



## Educación afectiva y sexual en adolescentes

En la pubertad (desde los 8 hasta los 16 años) el organismo madura sexualmente y se producen numerosos cambios a diferentes niveles, que producen una diferenciación marcada entre los varones y las mujeres.

Estos cambios pueden ser rápidos y, muchas veces, pueden generar dudas y resultar preocupantes si no se ha facilitado información y si no comprendemos estas necesidades que van apareciendo con la evolución natural que viven en esta etapa.

En la adolescencia las vivencias afectivas son muy intensas, aparece un importante vínculo con el grupo de pares y, entre estos vínculos, también aparecen las primeras relaciones afectivas de pareja. Es una época en la que desarrollan las bases de su personalidad.

Con el fin de facilitar el paso por este proceso de cambio, se aconseja iniciar educación afectiva y sexual.

La educación afectiva y sexual bien planificada debe constar de una serie de sesiones con contenido adaptado al nivel madurativo y a la edad de los alumnos. Se ha demostrado que lo verdaderamente beneficioso de este contenido es realizar la formación completa, al menos durante los cursos de Secundaria.

El temario se va ampliando en cada sesión, reforzando primero lo aprendido en los días anteriores. Es frecuente que los tutores estén presentes en el aula durante las clases. Los ponentes son profesionales que están preparados para transmitir los conocimientos de la forma más adecuada posible.

### ¿Qué temas se deben tratar a este respecto en la adolescencia?

En la pubertad y la adolescencia, deben tratarse todas las dimensiones de la sexualidad. Es esperable que se traten, desde una actitud positiva hacia la sexualidad, los cambios a nivel físico, psicológico y social.

En general, los programas de educación afectivo-sexual incluyen un temario basado en la comprensión de la diversidad humana, la expresión de las emociones, los afectos y relaciones personales, el cuerpo, su diversidad y la respuesta sexual humana. Cada programa trabaja los contenidos de una manera, ya sea con más énfasis en el trabajo grupal, a través de videos o con diversas actividades dirigidas a aplicar lo expuesto en la sesión.

En los adolescentes se recomienda enfatizar en los conceptos de autoestima y buen trato. Se habla de las relaciones, analizando los comportamientos que no resultan adecuados para que sean capaces de identificarlos en su vida personal. A través de algunas canciones, películas o libros, pueden interiorizar una serie de actitudes y formas de entender el afecto que no son beneficiosas para su desarrollo. Es importante que tengan claras las bases del respeto mutuo y del consentimiento en las relaciones interpersonales.

### ¿La educación sexual despierta el interés sexual?

Hay que ser conscientes de que la sexualidad está presente en el ser humano desde el nacimiento. La información / educación sexual va a ser recibida por nuestros hijos a lo largo de toda su vida, nosotros podemos decidir si ayudarles a conseguir información contrastada o si es preferible que la encuentren en otras fuentes, generalmente no contrastadas.

A estas edades, en los programas de educación afectivo-sexual se profundiza más en los contenidos, aclarando las dudas que va planteando el grupo. La realidad es que tienen acceso a mucha información que no siempre es veraz, ni contrastada, y no se interpreta de manera adecuada, incluyendo la pornografía.

La mayoría de sus referentes en redes sociales y ocio no son expertos ni conocen los riesgos de las prácticas que muestran, por lo que es necesario darles la información adecuada para tomar decisiones en pro de su salud física y mental. El objetivo es que se sientan conformes con su cuerpo, que lo cuiden, conozcan las bases del respeto mutuo y apliquen el consentimiento, propio y ajeno, a la hora de relacionarse con los demás.

Por otro lado, conviene recordar que la educación sexual se basa en transmitir información rigurosa, objetiva y adaptada al nivel y edad para explicar cambios a nivel biológico, psíquico y emocional, de forma progresiva, crítica y responsable, y no sienta bases de moral sexual, que es una materia independiente.

## **¿Qué sucede si se sospecha algún problema con algún alumno?**

En el caso de sospechar algún tipo de problema por parte de un alumno (acoso escolar, abuso, inquietud), además de atender al niño de forma privada e invitarle a compartir su preocupación con sus padres, los profesionales contactan con el tutor y el Departamento de Orientación, o incluso con el personal sanitario de referencia. Además de invitar a los alumnos a realizar sus preguntas de forma anónima, los profesionales que imparten las sesiones están a disposición de los niños para resolver cualquier problema. Se crea un ambiente de confianza en el aula que permite acceder con facilidad a los docentes encargados.

Los estudios muestran una reducción de las conductas de riesgo para la salud física y mental, así como una elevada satisfacción por parte de los alumnos que han recibido este contenido educativo.

Desde EnFamilia os animamos a promover este contenido educativo en los centros escolares de vuestros adolescentes. Os lo agradecerán.

Artículo publicado el 4-11-2024, revisado por última vez el 4-11-2024

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/educacion-afectiva-sexual-en-adolescentes>