

SEXUALIDAD Y SALUD MENTAL:

CONEXIONES SALUDABLES

Explorando vínculos entre conductas de riesgo y el bienestar emocional

Nora, Gadea, Lucía, Irene, Lydia, Lucía, Alejandro y Héctor del

Bachillerato de Investigación y Excelencia

Paula San Pedro Arribas (psa1008@alu.ubu.es)

Luz Ramos Jimenez (luzm.ramjim@educa.jcyl.es), Pablo Alonso

Mesa (pablo.alomes@educa.jcyl.es) y Laura Alonso Martínez

(lamartinez@ubu.es)



U
B
U

Índice

1

- INTRODUCCIÓN

2

- CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO Y AUTOESTIMA

3

- PORNOGRAFÍA Y PRESIÓN GRUPAL

4

- IMAGEN SOCIAL Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

5

- SALUD MENTAL Y ESTIGMAS

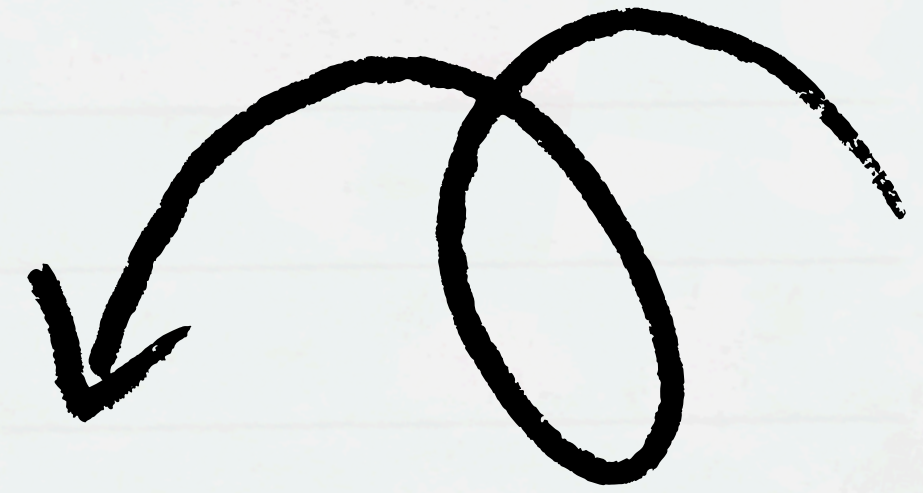
6

- RECURSOS DE AYUDA Y SERVICIOS DE INFORMACIÓN

7

- CASOS

INTRODUCCIÓN



Introducción

Sexualidad

Aspecto inherente del ser humano, influenciado por:

- Factores físicos
- Factores psicológicos
- Factores emocionales
- Factores sociales



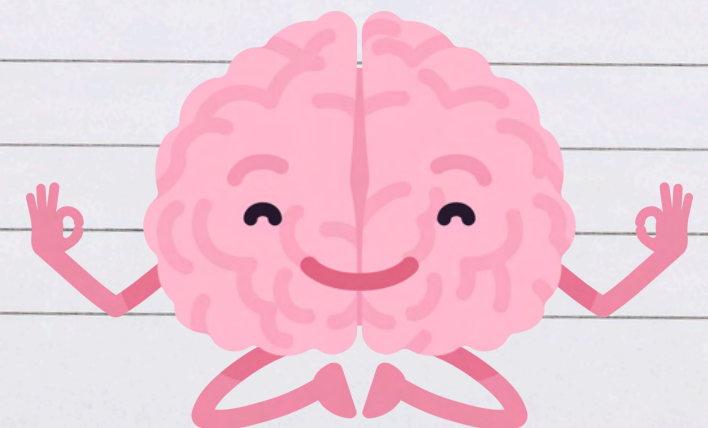
Importancia


La ignorancia o el tabú sobre el tema pueden llevar a problemas como conductas de riesgo y afectaciones en la salud mental.




Objetivo

Mejorar los conocimientos en sexualidad saludable en relación con las conductas de riesgo, la imagen corporal y la alfabetización en salud mental.



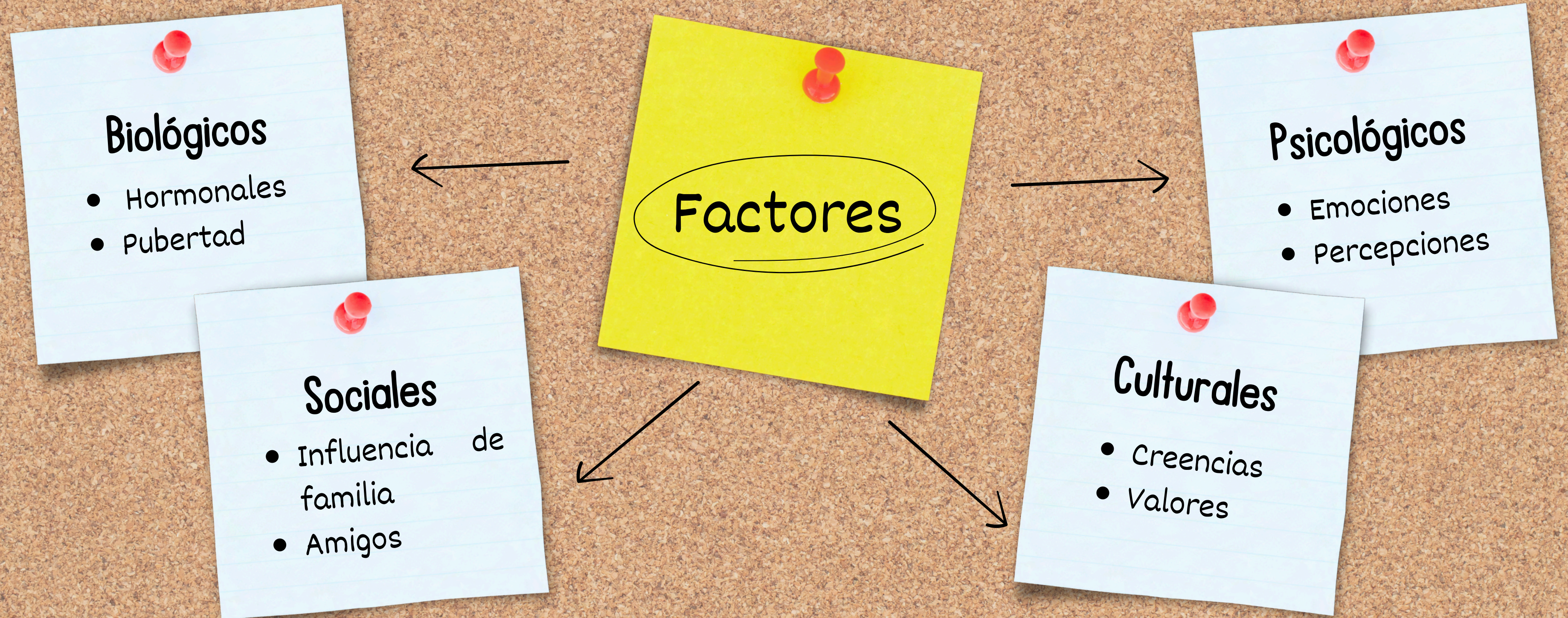


**CONDUCTAS SEXUALES
DE RIESGO Y AUTOESTIMA**



La sexualidad en el contexto actual

La sexualidad incluye: la identidad sexual, los roles de género, la orientación sexual, la intimidad y el afecto.



Conductas sexuales de riesgo

¿En qué consisten?


Acciones que pueden conllevar a causar daño físico, psicológico y social.

Por ejemplo, no usar el preservativo en el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), embarazos no deseados, adicción a consumo de contenido pornográfico violento, etc.



Factores contribuyentes

- Falta de educación sexual adecuada
- Presión de pares
- Baja autoestima y búsqueda de aceptación



Salud mental y sexualidad

Problemas como la ansiedad, la depresión o el estrés afectan a la manera en que una persona vive su sexualidad.

Algunos problemas de salud sexual, al igual que la orientación sexual o el género pueden ser motivos de discriminación.



Bienestar integral



Apoyo psicológico

- Terapia
- Grupos de apoyo

Autoestima y conductas sexuales

La autoestima es la valoración que una persona tiene de si misma.

Personas con baja autoestima pueden buscar validación a través de conductas sexuales de riesgo, mientras que aquellas que tienen una autoestima fuerte suelen establecer límites y toman decisiones saludables.

¿Cómo mejorar la autoestima?

Creación de entornos seguros

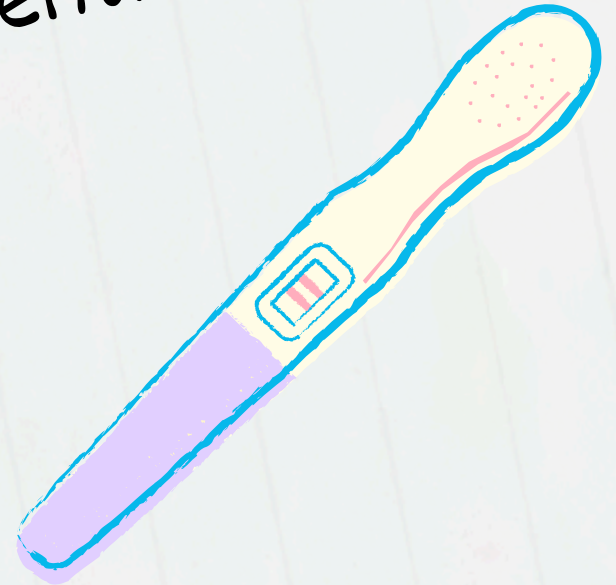
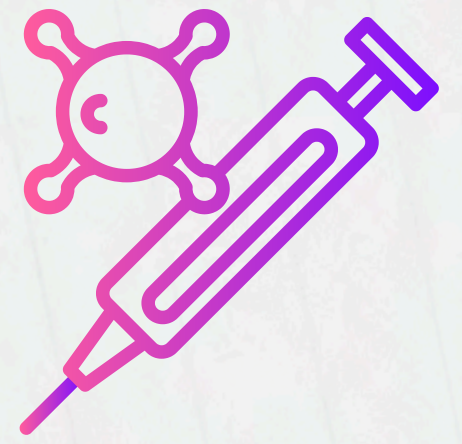
Desarrollo de habilidades emocionales

Educación sexual positiva

Impacto de las conductas sexuales de riesgo en la salud mental

Consecuencias emocionales:

- Las ITS pueden causar ansiedad, vergüenza y estigma.
- Los embarazos no planificados pueden causar depresión, miedo...
- Tras una experiencia sexual de riesgo pueden surgir sentimientos de culpa y vergüenza.



Educación sexual como prevención

Proporciona a las personas herramientas para entender y manejar su sexualidad de manera segura y saludable.

Impacto

- Reducción de ITS y embarazos no planificados
- Mejora en la autoestima y la toma de decisiones

Componentes

- Consentimiento y respeto mutuo
- Uso de anticonceptivos
- Desmitificación de conceptos erróneos

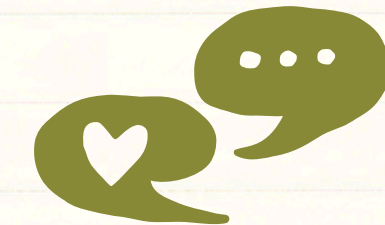
Intervenciones psicológicas y apoyo

Beneficios

- Mejora de la autoestima
- Reducción de conductas de riesgo
- Comprensión de la sexualidad

Terapias

- Cognitivo-conductual



- Grupos de apoyo



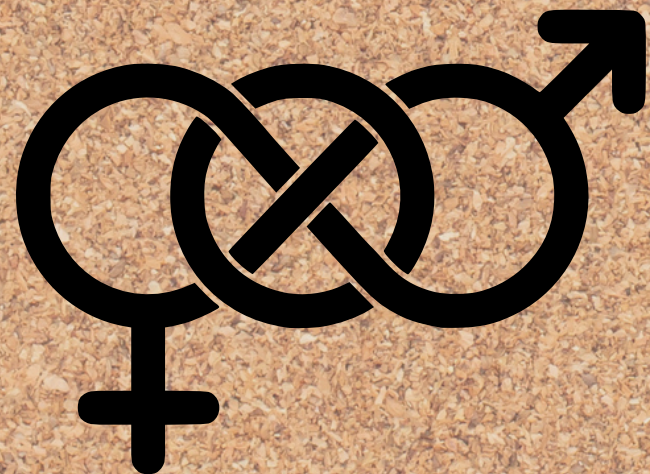
Rol de la comunidad y la familia

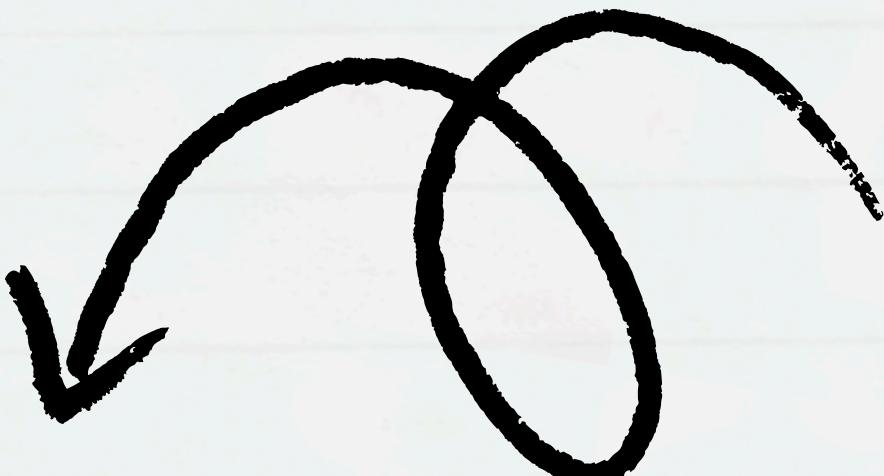
Apoyo comunitario

Iniciativas de educación sexual, campañas de concienciación y acceso a recursos de salud.


Apoyo familiar

La comunicación abierta y la educación en casa refuerzan decisiones seguras y saludables en la sexualidad.





PORNOGRAFÍA Y PRESIÓN GRUPAL



Estadísticas

- Lo consumen un 50% de los jóvenes de 12 años y el 90% de los de 15 años
- 8 años edad media de inicio de consumo
- 54% de los adolescentes lo usa de referencia
- 20% del contenido online es pornografía
- 88% DEL PORNO INCLUYE VIOLENCIA

Consecuencias

- Roles de género y poder
- Expectativas irreales y confusión ficción-realidad
- Exploración sexual sin preparación adecuada
- Normalización de intercambio de "nudes"
- Prevalencia de violencia sexual

IMAGEN SOCIAL Y 

TRASTORNOS DE LA

CONDUCTA ALIMENTARIA



TCA y tipos

Son patologías mentales graves, que se presentan con comportamientos alimentarios anormales, acompañados por una distorsión en la percepción de la imagen corporal, una preocupación excesiva por el peso y por la comida.

Suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud, predominando en mujeres.

Un TCA se considera enfermedad cuando hay complicaciones sanitarias y un impacto significativo en la salud mental.

Anorexia
nerviosa

Bulimia
nerviosa

Vigorexia

Trastorno
por
atracción

Causas

Psicológicos:

- Baja autoestima, depresión y ansiedad.
- Idealización de estándares de belleza
- Trastornos emocionales

Socioculturales:

- Redes sociales
- Presión social

Biológicos:

- Predisposición genética
- Desequilibrios químicos en las funciones cerebrales

Efectos

A corto plazo:

- Fatiga
- Mareos
- Desnutrición
- Alteraciones del ciclo menstrual
- Problemas dentales
- Alteraciones metabólicas

A largo plazo:

- Físicos: Daños irreversibles en órganos
- Psicológicos: Trastornos de la personalidad.

Tratamiento

- Tratamiento sanitario



- Tratamiento psiquiátrico y psicológico





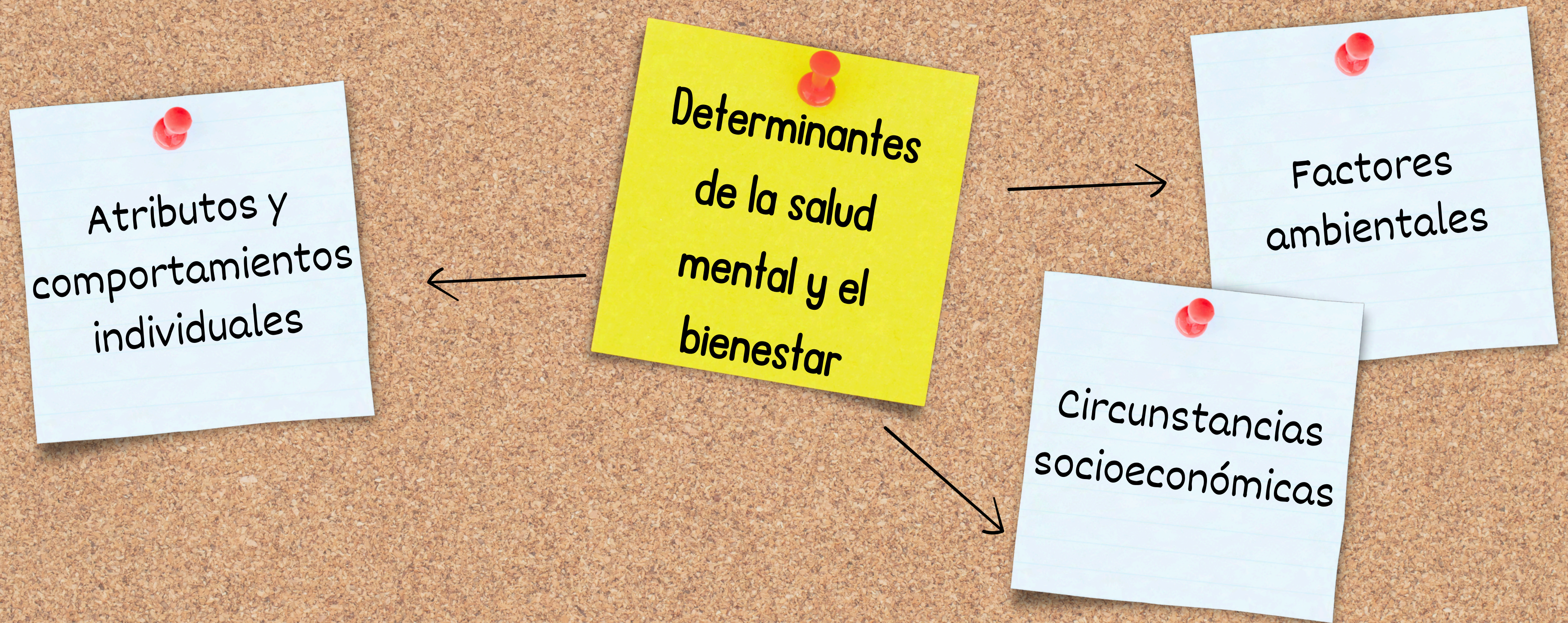
SALUD MENTAL Y

ESTIGMAS



¿Qué es la salud mental?

Estado de bienestar emocional y psicológico en el que la persona es capaz de utilizar sus habilidades emocionales, cognitivas y sociales y responder positivamente a las demandas que le depara la vida cotidiana (OMS).



Alfabetización y estigma sobre la salud mental

La alfabetización de la salud mental es el conjunto de conocimientos y creencias de trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo o prevención.

El estigma en el ámbito de los trastornos mentales hace referencia a las cualidades negativas y despectivas atribuidas hacia el colectivo que padece un trastorno/enfermedad mental.

Incremento de conocimientos de salud mental

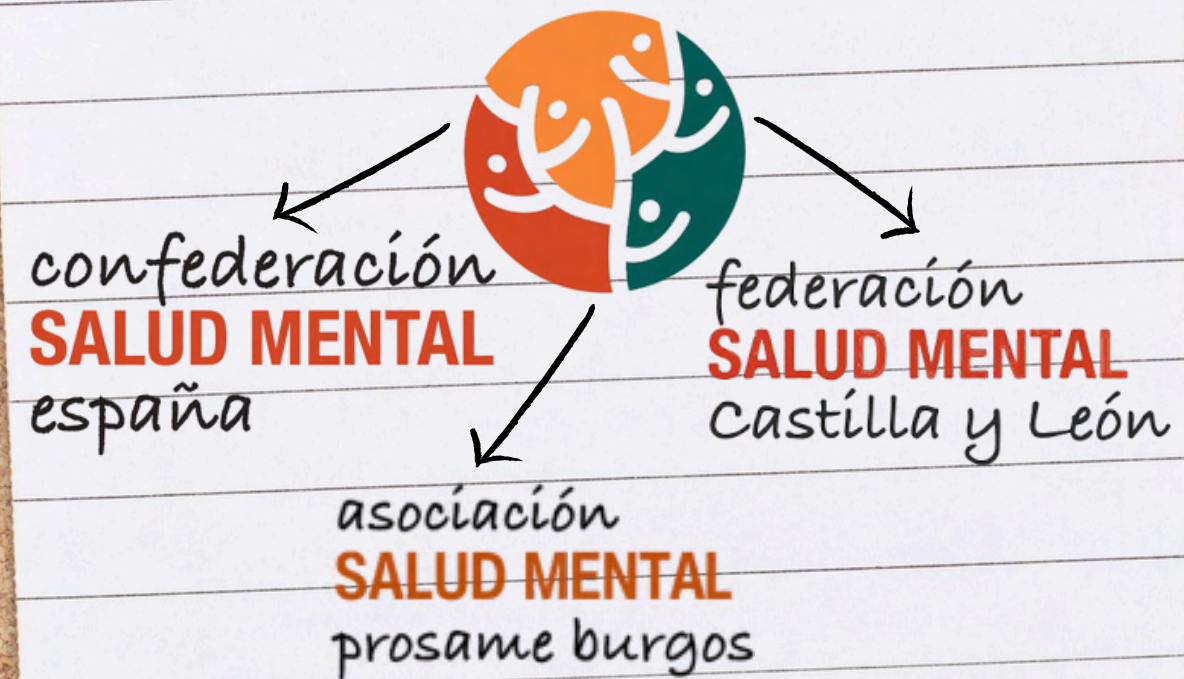


Estigma

RECURSOS DE AYUDA Y SERVICIOS DE INFORMACIÓN



Recursos de ayuda para problemas de salud mental



Servicio Universitario de Atención a la Salud - Universidad de Burgos (SUAS-UBU)

Acceso a información sobre salud sexual



Ayuntamiento de Burgos

Telf: 947 28 88 53



INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD

900 10 44 13

infosexualidad@jcyL.es

Información sobre Sexualidad en Castilla y León

InfoSexualidadCyl

Ley 41/2002

Ley Orgánica 1/2023

CASOS

Caso 1

Nombre: Javier

Edad: 22

Javier, un joven que acaba de iniciar una relación con María, comienza a sentirse preocupado porque María le ha sugerido tener relaciones sexuales sin protección, asegurándole que está al día con sus serologías (fue donante hace tres años) y toma pastillas anticonceptivas para controlar su acné. Sin embargo, Javier tiene dudas, ya que se acaban de conocer y no se siente seguro para tomar esta decisión, ya que, estudia enfermería y sabe del riesgo. Aunque Javier está entusiasmado con la relación y desea mantenerla, la situación le genera ansiedad y le afecta su autoestima. Se siente presionado a aparentar ser seguro y abierto, aunque en el fondo tiene temores sobre su salud. Además, le incomoda expresar estas preocupaciones a María, temiendo que esto pueda hacer que le deje.

¿QUÉ DEBERÍA HACER JAVIER ANTE ESTA SITUACIÓN?

Caso 2

Nombre: Marcos

Edad: 16

Marcos comenzó a ver pornografía a los 13 años debido al fácil acceso a dispositivos sin supervisión. A través de este contenido, él y sus amigos han adoptado ideas sobre la sexualidad y las relaciones, donde el hombre ocupa un rol dominante y se tiende a minimizar el consentimiento y la igualdad en pareja. Aunque a Marcos le incomodan algunas de estas ideas, siente presión para adaptarse a ellas para ser aceptado.

¿CÓMO INFLUYE EL ACCESO TEMPRANO A LA PORNOGRAFÍA EN LA PERCEPCIÓN DE MARCOS SOBRE LOS ROLES DE GÉNERO Y EL CONSENTIMIENTO EN LAS RELACIONES?

Caso 3

Nombre: Ana

Edad: 20

Ana es una joven de 20 años y estudiante universitaria. En los últimos meses, ha experimentado una pérdida de peso considerable, aunque asegura que no tiene "apetito". A pesar de sus preocupaciones por su cuerpo y su imagen, ella siente que tiene todo bajo control. Ana menciona sentirse "estresada" y "ansiosa", especialmente debido a sus pensamientos constantes sobre la comida y su apariencia. Su familia ha notado que evita comer en público y dedica largos periodos de tiempo a hacer ejercicio de forma excesiva.

**¿QUÉ ACCIONES PUEDEN AYUDAR A ABORDAR ESTA SITUACIÓN
ANTES DE QUE EMPEORE?**

Caso 4

Nombre: Marta

Edad: 17

Marta es una joven que padece de trastorno bipolar, tiene 17 años y es tu amiga desde la guardería. En los últimos días, ha estado aislada en su casa, y sus padres están muy preocupados por su bienestar. Además, sus profesores han notado que no se encuentra bien durante las clases y su comportamiento parece alterado.

SI FUERAS COMPAÑERO/A ¿CÓMO PODRÍAS AYUDAR A MARTA EN RELACIÓN CON SU PROBLEMA DE SALUD MENTAL?



**Muchas
gracias por
vuestra
atención**