de forma conjunta: no debería ganarse comportándose de la manera "correcta" ni demostrando ser lo suficientemente bueno. Surge de la presencia, la claridad, el respeto mutuo y la responsabilidad por las consecuencias de las propias acciones. La seguridad es la condición necesaria para la intimidad, no una recompensa que se obtiene.

El cuidado como práctica

Estas acciones están dirigidas principalmente a los facilitadores, pero también pueden convertirse en comportamientos para modelar y discutir con los adolescentes.**registrarse**Es una pregunta breve y abierta que comprueba cómo está la otra persona o qué quiere en ese momento, en lugar de dar por sentado: por ejemplo, "¿Cómo te sientes?", "¿Quieres seguir?", "¿Necesitas espacio o quieres que me quede?".

- Infórmese en lugar de asumir; escuche para comprender, no solo para resolver;
- Respeta los límites, el ritmo, el silencio y la necesidad de espacio; nombra también tus propios límites;
- Reconoce el impacto de tus acciones y repara el daño sin convertir la responsabilidad en culpa o control;
- Cuestionar la jerarquía implícita entre las relaciones románticas, las amistades, la familia, el trabajo y la comunidad.



Trampas de comunicación y el iceberg

En conversaciones difíciles, es fácil quedarse en lo superficial —palabras, gestos y reacciones— y atribuir intenciones sin

verificarlas. La imagen del iceberg nos invita a observar también lo que hay debajo: pensamientos y juicios, emociones, necesidades y miedos. Comunicación no violentaNos ayuda a ver más allá de lo inmediatamente visible, animándonos a distinguir entre nuestras observaciones y nuestros juicios, entre nuestros sentimientos subyacentes y nuestros pensamientos, entre nuestras necesidades básicas y las estrategias que usamos para satisfacerlas, y entre hacer una petición genuina y emitir una exigencia. Un posible modelo es: «Cuando veo u oigo…, siento… porque necesito… ¿Estarías dispuesto a…?».

Leer la mente	Pregunta en lugar de adivinar.
Defiéndete de inmediato	Haz una pausa, respira y reflexiona sobre lo que has comprendido.
Sarcasmo o la ley del hielo	Identifica la incomodidad; tómate tu tiempo explicando por qué y cuándo volverás a abordarla.
Arreglar en lugar de escuchar	Reconozca primero la experiencia; ofrezca soluciones solo si se le solicitan.

Continúa explorando con:
Padlet · Sistema de relaciones·Comunicación no violenta · vídeo·¿Qué le ocurre a tu cerebro cuando te enamoras?

PREVENCIÓN Y RESPUESTA EDUCATIVA

Educación de género, violencia de género y victimización secundaria†[2]

De los estereotipos a la educación de género

Los estereotipos simplifican y prescriben: dictan cómo deben comportarse los cuerpos y los géneros, qué deseos son aceptables y qué roles corresponden a cada persona.**educación de género**Es el enfoque pedagógico que cuestiona y deconstruye normas rígidas, promueve el género como un espacio abierto para la expresión, valora las diferentes experiencias y fomenta relaciones inclusivas. En este sentido, contribuye al bienestar y a la prevención de la violencia de género.

Formas de violencia que pueden superponerse

Psicológico	Amenazas, humillación, manipulación, aislamiento, control y críticas constantes.
Físico	El uso intencional de la fuerza, o la amenaza de usarla.
Económico	Restringir el dinero, el trabajo o los recursos para crear dependencia.
Sexual	Actos sexuales, presión o acoso sin consentimiento libre e informado.
Digital	Acoso, vigilancia, ciberacoso, amenazas, divulgación de información personal (doxing) y difusión no consentida de imágenes íntimas.

El término **feminicidio**En términos generales, se puede describir como el asesinato de una mujer o niña por razón de su género. La prevención requiere reconocer precozmente el control, las amenazas y otras formas de violencia. Las definiciones y los marcos legales varían entre países.

Responder sin causar más daño

Cuando un trabajador juvenil presencia acoso,**5Ds**Ofrecer cinco opciones para elegir en función de la seguridad:**distraer**interrumpiendo la situación sin afrontarla directamente;**delegar**pidiendo ayuda a un adulto responsable;**documento**solo si es seguro, útil y está permitido, entonces se entregará el material a la persona involucrada;**ofrecer apoyo**durante o después del episodio;**intervenir directamente**nombrando la conducta y pidiendo que cese, pero solo si al hacerlo no aumenta el riesgo.

Si una persona, ya sea menor o adulta, revela haber sufrido violencia, la primera respuesta debe ser escuchar con empatía, creerle, comprobar su seguridad, evitar juzgar o minimizar la situación y presentarle opciones que pueda comprender. Cuando la persona es menor de edad, debe activarse el protocolo de protección y cumplirse las obligaciones nacionales de protección y denuncia. La participación de quien ostente la patria potestad debe evaluarse de acuerdo con la ley y la seguridad: si pudiera aumentar el riesgo, se debe consultar primero con el responsable de protección o el servicio pertinente. Nunca se debe prometer confidencialidad absoluta.

Victimización secundaria
El trauma puede agravarse cuando las instituciones, los medios de comunicación o las personas cercanas a la persona afectada reaccionan con incredulidad, juicio, culpabilización o procedimientos inadecuados. Entre las posibles consecuencias se incluyen mayor estrés, vergüenza, aislamiento y pérdida de confianza en las instituciones.

[2†]REVISIÓN LEGAL Y DE PROTECCIÓN: antes de actuar, compruebe las definiciones aplicables, los procedimientos de documentación, las obligaciones de protección o notificación y cómo se acoge a los menores a la tutela del Estado en su propio país.

Continúa explorando con:
Estereotipos de género en los anuncios de juguetes·Stand Up · entrenamiento sobre el malestar·Guía de DONNEXSTRADA y Enilive

INFORMACIÓN, ACCESO Y NO PREJUICIO

Cuerpos, salud sexual y decisiones reproductivas†[3]

Pubertad, cambios e imagen corporal

Con el tiempo, el cuerpo cambia de forma, tamaño, olor, color y amplitud de movimiento. La pubertad puede implicar el crecimiento del vello, el desarrollo de los senos, los genitales y los músculos, cambios en la voz, la piel y la forma del cuerpo, además de nuevas emociones y curiosidad. No todos los cuerpos siguen los mismos caminos, ritmos ni patrones. La autoimagen también se ve influenciada por la percepción social, los cánones de belleza, los medios de comunicación y los compañeros.

Cuando un joven habla de su cuerpo, el trabajador juvenil puede crear un espacio seguro sin considerar inmediatamente un problema, notar su propia incomodidad, evitar comentarios críticos y reconocer cuándo es necesario involucrar a otros adultos o profesionales.

Infecciones de transmisión sexual y prevención sin estigma

Las infecciones de transmisión sexual difieren en su forma de transmisión, síntomas, prevención, diagnóstico y tratamiento. Ninguna práctica sexual está completamente exenta de riesgos; los métodos anticonceptivos de barrera y las pruebas de detección pueden reducirlos y facilitar la toma de decisiones informadas. Tener una ITS no es señal de suciedad, culpa ni menor valor moral.

Anticoncepción, acceso y aborto

Los métodos anticonceptivos incluyen métodos de barrera, hormonales, intrauterinos y de seguimiento del ciclo. La posibilidad de elegir también depende de la salud, la accesibilidad, la situación económica y la forma en que se comparte la responsabilidad. El aborto interrumpe un embarazo ya iniciado y puede ser médico o quirúrgico; la anticoncepción de emergencia actúa antes de que comience el embarazo y no interrumpe uno ya existente. La función educativa consiste en ofrecer escucha, información verificada y acceso a profesionales cualificados, sin tomar decisiones en nombre de la persona.

Continúa explorando con:
Preguntas sobre Padlet y reflexiones sobre el curso·ASOMBRO·Sexo, etc.

[3]†REVISIÓN SANITARIA Y LEGAL: comprobar el acceso a la anticoncepción y al aborto, así como el consentimiento médico, la confidencialidad y el acceso a los servicios para menores.

SEGURIDAD EN LÍNEA

Identidad digital e internet como recurso

La identidad digital no se limita a un perfil: abarca la autorrepresentación, el sentido de pertenencia, la retroalimentación, la privacidad y la visibilidad. En la adolescencia, la exploración de roles y valores continúa en línea, pero bajo nuevas condiciones: los "me gusta", los comentarios, las visualizaciones y las veces que se comparte la información hacen que la retroalimentación sea inmediata y cuantificable; las plataformas y los algoritmos influyen en la configuración de la experiencia.

Una identidad múltiple y situada

Los jóvenes construyen identidades digitales publicando, comentando y enviando mensajes; deciden qué permanece visible, adaptan el tono y el contenido a diferentes audiencias, observan las reacciones y utilizan configuraciones de privacidad, múltiples cuentas o seudónimos. La pregunta educativa no es solo "¿cuánto tiempo?", sino**qué hacen en línea, con quién, con cuánta autenticidad y con qué efectos.**.

Oportunidades	Información sobre el cuerpo, la sexualidad y el género; la comunidad y el sentido de pertenencia; la creatividad; el activismo; el acceso a los servicios; el lenguaje para describirse a uno mismo.
Comparación y presión	Comparación en torno al cuerpo, el atractivo, la popularidad y el atractivo; presión por mantenerse visible y socialmente validado.
Fiabilidad	La información sobre género, relaciones y sexualidad puede ser incompleta o estar distorsionada; es necesario distinguir entre fuente, experiencia, opinión y publicidad.
Público/privado	El contenido y las interacciones pueden persistir, circular y afectar la reputación más allá del público objetivo.
Robo de identidad	El catfishing utiliza una identidad falsa para engañar y puede estar relacionado con estafas románticas, fraudes financieros u otras formas de explotación.

La postura del trabajador juvenil

- creer tanto en la experiencia positiva como en la negativa, sin reducir lo que sucede a “simplemente vida virtual”;
- Partir de la curiosidad y la necesidad, evitando la vergüenza, el pánico moral y el paternalismo;
- hacer legibles los algoritmos, los intereses económicos, el público objetivo y el público real;
- fortalecer la autonomía y los límites sin depositar en el individuo toda la responsabilidad de los sistemas diseñados para captar la atención.

Continúa explorando con:
Algoritmos e identidad · Basra Mohamud·Beneficios de las redes sociales para los jóvenes·AVEN · Red de Visibilidad y Educación Asexual

El sentido de pertenencia en línea, la manosfera y el pensamiento crítico.

Internet y las redes sociales no constituyen un mundo aparte donde las personas carezcan de poder alguno. Comprender su lenguaje y dinámica puede devolverles la capacidad de elección. Al mismo tiempo, la capacidad de decisión no implica culpabilidad individual: las plataformas se construyen en torno al lucro y la atención, y pueden fomentar la repetición, la escalada y la exposición pasiva al contenido.

Cuando la pertenencia se construye en contra de alguien

El **manosfera**No se trata de un grupo único, sino de un ecosistema que puede incluir comunidades incel, la ideología de la píldora roja, seductores, influencers de masculinidad, MGTOW y activismo por los "derechos de los hombres". Parte de este contenido comparte antifeminismo, esencialismo de género y jerarquías "alfa/beta". El acceso rara vez se produce a través del odio explícito: puede comenzar en el gimnasio, la disciplina, el éxito, las citas y la autoestima, y gradualmente pasar de la autoayuda a los estereotipos, la culpa y la hostilidad.

Por qué puede resultar atractivo

El rechazo, la soledad, el deseo, la comparación y la necesidad de reconocimiento son experiencias centrales en la adolescencia. Este contenido ofrece nombres, explicaciones sencillas y una sensación de control. El problema surge cuando una vulnerabilidad se reinterpreta como una injusticia sistemática, la complejidad se convierte en certeza y la certeza genera culpa, rigidez y control. Las consecuencias pueden incluir desconfianza, competitividad, presión para dominar o reprimir la vulnerabilidad y un mayor aislamiento.

Valida la emoción, cuestiona la explicación.
No ridiculices la necesidad real, ni te conformes con un simple «eso no es cierto». Pregúntate: ¿qué emoción despierta este mensaje? ¿Qué promete? ¿A quién se culpa? ¿Dónde se manifiesta el desequilibrio de poder? ¿Qué otras formas de pertenencia y relación podemos ofrecer?

Lenguas y fuentes digitales

Las imágenes, las referencias culturales, el humor, el subtexto y los memes son lenguajes de identidad y pertenencia. Analizarlos implica preguntarse: ¿quién habla, con qué interés y a qué público se dirige? ¿Qué se omite? ¿Qué emoción activa? ¿Qué sugerirá probablemente el algoritmo tras este contenido?

Continúa explorando con:
Por qué el contenido de la manosfera resulta atractivo·Las mujeres tradicionales desde una perspectiva científica·Conexión sexual con Padlet

Pornografía en línea: efectos, expectativas y lectura crítica.

La pornografía incluye material visual, textual o auditivo producido para provocar excitación sexual. Puede adoptar diferentes formas: convencional, amateur, educativa, ética o feminista.

La pornografía como educación informal

La pornografía no afirma explícitamente que lo que muestra sea la forma correcta de vivir la sexualidad. Sin embargo, cuando falta una educación sexual integral y oportunidades para hablar sobre estos temas con adultos competentes, la repetición de ciertas representaciones puede convertirlas en auténticos guiones sexuales.

La pornografía convencional puede, por ejemplo, comunicar implícitamente que:

- El sexo es principalmente una representación, más que una experiencia de conexión;
- El placer es mayoritariamente masculino y unilateral;
- El consentimiento puede ser tácito, implícito o darse por sentado.

Estas representaciones no producen automáticamente los mismos efectos en todas las personas. Su impacto depende de la edad y las circunstancias de la primera exposición, la frecuencia de uso, el contexto personal y relacional y, sobre todo, del acceso a información fiable y a conversaciones críticas.

Posibles efectos: formular hipótesis, no diagnósticos.

A nivel individual, la exposición a la pornografía puede, en algunas personas, contribuir a expectativas poco realistas, ansiedad por el desempeño sexual, inseguridad sobre el propio cuerpo, distanciamiento emocional de la intimidad o desensibilización.

A nivel relacional, pueden surgir ideas distorsionadas sobre el consentimiento y la reciprocidad, junto con dificultades para comunicarse y construir intimidad, la cosificación de otras personas o una menor atención a sus deseos, límites y señales.

Estos son posibles efectos, no consecuencias inevitables. La tarea de un trabajador juvenil no consiste en diagnosticar ni asumir que todo consumo es problemático, sino en ayudar a los adolescentes y jóvenes a cuestionar lo que ven y a distinguir entre representación, fantasía y experiencia real.

Uso problemático, afrontamiento y adicción.

Utilizar la pornografía como estrategia para afrontar el estrés, la soledad, el aburrimiento o las emociones difíciles no equivale automáticamente a una adicción —un término que conviene evitar usar a la ligera o con connotaciones moralizantes—, pero un trabajador social juvenil puede explorar la función de ese comportamiento junto con el joven y, cuando sea necesario, orientarlo hacia un profesional competente.

Pornografía ética y feminista

La pornografía ética y feminista intenta ofrecer representaciones y prácticas de producción alternativas en comparación con muchos modelos de pornografía convencionales.

Entre los principios que pueden caracterizarlos se encuentran:

- consentimiento explícito e informado;
- seguridad y condiciones laborales justas;
- Transparencia en los procesos de producción y en la remuneración;
- representación de cuerpos, géneros, orientaciones y deseos plurales;
- atención al placer mutuo;
- representación de la comunicación y la conexión;
- ir más allá de una mirada exclusivamente masculina y cisheteronormativa.

Hablar de pornografía ética y feminista permite demostrar que la pornografía también es un producto cultural: refleja ideas específicas sobre el cuerpo, el género, el placer, el poder y las relaciones. Por lo tanto, puede analizarse críticamente y compararse con diferentes narrativas.

Es fundamental recordar que ningún contenido pornográfico es igual a la vida real: lo que se muestra es una representación construida. El verdadero placer requiere comunicación; el consentimiento nunca es opcional; los cuerpos existen en una infinita variedad de formas, colores y características.

Consentimiento, grabación, intercambio y edad

La dimensión legal de la pornografía debe abordarse distinguiendo al menos tres elementos: el consentimiento, el intercambio y la edad.

El consentimiento debe abarcar, por separado:

- el acto sexual representado;
- su grabación;
- el almacenamiento y la distribución del contenido.

Continúa explorando con:
Silva Neves · perfil citado·Erika Lust · video

Acoso y manipulación en línea

El acoso es un proceso manipulador en el que un adulto se acerca a un menor, construye una relación de confianza y prepara el terreno para la explotación o el abuso. Puede ocurrir en redes sociales, en chats y en videojuegos; el adulto puede fingir tener la misma edad. Un camino recurrente se mueve a través del **contacto, amistad, intensificación de la relación, sexting y propuesta de encuentro**, aunque no siempre en línea recta.

Cómo reconocerlo: observando la relación

Fuerza	Diferencias de edad, experiencia, estatus, recursos o capacidad de influencia.
Secreto	La relación se desarrolla de forma aislada, sin la presencia de adultos de confianza ni del grupo de iguales: "es nuestro secreto".
Presión y dependencia	Culpa, amenazas, promesas, regalos o favores con condiciones; la necesidad de responder de inmediato.
Límites desplazados	El tiempo, los temas, las imágenes y la intimidad se expanden poco a poco; la incomodidad y la curiosidad pueden coexistir.
Aislamiento	Se devalúan las amistades y los lazos familiares; la nueva relación se presenta como algo único y especial.

Manipulación: tres elementos y tres ejemplos

La manipulación es una forma más amplia de influencia oculta o engañosa. Tres elementos ayudan a identificarla:**una ventaja buscada para uno mismo**,**un desequilibrio de poder que explota necesidades o inseguridades** y **falta de transparencia.** Ejemplos: **manipulación psicológica** lo cual lleva a alguien a dudar de su propia memoria o percepción; **bombardeo de amor**, atención y afecto excesivos para crear rápidamente un vínculo afectivo; **manipulación emocional**, lo que hace que la otra persona sea responsable de la felicidad o el sufrimiento de otra persona.

Prevención mediante el desarrollo de habilidades

- Poner palabras a la emoción, la curiosidad, la confusión y el malestar; conectar las señales corporales con las emociones;
- enseñar a establecer límites en torno al tiempo, los temas, las imágenes y la intimidad, y a reconocer cuándo se traspasan o se modifican;
- dando permiso para decir no, bloquear, detener o irse: nadie está obligado a ofrecer atención, imágenes o respuestas;
- identificar a varios adultos de confianza y practicar de forma concreta cómo pedir ayuda sin temor a ser castigado.

Cuestión pedagógica
No se trata solo de "¿Es peligroso?", sino de: ¿qué necesidad de conexión, reconocimiento o pertenencia satisface esta relación?

Continúa explorando con:
7 señales de alerta sobre el aseo personal·Consejo de Europa · Convenio de Lanzarote

Sexting, consentimiento digital y uso compartido responsable†[4]

Sexting trata del intercambio de textos, imágenes, vídeos o audios sexualmente explícitos. Forma parte de la sexualidad digital y requiere comunicación sobre el estilo, la herramienta, el contexto y el consentimiento. Reaccionar únicamente con pánico, castigo o vergüenza reduce la probabilidad de que un joven pida ayuda; hablar sobre el deseo, la seguridad y la responsabilidad, en cambio, ayuda a reconocer la coerción y el abuso.

El consentimiento digital abarca todas las acciones

No se limita al envío: incluye **recibir, guardar, mostrar, reenviar, hacer capturas de pantalla, comentar, editar y republicar** una imagen enviada a una persona, en un momento y con un propósito específico, no está autorizada para otros usos.

Antes de enviar	Antes de recibir	Después de recibir
¿Quiero esto? ¿Me siento presionado? ¿Confío en ellos? ¿En qué estuvimos de acuerdo?	"¿Quieres que te envíe algo?" "¿Es un buen momento?" "¿Qué quieres o no quieres recibir?"	La responsabilidad continúa: no guardes, muestres ni compartas más allá de lo acordado.

Lenguaje, responsabilidad y reducción de daños

La frase "Una vez que envías una foto, nunca sabes qué pasa con ella" traslada la responsabilidad a quien la envió. El lenguaje basado en el consentimiento vuelve a poner la responsabilidad en quien incumple el acuerdo:**"Usted no es responsable de que alguien viole su consentimiento"; "quien lo recibe es responsable de lo que haga con él"; "usted tiene derecho a pedir ayuda".**Sugerencias como ocultar el rostro, los tatuajes o la ubicación pueden ayudar a algunas personas a sentirse más seguras, pero no transfieren la responsabilidad de una infracción a la persona que envió la imagen.

El término "porno de venganza" es engañoso: "venganza" implica algún acto ilícito inicial, y "porno" confunde el abuso con la pornografía consensuada. Los términos preferibles son: **Difusión no consentida de imágenes íntimas (NCII)** o **abuso sexual basado en imágenes (IBSA).** El consentimiento también se aplica a las imágenes manipuladas y a los deepfakes de contenido sexual.

El papel de los adultos y las comunidades

Las escuelas, las organizaciones y los trabajadores juveniles pueden crear espacios donde se recogen las preguntas, se hable de los errores, se comprenda el consentimiento, se respete la responsabilidad y la sexualidad no se trate como un tabú. Si la persona que escucha no está capacitada para hacerlo bien, puede decirlo y buscar juntos a alguien más idóneo.

Continúa explorando con:
Conexión sexual con Padlet·Quítalo·StopNCII.org

[4†]REVISIÓN LEGAL Y DE PROTECCIÓN: Para las personas de entre 12 y 18 años, crear, poseer, recibir y compartir imágenes íntimas puede acarrear consecuencias específicas, incluso cuando el envío es voluntario. Consulta la legislación de tu país y enlaza esta información con recursos de apoyo, no con amenazas punitivas.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Cómo utilizar las actividades

Las diez propuestas transforman el contenido principal del curso en experiencias educativas para adolescentes de entre 12 y 18 años. El tiempo, las preguntas y el formato pueden adaptarse: la participación siempre debe ser opcional, se deben usar casos ficticios, realizar una sesión de reflexión y ofrecer recursos de apoyo.

Actividades 1–3: placer, consentimiento y representación

ACTIVIDAD 1 · Mapa del placer

12–18 · 30 min · notas adhesivas anónimas

En qué se centra esta actividad. Amplíe el concepto de placer y observe los tabúes y la resistencia.

Paso a paso. Completa de forma anónima: “Asocio el placer con…”, “También lo reconozco cuando…”, “Cuando hablo de ello siento…”. Agrupa las palabras sin ordenarlas y analiza que el placer y el deseo no son ni obligaciones ni prueba de madurez.

Cuestiones. ¿Qué placeres se legitiman o se ridiculizan? ¿Quiénes quedan excluidos de las representaciones más comunes?

Precaución. Con jóvenes de entre 12 y 15 años, prioriza su bienestar, su cuerpo y sus límites; no preguntes sobre sus experiencias sexuales personales.

ACTIVIDAD 2 · El continuo del consentimiento

12–18 años · 40 min · Escenarios ficticios

En qué se centra esta actividad. Reconocer el sí, el no, la duda, la presión y la posibilidad de cambiar de opinión.

Paso a paso. Presenta breves escenarios a lo largo de una línea que va desde "lo quieren", "no están seguros" hasta "no lo quieren". Para cada escenario, identifica qué preguntas, plazos o seguimientos son necesarios, y reformula la presión implícita como una solicitud libre y específica.

Cuestiones. ¿Qué hace que sea difícil decir que no? ¿Qué hace que un sí sea más liberador? ¿Qué hacemos con un “quizás”?

Precaución. No pidas a la gente que tome una postura basándose en sus propias experiencias.

ACTIVIDAD 3 · Visibilidad y representación

12–18 · 40 min · grupos pequeños

En qué se centra esta actividad. Analizar cómo las representaciones y el lenguaje afectan la seguridad y el sentido de pertenencia.

Paso a paso. Compara dos contenidos de diferentes épocas o plataformas sobre género y orientación sexual: ¿qué ha cambiado? ¿Qué estereotipos persisten? ¿Quién tiene voz y quién permanece invisible? Para finalizar, propone una representación más inclusiva.

Cuestiones. ¿La visibilidad siempre significa seguridad? ¿Cómo podemos evitar la caricatura y el simbolismo vacío?

Precaución. Nadie debería tener que explicar ni defender su propia identidad.

Actividades 4–6: relaciones, el cuerpo y el contenido

ACTIVIDAD 4 · Mapa de relaciones y el iceberg

12–18 años · 50 min · papel y rotuladores

En qué se centra esta actividad. Cuestiona las jerarquías en las relaciones y analiza qué sucede subyacente a un conflicto.

Paso a paso Crea círculos, redes o pirámides con amistades, familia, escuela y otras relaciones. Luego, analiza un conflicto ficticio: por encima de la superficie, palabras y gestos; por debajo, juicios, emociones y necesidades. Finalmente, transforma una reacción en una observación-sentimiento-necesidad-petición.

Cuestiones.¿Qué relaciones se consideran más importantes? ¿Qué genera seguridad? ¿Qué tipo de reparación es posible?

Precaución. El mapa puede ser completamente ficticio; compartirlo es opcional.

ACTIVIDAD 5 · ¿Cuerpo o idea?

15–18 · 40 min · dos columnas

En qué se centra esta actividad. En los debates sobre el embarazo y el aborto, es importante distinguir entre la experiencia corporal, las normas y los valores.

Paso a paso. Coloca palabras como dolor, elección, culpa, responsabilidad, riesgo, tiempo, salud, moralidad, religión y control en las columnas de "cuerpo" e "idea", permitiendo que se superpongan. Explica las opciones y analiza quién debería tener la última palabra sobre un embarazo y por qué.

Cuestiones. ¿En qué momento una convicción se convierte en presión? ¿Cómo podemos apoyar a alguien sin decidir por él?

Precaución. Antes de su uso, compruebe la información, la legislación y el contexto; nadie debería tener que revelar experiencias o posturas personales.

ACTIVIDAD 6 · Contenido bajo la lupa

12–18 · 45 min · contenido no explícito

En qué se centra esta actividad. Examine la fuente, la representación, el código comunicativo, la autenticidad y el efecto emocional.

Paso a paso. Cada grupo elige a un divulgador científico, un influencer o un comentarista político y responde a las siguientes preguntas: ¿Por qué esta plataforma y este lenguaje? ¿A quién representa? ¿Es fiable? ¿Qué emoción despierta? ¿Lo seguirías? ¿Qué sugerirá el algoritmo a continuación?

Cuestiones. ¿Cuál es la diferencia entre hecho, opinión, experiencia y publicidad? ¿Quién se beneficia de nuestra atención?

Precaución. Si algún contenido provoca incomodidad, puedes cambiar los ejemplos sin dar explicaciones.

Actividades 7–10: la manosfera, la pornografía, el acicalamiento y el sexting.

ACTIVIDAD 7 · De la necesidad al mensaje

14–18 · 35 min · grupos

En qué se centra esta actividad. Reconocer la necesidad que satisface el contenido de la manósfera y el punto en el que se vuelve problemático.

Paso a paso. Analice frases como «Los hombres de hoy son débiles» o «Si no te eligen, es culpa del sistema»: la emoción o necesidad, la promesa, el trasfondo y el punto donde surgen la culpa y la rigidez. Prepare una respuesta no moralizante y una pregunta abierta.

Cuestiones. ¿Por qué puede resultar atractivo? ¿Qué otra sensación de pertenencia podemos ofrecer?

ACTIVIDAD 8 · El porno dice / Prueba de realidad

15–18 · 40 min · sin contenido explícito

En qué se centra esta actividad. Hacer visibles los guiones pornográficos y las alternativas basadas en la realidad y el consentimiento.

Paso a paso. Dos columnas: «Lo que dice el porno…» y «En realidad…». Empieza por el deseo, la actuación, los cuerpos, el consentimiento y el placer; añade lo que falte y una pregunta sin prejuicios para plantear a tus compañeros.

Cuestiones. ¿Qué es la representación? ¿Qué no se muestra?

Precaución. Verificar la edad, el vocabulario y el contexto; no mostrar pornografía.

ACTIVIDAD 9 · El caso de Alex

12–18 años · 40 min · caso ficticio

En qué se centra esta actividad. Reconocer cómo se construye la confianza, junto con el aislamiento, el secretismo y la coacción.

Paso a paso. Analiza cuatro mensajes del caso: un contacto realizado durante una partida; la devaluación de las amistades; un regalo que debe mantenerse en secreto; una amenaza vinculada a fotos o chats. Identifica la necesidad que se está explotando, el desequilibrio de poder, el cambio de límites y una posible respuesta de un adulto de confianza.

Cuestiones. ¿Qué puede resultar agradable al principio? ¿Cuándo aparece la presión?

Precaución. No represente el interrogatorio ni el contacto con la persona sospechosa.

ACTIVIDAD 10 · Taller sobre consentimiento digital

12–18 · 45 min · tarjetas de acción

En qué se centra esta actividad. Ampliar el concepto de consentimiento a la recepción, el almacenamiento, la captura de pantalla, la edición y el intercambio.

Paso a paso. Primera ronda con imágenes genéricas, segunda ronda con imágenes íntimas descritas pero no mostradas. Para enviar, recibir, guardar, mostrar, reenviar o editar, identifique qué consentimiento se necesita y reformule una frase que genere culpabilización en términos de responsabilidad.

Cuestiones. ¿El consentimiento fue específico? ¿Quién es responsable en cada etapa?

Precaución. Consulta la legislación vigente y el protocolo de protección; no utilices imágenes reales.

PALABRAS QUE VALE LA PENA REVISITAR

Glosario de trabajo

Breves definiciones para orientarse y repasar. No sustituyen las definiciones clínicas o legales, que pueden variar según la fuente y el país.

Término	Definición de trabajo	Término	Definición de trabajo
Ingeniería Informática	Educación sexual integral: integra los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad.	**Sexting**	Intercambio de textos, imágenes, vídeos o audios de contenido sexual explícito.
Positividad sexual	Un enfoque abierto y sin prejuicios, basado en la información, el consentimiento, el placer y la autodeterminación.	**Aseo**	Un proceso manipulador para generar confianza con un menor como preparación para la explotación o el abuso.
Autonomía corporal	El derecho a tomar decisiones sobre el propio cuerpo sin coacción, violencia ni discriminación.	**Manipulación**	Influencia oculta o engañosa que explota un desequilibrio de poder para dirigir pensamientos o comportamientos.
Consentir	Un acuerdo libre, informado, específico, vigente y revocable; se aplica a cada etapa y acción.	**Manipulación psicológica**	Una estrategia que lleva a una persona a dudar de su propia memoria, percepción o sentido de la realidad.
educación de género	Un enfoque pedagógico que cuestiona los estereotipos y las normas rígidas, y que valora las experiencias de género plurales.	**Bombardeo de amor**	Un exceso inicial de atención y afecto utilizado para crear rápidamente apego o dependencia.
identidad de género	La percepción interna que uno tiene de su propio género, que puede o no coincidir con el sexo asignado al nacer.	**Pesca de bagres**	Crear una identidad falsa en línea para engañar a otras personas.
expresión de género	La forma en que una persona presenta o comunica su género no determina su identidad ni su orientación sexual.	**Manosfera**	Un ecosistema de comunidades y contenidos en línea dirigidos a hombres y niños, a veces marcado por el antifeminismo y las jerarquías de género.
Orientación sexual	La dirección o el patrón de la atracción sexual; puede tener nombre o no tenerlo.	**NCII**	Compartir imágenes íntimas sin consentimiento: distribuir imágenes íntimas sin autorización.
Orientación romántica	La dirección o el patrón de la atracción romántica; puede diferir de la orientación sexual.	**AFIRMAR**	Abuso sexual basado en imágenes: abuso sexual basado en la creación, la amenaza de compartir o la distribución de imágenes.
No binario	Un término general que engloba identidades que no se ajustan exclusivamente a las categorías de hombre o mujer.	**CSAM**	Material de abuso sexual infantil: material que representa el abuso o la explotación sexual de menores.
Intersexual	Posibilidades naturales de características sexuales que no se corresponden con las definiciones típicas de hombre/mujer.	**Doxing**	Publicar información personal para intimidar, exponer o perjudicar a alguien.

Término	Definición de trabajo	Término	Definición de trabajo
Identidad digital	Autorrepresentación, sentido de pertenencia, retroalimentación, privacidad, visibilidad y reputación en entornos digitales.	**Culpar a la víctima**	Atribuir la responsabilidad de lo sucedido a la persona que resultó perjudicada.
Consentimiento digital	El consentimiento se aplica al envío, recepción, guardado, visualización, edición y distribución de contenido.	**Victimización secundaria**	Daños adicionales causados por respuestas prejuiciosas, culpabilizadoras o inapropiadas por parte de personas e instituciones.

MATERIALES Y ESPACIOS EN LÍNEA

Recursos para seguir explorando

Esta selección reúne materiales utilizados durante el curso y algunos recursos adicionales confiables. Antes de usarlos con adolescentes, verifique el idioma, el rango de edad, la accesibilidad, la fecha de última actualización y el contenido actual.

Área	Recursos seleccionados
Curso y CSE	Conexión sexual con Padlet·Guía de la UNESCO sobre la CSE·Normas de la OMS/BZgA
Placer e inclusión	¿Y qué hay del placer?·Declaración de placer de WAS·Discapacidad y sexualidad·la CLIT
adolescentes	ASOMBRO·Sexo, etc.·Scarleteen
Género y orientación	Persona de pan de género·¿Qué es la intersexualidad?·Judith Butler · Género
Relaciones	Sistema de relaciones Padlet·Explicación de la NVC
Violencia de género	Entrenamiento de pie·Convención de Estambul·Guía DONNEXSTRADA/Enilive
Identidad digital	Algoritmos e identidad·Beneficios de las redes sociales·AVEN
Manosfera	¿Por qué atrae el contenido de la manósfera?·Mujeres tradicionales · UvA
Pornografía	Silva Neves·Erika Lust · video
Aseo	7 señales de advertencia·Convención de Lanzarote·CON ESPERANZA
Imágenes íntimas	Quítalo·StopNCII.org·Línea de Ayuda Infantil Internacional
Ciudadanía digital	Manual del Consejo de Europa

El curso Sexuality Connect en HOP
El curso en línea alojado en **HOP.** La plataforma amplía los temas del manual y ofrece recursos adicionales y herramientas digitales interactivas para adaptarla al trabajo con adolescentes. Resulta útil tanto para profundizar en el contenido como para diseñar actividades participativas. Los detalles de acceso están disponibles a través de los canales y socios de Sexuality Connect.

Los perfiles en redes sociales, los cursos en línea y el contenido de video pueden cambiar o requerir acceso. Verifique los enlaces antes de cada uso educativo.

USO RESPONSABLE

Lista de verificación y bibliografía seleccionada

Antes de facilitar

☐	He definido el objetivo, el rango de edad y el nivel de profundidad.
☐	He comprobado los términos, enlaces e información que pudieran haber cambiado.
☐	He completado las revisiones sanitarias, legales y de protección indicadas.
☐	Conozco a la persona de contacto interna, los límites de la confidencialidad y el procedimiento para acceder a los servicios.
☐	He previsto el derecho a no participar. Preguntas anónimas, descansos y sesiones informativas.
☐	Los casos y las imágenes representan diferentes géneros, cuerpos, orientaciones, capacidades y culturas.
☐	No utilizo material explícito ni imágenes íntimas reales, y no solicito información personal.
☐	Tengo un recurso fiable que puedo dejar con la gente y una forma de recopilar comentarios.

PROFUENTES DE PROYECTOS Y MARCOS DE REFERENCIA

- Sexuality Connect, formulario de solicitud KA210-YOU-80056436; programa del curso ACT2 y materiales didácticos; cuestionarios previos y posteriores al curso del proyecto.
- UNESCO, ONUSIDA, UNFPA, UNICEF, ONU Mujeres y OMS (2018), "Orientación técnica internacional sobre educación sexual", edición revisada.
- Oficina Regional de la OMS para Europa y BZgA (2010), "Estándares para la educación sexual en Europa".
- Consejo de Europa, "Convenio sobre cómo prevenir y combatir la violencia contra la mujer y la violencia doméstica" (Convenio de Estambul) y "Convenio sobre la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual" (Convenio de Lanzarote).
- Rodríguez-García et al. (2025), "Eficacia de la educación sexual integral para reducir las conductas sexuales de riesgo entre los adolescentes: una revisión sistemática", Sexes, 6(1), 6.

Bibliografía esencial

- Butler, J. (1990). Problemas de género: Feminismo y subversión de la identidad. Routledge.
- Easton, D., & Hardy, J. W. (2017). La zorra ética: una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras (3.ª ed.). Ten Speed Press.
- Fern, J. (2020). Polysecure: Apego, trauma y no monogamia consensual. Thornapple Press.
- Fern, J., & Cooley, D. (2023). Polywise: Un análisis más profundo de cómo gestionar las relaciones abiertas. Thornapple Press.
- Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Amor romántico: Un estudio de resonancia magnética funcional de un mecanismo neural para la elección de pareja.*Revista de Neurología Comparada, 493*(1), 58–62.https://doi.org/10.1002/cne.20772
- Lichtenberg, E. (s.f.).*Anarquía relacional Smorgasbord*.https://emilylichtenberg.art/relationshipanarchy
- Marazziti, D., & Canale, D. (2004). Cambios hormonales al enamorarse.*Psiconeuroendocrinología, 29*(7), 931–936.https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2003.08.006
- Porges, S. W. (2011). La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación. W. W. Norton & Company.
- Rosenberg, M. B. (2003). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida (2.ª ed.). PuddleDancer Press.
- Serano, J. (2007). Whipping Girl: Una mujer transexual sobre el sexismo y la estigmatización de la feminidad. Seal Press.
- Siegel, D. J. (2015). La mente en desarrollo: cómo las relaciones y el cerebro interactúan para moldear quiénes somos. Guilford Press.
- Tenenbaum, T. (2024). El fin del amor: sexo y deseo en el siglo XXI. Europa Editions

Utilizar el manual de forma responsable

La información sanitaria y legal puede variar y cambiar entre países. Antes de facilitar cualquier trámite, consulte fuentes actualizadas, el protocolo de protección, los límites de la confidencialidad, las obligaciones de protección y los servicios disponibles en su contexto.

Ficha operativa: primera respuesta ante la violencia o el abuso en línea.

Alcance de esta hoja
Estas directrices abarcan, por ejemplo, el acoso sexual en línea, el acoso sexual a menores, la extorsión sexual, las amenazas, las falsificaciones sexuales (deepfakes) y la difusión no consentida de imágenes íntimas. No sustituyen los procedimientos de su organización, la legislación nacional ni la intervención de los servicios pertinentes.

Cuando un joven revela una situación de violencia o abuso en línea.

1. **Mantén la calma, cree y valida.**"*Gracias por avisarme. Hiciste bien en pedir ayuda. Esto no es culpa tuya.*Evita sorpresas, interrogatorios y reproches.
2. **Evaluar la seguridad inmediata.**Pregunte si la persona se siente segura en este momento y si existen amenazas, reuniones programadas o riesgo de daño físico o autolesión; active el protocolo de emergencia de la organización cuando sea necesario.
3. **Preservar la información sin aumentar su difusión.**No borres impulsivamente mensajes, URL ni cuentas; no pidas que se reenvíen, descarguen o reproduzcan imágenes íntimas. Anota únicamente lo que permite el protocolo validado.
4. **Conéctelos con un servicio de apoyo competente.**No investigue ni contacte a la persona sospechosa; involucre al responsable de protección infantil si esto no aumenta el riesgo para el menor, los servicios pertinentes o las autoridades, de acuerdo con la legislación y los procedimientos nacionales. Si la persona es menor de edad, no prometa secreto absoluto y evalúe si debe involucrar a quien tenga la patria potestad, de acuerdo con las obligaciones aplicables y las consideraciones de seguridad: si dicha participación pudiera aumentar el riesgo, consulte primero con el servicio de protección correspondiente.
5. **Acordar el seguimiento.**Defina quién se pondrá en contacto con la persona, cuándo y cómo; adapte la frecuencia y el formato al nivel de riesgo y a los procedimientos locales.

Frases útiles y frases que se deben evitar

Útil	"*¿Qué necesitas ahora mismo?*" · "*¿Quieres que me quede contigo mientras buscamos ayuda?*" · "*Permítanme explicarles qué puedo mantener confidencial y qué debo compartir.*"
Para evitar	"*¿Por qué lo hiciste?*" · "*Dame tu teléfono ahora mismo*" · "*Te lo dije*"· promesas de absoluto secreto · contacto directo con la persona sospechosa.

Principio rector
Reducir el daño y devolver el control, sin trasladar al joven la responsabilidad por la agresión que sufrió.

CONEXIÓN SEXUAL

Proporcionar a los trabajadores juveniles soluciones digitales para una educación inclusiva.

SOCIOS DEL PROYECTO

KEHSIA

EUducate
Asociación para el desarrollo de la educación no formal

DONNEXSTRADA

FINANCIADO POR

Funded by the European Union

anefore

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de ANEFORE. Ni la Unión Europea ni la autoridad gestora se hacen responsables de ellas.**Número de proyecto 2025-1-LU01-KA210-YOU-000362941***