SEX & CLIC

DALE UNA VUELTA

5° Primaria - 2° Bachillerato

Sesión de educación sexual digital y prevención de la pornografía

Curso 2026 / 2027

Un reto apasionante y urgente

Hoy en día, hombres, mujeres y niños se ven afectados por la omnipresencia de la pornografía y su expansión sin precedentes. Internet ha hecho que sea más **anónima, accesible y asequible** que nunca, y los menores son expuestos a estos contenidos a una edad muy temprana**,** con los riesgos que conlleva.

Cada época tiene sus retos, y actualmente uno de lo principales es el de fomentar un desarrollo afectivo-sexual sano y pleno en nuestros jóvenes. La falta de información y la escasa formación al respecto marcan el camino a seguir. En Dale Una Vuelta, asociación que nace en 2015, vemos necesario el desarrollo de un **pensamiento crítico**, que ayude a los adolescentes a afrontar la vida afectiva y a disponer de herramientas para gestionar su relación con los demás y con el mundo digital.

Un solo taller, lo sabemos, no es la solución. Pero un solo taller puede ser la chispa que encienda el deseo de una mejor educación, de una conversación con un adulto de confianza, o de un recurso o idea que le sirva en esta etapa vital en la que se encuentra.

Este taller único *Sex & Clic*, para chicos y chicas de 5º de Primaria y 2º de Bach., está adaptado a las diferentes edades. Los contenidos se configuran para los siguientes tramos de edad:

- 5º y 6º Primaria.
- 1º y 2º ESO.
- 3º y 4º ESO (o FP).
- 1º y 2º Bachillerato (o FP).

Esta formación tiene como contexto el ámbito educativo y el de la salud, ya que se aplica en centros de enseñanza y, a la vez, acentúa de manera importante los aspectos psicológicos y emocionales, así como fundamenta la teoría y dinámicas en estudios psicólogos y neurocientíficos.

Las sesiones incluyen la entrega posterior de un material de apoyo e informativo.

Datos para pensar y actuar

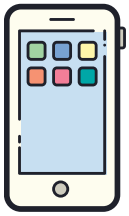
11

La **edad promedio** de exposición a la pornografía es **11 años** (9 de cada 10**,** entre 8 y 16 años, han tenido acceso a la pornografía)

Casi el **70%** de los chicos y chicas no ha recibido una buena **educación afectivo-sexual** y acuden a internet para resolver sus dudas

De cuatro personas que consumen, la media es de **tres hombres** y **una mujer.**

Con un **par de clics** los menores pueden acceder a contenidos de categorías como **degradación**, **violación** o **incesto**



El medio de consumo favorito es el **teléfono móvil** (87%), después el **ordenador** (10%) y la **tablet** (3%)

El **81%** de los jóvenes, **entre 13 y 18 años,** creen que la pornografía es una **conducta normal**

DALE UNA VUELTA

5º y 6º Primaria

ADAPTADA A 1º Y 2º ESO

50 min.

Objetivos

1. Ofrecer una visión positiva de una **sexualidad sana, plena y responsable** dentro de nuestra cultura y sociedad.
2. Entender la sexualidad como una construcción personal que implica cinco factores: biológico, afectivo, cognitivo, sociocultural y espiritual.
3. Comprender las necesidades básicas emocionales y dotar de habilidades de regulación emocional.
4. Entender los cambios físicos, emocionales y psicológicos de la sexualidad que ocurren en la adolescencia.
5. Comprender las habilidades de **empatía** y **asertividad** en relación a la sexualidad.
6. Conocer y promover el conocimiento y cuidado de la **intimidad**.
7. Explicar los **efectos** del visionado de pornografía: y cuándo se convierte en un problema.
8. Conocer los **procesos neurológicos** que dan explicación al consumo adictivo de imágenes malas.
9. Dotar de herramientas para actuar ante la aparición inesperada de contenido sexual.
10. Ofrecer consejos para el uso adecuado de dispositivos móviles y redes sociales.
11. Desarrollar el **pensamiento crítico** en lo que leen, escuchan y ven.
12. Fomentar una afectividad sana y el **cuidado personal** mediante la adquisición de hábitos saludables.

Contenido

SEXUALIDAD SANA

- ¡Hola, sexualidad!
- Las emociones y sus tipos
- Expresión, regulación y gestión
- Empatía y asertividad sexual
- Cambios biólogicos y adolescencia
- El cerebro y la sexualidad
- El valor de la intimidad

PORNOGRAFÍA Y SUS EFECTOS

- ¿Qué es una imagen inadecuada?
- ¿Porqué puede ser dañina?
- Cerebro, dopamina y adicción
- ¿Qué hago si la encuentro sin buscarla?
- Ideas y recursos para dejar este hábito

ENTRETENIMIENTO DIGITAL

- Bienvenido Internet
- Redes sociales, *likes* y autoestima
- La huella digital
- Música, videojuegos, *influencers*
- El grooming y el sexting
- Hábitos saludables en entornos digitales

Dinámica de grupo

3º y 4º ESO

ADAPTADA A 1º Y 2º BACHILLERATO

50 min.

Objetivos

1. Ofrecer una visión positiva de una **sexualidad sana, plena y responsable** dentro de nuestra cultura y sociedad.
2. Entender la sexualidad como una construcción personal que implica cinco factores: biológico, afectivo, cognitivo, sociocultural y espiritual.
3. Comprender las necesidades básicas emocionales y dotar de habilidades de regulación emocional.
4. Entender los cambios físicos, emocionales y psicológicos de la sexualidad que ocurren en la adolescencia.
5. Comprender las habilidades de **empatía** y **asertividad** en relación a la sexualidad.
6. Ofrecer una **visión igualitaria** entre hombres y mujeres en las relaciones sexuales, y suprimir los estereotipos machistas.
7. Conocer y promover el conocimiento y cuidado de la **intimidad**.
8. Explicar los **efectos** del visionado de pornografía: y cuándo se convierte en un problema.
9. Conocer los **procesos neurológicos** que dan explicación al consumo adictivo de imágenes malas.
10. Dar señales de cuándo se convierte en un problema y a quién acudir.
11. Ofrecer consejos para el uso adecuado de dispositivos móviles y redes sociales: autoestima y validación.
12. Desarrollar el **pensamiento crítico** en lo que leen, escuchan y ven.
13. Fomentar una afectividad sana y el **cuidado personal** mediante la adquisición de hábitos saludables.

Contenido

SEXUALIDAD SANA

- Sexo y sexualidad
- Empatía y asertividad sexual
- El precio de tu intimidad
- La montaña rusa de la adolescencia
- El cerebro y la sexualidad
- Placer y felicidad

PORNOGRAFÍA Y SUS EFECTOS

- Rasgos de la pornografía actual
- ¿Qué nos enseña la pornografía?
- Mitos y testimonios
- Consecuencias perjudiciales
- La pornografía como adicción

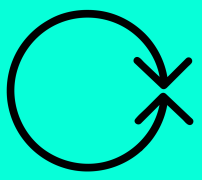
ENTRETENIMIENTO DIGITAL

- La mirada se entrena
- Música, series, *influencers*
- Las redes sociales y autoestima
- El sexting, más que un juego

¿QUÉ HAGO SI TENGO UN PROBLEMA?

- ¿A quién pedir ayuda?
- Herramientas para salir
- Estrategias para la regulación emocional
- El cuidado y la importancia del cuerpo
- El descanso y la higiene del sueño

Dinámica de grupo



DALE
UNA
VUELTA

stop porn ● start sex

www.daleunavuelta.org

info@daleunavuelta.org