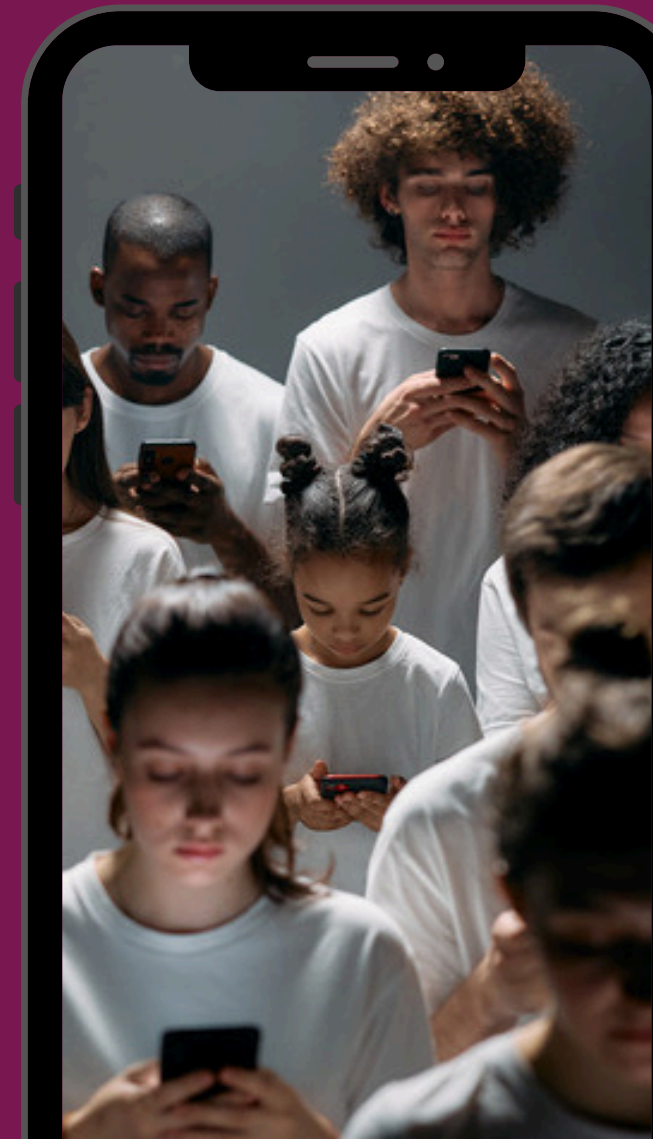
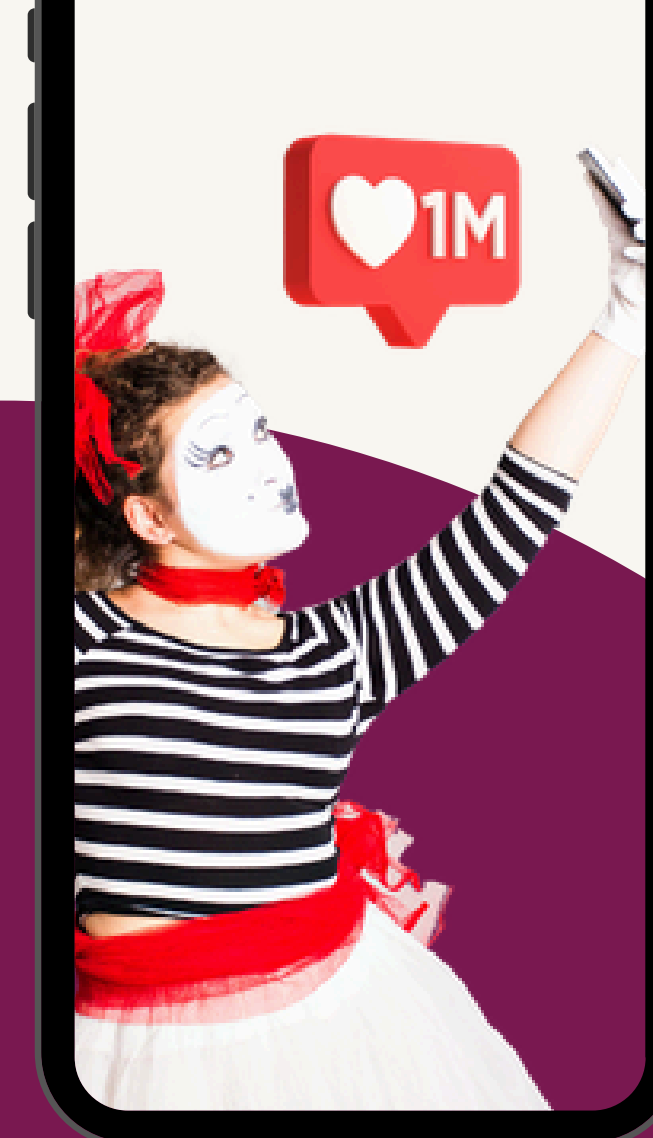


JUVENTUD SIN FILTROS

bienestar emocional y físico
en jóvenes



CONTENIDO

01 Unidad de Igualdad de Género

02 Objetivos y metodología

03 Radiografía actual de adolescentes y jóvenes

04 Factores protectores / riesgo

05 Lo invisible también es salud

06 El impacto de las redes sociales

07 Trastornos mentales

06 Trastornos de la conducta alimentaria

07 Trastorno Dismórfico Corporal

08 La influencia del género

09 La influencia del género

10 Adicciones con y sin sustancia

11 Cosificación y autocosificación sexual

12 Violencia contra las mujeres

13 Prevalencia infecciones de transmisión sexual

14 Chemsex

15 El rol de las y los profesionales

16 Conclusiones

17 Recursos

UNIDAD DE IGUALDAD DE GÉNERO

Decreto 38/2019

- Estructura de apoyo administrativo.
- Desarrollar las leyes y el II PEICLM.
- Apoyo, asesoramiento y recursos para el personal de la administración.
- Consejerías + SESCOAM + Instituto de la Mujer -8.



Investigación y diagnóstico



Formación y capacitación



Asesoramiento y acompañamiento



Difusión y comunicación



Impulso, evaluación y seguimiento

OBJETIVOS

Comprender la realidad juvenil actual y sus principales desafíos emocionales, sociales y físicos desde una **perspectiva integral, interseccional y de género.**

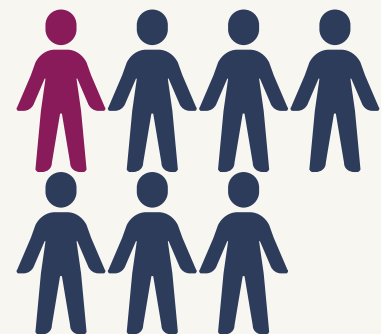
- Analizar cómo las **desigualdades de género** atraviesan la salud y el bienestar juvenil.
- Reflexionar sobre el **impacto de las redes sociales, los estereotipos y las presiones sociales** en la juventud actual.
- Identificar **factores de riesgo y protección** en salud emocional y física.
- **Detectar señales de alerta** vinculadas a salud mental, conductas adictivas, violencias y desigualdades de género que afectan a la juventud.
- Incorporar **herramientas prácticas y estrategias** de intervención socioeducativa con población joven desde un enfoque inclusivo, preventivo y con perspectiva de género.

METODOLOGÍA



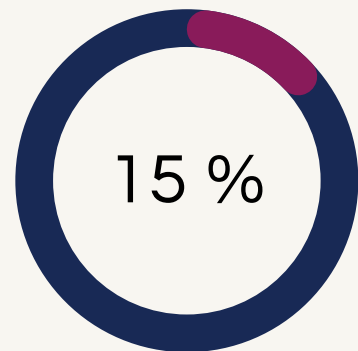
- Dinámica y participativa
- Transversaliza la perspectiva género
- Orientada a la reflexión y al análisis crítico
- Diálogo, debate y experiencias

RADIOGRAFÍA ACTUAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES



1 de cada 7 jóvenes (10-19 años) presenta algún trastorno mental.

Datos extraídos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



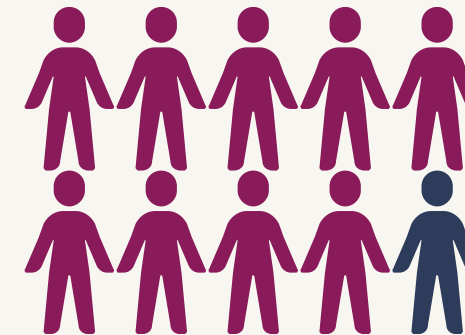
de jóvenes presenta un riesgo alto de comportamiento suicida.

Informe de juventud en España 2024.



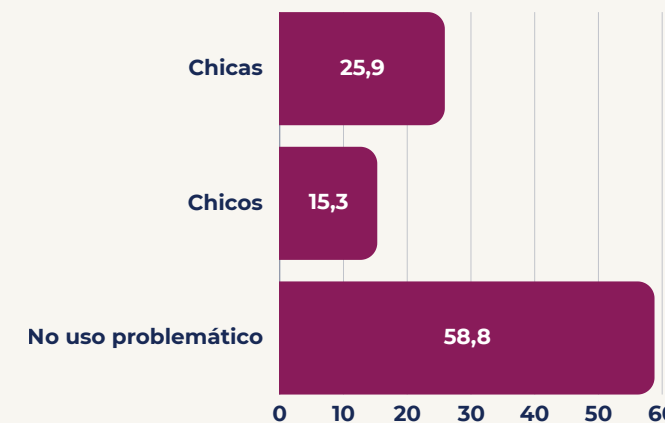
El 69% de la población entre 16 y 29 años manifiesta haberse sentido sola en algún momento de su vida.

Datos extraídos del Observatorio Estatal de Soledad No Deseada 2023



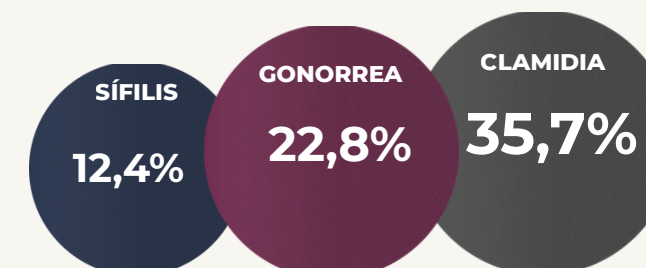
El 92,7 % de ingresos hospitalarios por TCA en jóvenes (10-19 años) en España son chicas.

Datos procedentes del análisis de altas hospitalarias del CMBD-H (en Vázquez-Giraldo, et al., 2024).



% Prevalencia de estudiantes de entre 14 y 18 años con riesgo elevado de uso problemático de internet.

Datos procedentes de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Sanidad, 2024).



ITS detectadas en menores de 25 años sobre el total de la población en 2024.

Datos extraídos del Centro Nacional de Epidemiología



FACTORES PROTECTORES / RIESGO



Factor protector

Cualquier elemento personal, social, familiar o comunitario que ayuda a reducir riesgos y favorece el bienestar, la salud y el desarrollo positivo de las personas jóvenes.



Factor riesgo

Cualquier característica, situación, experiencia o condición que aumenta la probabilidad de que una persona joven desarrolle problemas de salud física, mental, emocional o social.



¿Qué elementos deberían tener estos agentes socializadores para que sean factores protectores o de riesgo del bienestar de la población joven?





FACTORES PROTECTORES

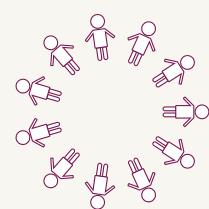
Factores protectores



- Comunicación familiar respetuosa.
- Establecer límites razonables.
- Corresponsabilidad.
- Hábitos saludables (evitar consumo de sustancias; limitar uso de pantallas...).



- Educación afectivo-sexual integral adaptada a cada etapa madurativa.
- Fomentar el buen trato y la resolución pacífica de conflictos.
- Hábitos saludables (evitar el sedentarismo, prevención de adicciones, violencia, etc.).



- Pertenencia de grupo.
- Hábitos saludables (ocio sano).



- Eliminación de contenido violento, cosificador, sexista o que atente contra el bienestar físico y/o socioemocional.
- Aumento de la edad de acceso a las redes sociales.
- Eliminación de incentivos que fomenten la cosificación o la violencia.



FACTORES DE RIESGO

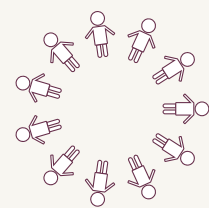
Factores de riesgo



- Falta de tiempo de calidad en familia.
- Sobreprotección o, por el contrario, carencia de límites.
- Escasa educación emocional.
- Falta de corresponsabilidad y desigual reparto de tareas o cuidados.



- Carencia de educación afectivo-sexual integral.
- Falta de implicación en los conflictos por parte de dirección y profesorado.
- Ausencia de hábitos saludables (evitar el sedentarismo, prevención de adicciones, violencia, etc.)



- Presión social y necesidad de aceptación.
- Comparación constante con otras personas.
- Ocio ligado al consumo de tóxicos.



- Permisividad ante contenido violento, cosificador, sexista o que atente contra el bienestar físico y socioemocional.
- Ausencia de filtros efectivos para el ingreso en redes sociales y páginas pornográficas a menores de edad.
- Favorecer la visibilidad de contenidos que puedan transmitir una imagen estereotipada de mujeres y hombres.

LO INVISIBLE TAMBIÉN ES SALUD

“La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” Organización Mundial de la Salud (OMS)

Entre los principales factores que afectan al bienestar juvenil destacan:

Estas problemáticas no actúan de forma aislada, sino que a menudo coinciden, se relacionan y se retroalimentan entre sí, pudiendo **afectar simultáneamente a distintas dimensiones de la salud** y consolidarse también como determinantes sociales que condicionan la calidad de vida de las personas jóvenes.



EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES

- ¿Cómo crees que las redes sociales influyen en la población joven?
- ¿Crees que las redes sociales tienen un impacto positivo o negativo en las y los jóvenes? ¿Por qué?
- ¿Cómo afectan las redes sociales a la forma de pensar y relacionarse de las y los jóvenes?



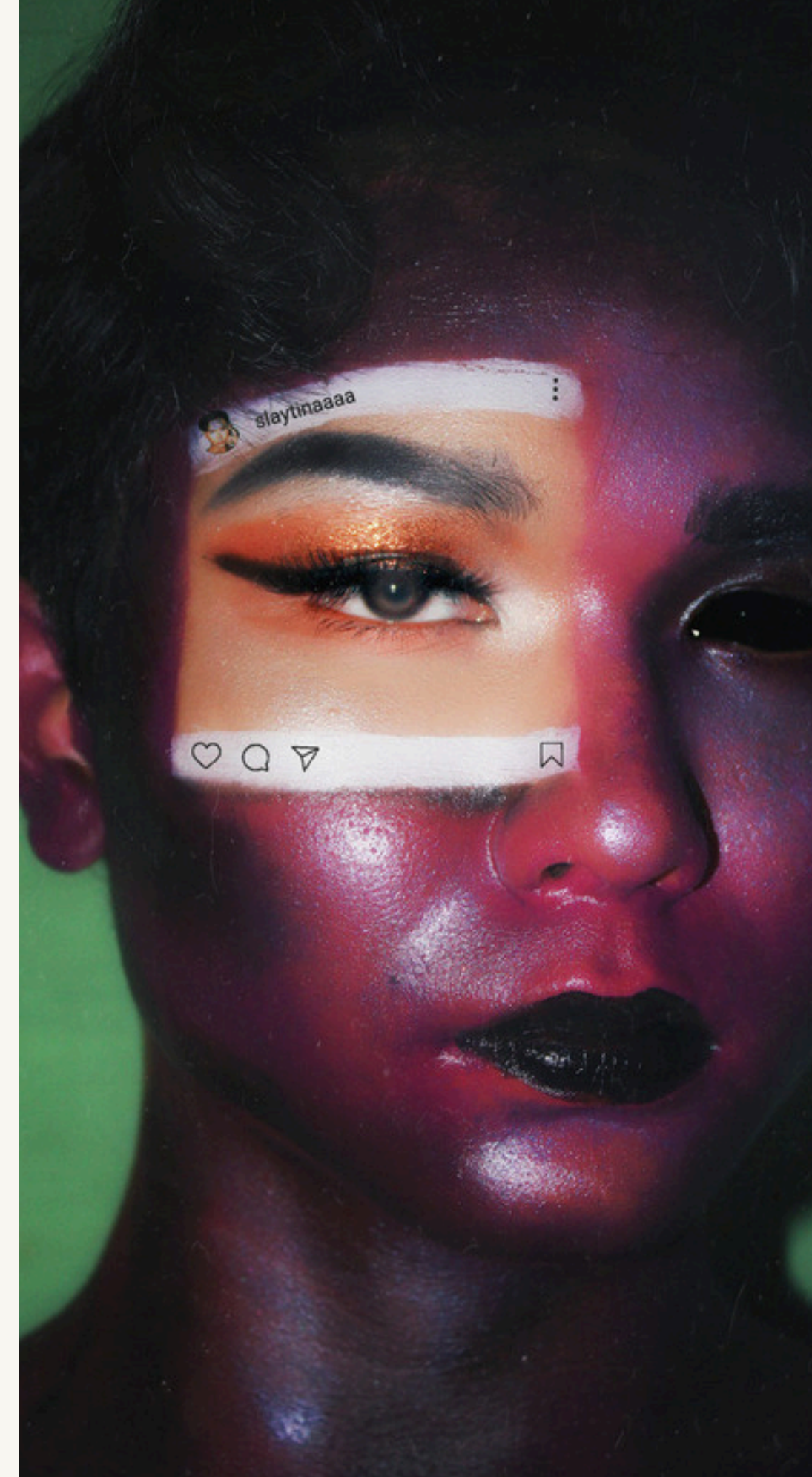
EL IMPACTO DE LAS RR.SS.

Lo que se busca

Conocer gente nueva
Contacto y comunicación
Acceso a la información
Entretenimiento
Estilo de vida

Riesgos

Perfiles falsos y/o violentos (ej. grooming)
Proporcionar información sensible a terceras personas
Desinformación, bulos y fake news
Adicción a pornografía, juegos, compras o a redes sociales
Ansiedad por encajar poniendo en juego la salud física y psicológica



TRASTORNOS MENTALES

Salud
mental

- **Trastornos mentales**
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual

“Alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, van asociados a angustia o a discapacidad funcional en ámbitos importantes.” ([OMS](#))

- **Ansiedad:** “Miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Son difíciles de controlar, causan una angustia importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. (OMS)
- **Depresión:** “Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo.” (OMS)
- Los trastornos de ansiedad son el doble en mujeres que en hombres (14% y 7% respectivamente) y afectan a 3 de cada 100 menores de 25 años ([Ministerio de Sanidad, 2024](#)).



OTRAS AFECCIONES

Salud
mental

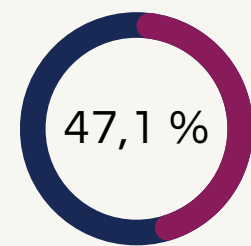
- Trastornos mentales
- **Otras afecciones**
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual

- **Autolesiones no suicidas**

- Comportamientos mediante los cuales una persona se causa daño físico deliberadamente sin intención de morir.
- Cortes superficiales, quemaduras, golpes o arañazos .

- **Conductas suicidas**

- Desde la ideación (pensamientos sobre el suicidio) hasta la tentativa (acto sin consecuencia fatal) y el suicidio consumado.



Adolescentes y jóvenes ha tenido ideas autolesivas

Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025



1 de cada 3 jóvenes ha realizado prácticas autolesivas (34,7%)

Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025

Las **mujeres** muestran **más pensamientos y conductas autolesivas** que los hombres en términos generales. Sin embargo, entre quienes se **autolesionan**, los **hombres** presentan una **mayor frecuencia** de estas prácticas.

Además, los **hombres** suelen utilizar **métodos más letales** para la consumación del suicidio.

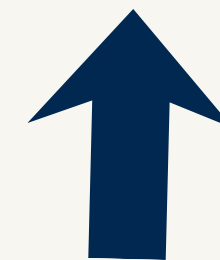
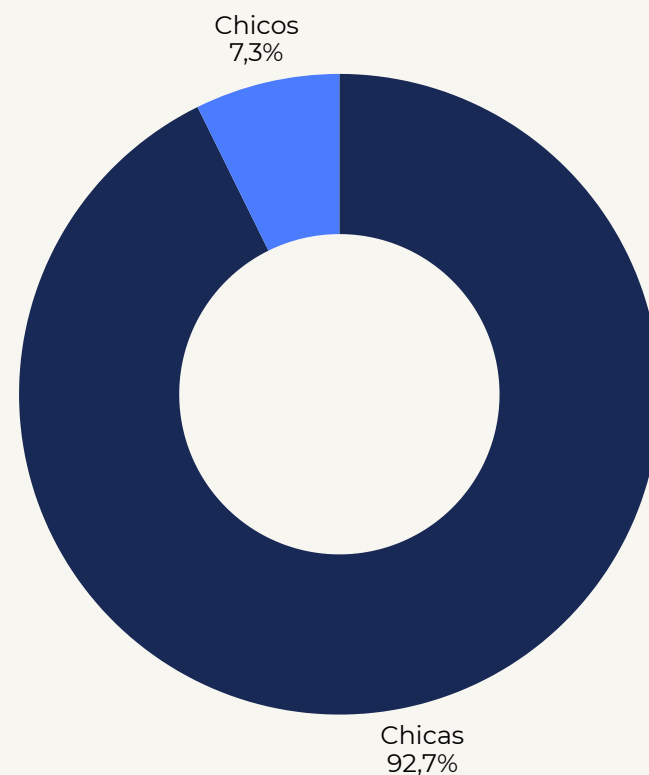
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- **Trastornos de conducta alimentaria**
- Trastorno dismórfico corporal
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual

“Se caracterizan por una **alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación** que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial.” (DSM-V)

Ingresos hospitalarios por TCA por sexo en España 2016-2022 (Vázquez Giraldo, et al., 2024)



Incremento de casos en los últimos años y a la dificultad de su diagnóstico



PLASTIC EATING

IDENTIFICAR QUÉ TIPO DE TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) PODRÍA REPRESENTAR CADA UNA



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- **Trastornos de conducta alimentaria**
- Trastorno dismórfico corporal
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual



ANOREXIA

Restricción severa de la ingesta calórica, miedo intenso a ganar peso, distorsión de la imagen corporal



BULIMIA

Ciclo recurrentes de atracón (ingesta compulsiva y excesiva de alimentos) seguidos de conductas compensatorias (vómito, laxantes, ejercicio compulsivo).



TRASTORNO DE ATRACONES

Episodios de ingesta excesiva sin conductas compensatorias, acompañados de malestar intenso.

“WHAT I EAT IN A DAY”



TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- **Trastorno dismórfico corporal**
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual



VIGOREXIA

Trastorno relacionado con la imagen corporal en el que una **persona se percibe a sí misma como “demasiado pequeña” o poco musculada**, aunque objetivamente tenga un cuerpo fuerte o musculoso.



Difícil de detectar porque pueden parecer hábitos saludables.

- Necesidad compulsiva de entrenar todos los días
- Sentirse “pequeño” o débil aunque tenga mucha musculatura
- Priorizar el gimnasio sobre estudios, trabajo o relaciones
- Ansiedad, irritabilidad o culpa si no puede entrenar
- Uso de anabolizantes o suplementos en exceso
- Evitar situaciones sociales por inseguridad corporal



DIFERENCIAS

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- **Trastornos de conducta alimentaria**
- **Trastorno dismórfico corporal**
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual

MUJERES

- **Dietas de adelgazamiento**
- Mayor presión por la **delgadez**
- Más frecuentes:
 - dietas extremas,
 - **restricción** de comida
 - atracones
 - purgas
- Influencia de redes sociales y **estándares estéticos**



HOMBRES

- **Dietas de engorde o ganancia de masa muscular**
- Mayor presión por la **musculatura**.
- Más frecuentes:
 - ejercicio excesivo,
 - dietas hiperproteicas,
 - **obsesión por el gimnasio**
 - uso de suplementos o esteroides
- Influencia de la cultura fitness y cuerpo “musculoso ideal”



OTRAS FORMAS DE MALESTAR

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- **Trastornos de conducta alimentaria**
- **Trastorno dismórfico corporal**
- Adicciones con y sin sustancia
- Cosificación sexual

ORTOREXIA

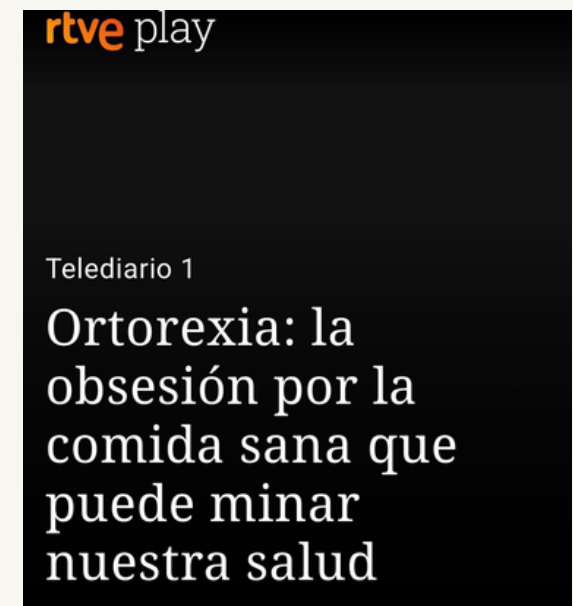
Preocupación extrema por la **calidad y composición de los alimentos**, llevando a restricciones alimentarias rígidas.

DISMORFIA DIGITAL

Percepción **distorsionada de la propia imagen corporal** debido a la exposición constante a imágenes idealizadas y filtros en redes sociales y entornos digitales.

Trastornos emergentes

Calado Otero, M. (2025). Hackeando la corporalidad normativa: violencia simbólica corporal y resistencias feministas en entornos digitales.

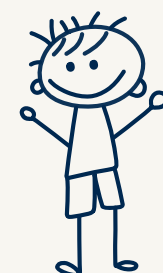


LA INFLUENCIA DEL GÉNERO



Socialización de género

Desde el nacimiento, niñas y niños reciben un **trato diferente** según su sexo biológico. Se les atribuye roles, espacios y ocupaciones diferentes a hombres y mujeres, así como un desigual valor social a lo masculino y lo femenino.



Los **valores asociados a lo masculino**, como la fuerza y el poder, han sido **considerados más importantes socialmente**.



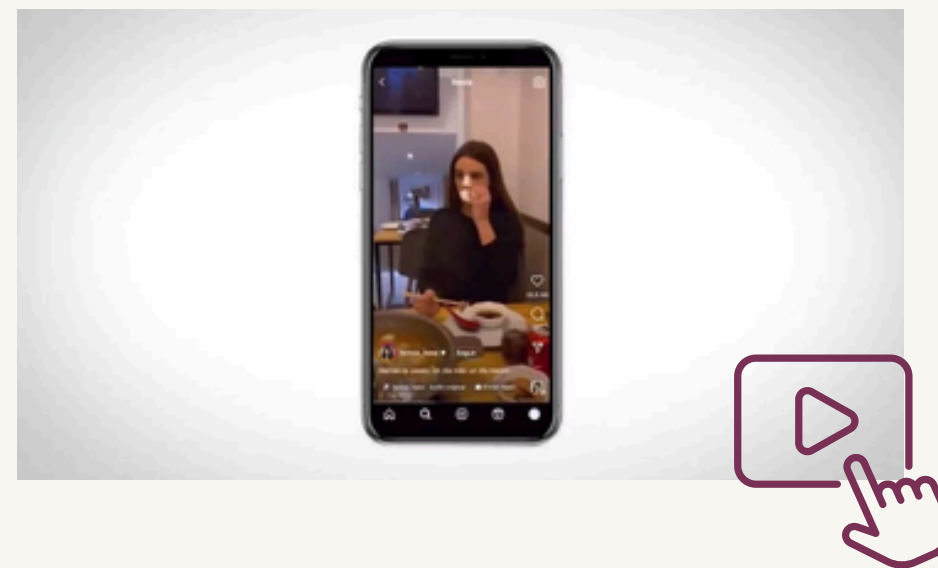
Los **valores relacionados con lo femenino**, como los **cuidados y la interdependencia**, han sido **menos valorados**.



- Se fomenta la **belleza en las niñas** y la **fortaleza en los niños**.
- Estos estereotipos **influyen** en que las personas intenten ajustarse a esos **“ideales”** durante toda su vida.
- La **presión** por cumplir esos modelos puede afectar la salud física y psicológica.

OPERACIONES ESTÉTICAS

- En 2021 se realizaron más de 200.000 cirugías estéticas
- Aumento del 215% respecto al año 2013.
- Las mujeres se someten con mayor frecuencia a intervenciones estéticas como el aumento de mamas y la liposucción.



Intervenciones estéticas en España, 2021

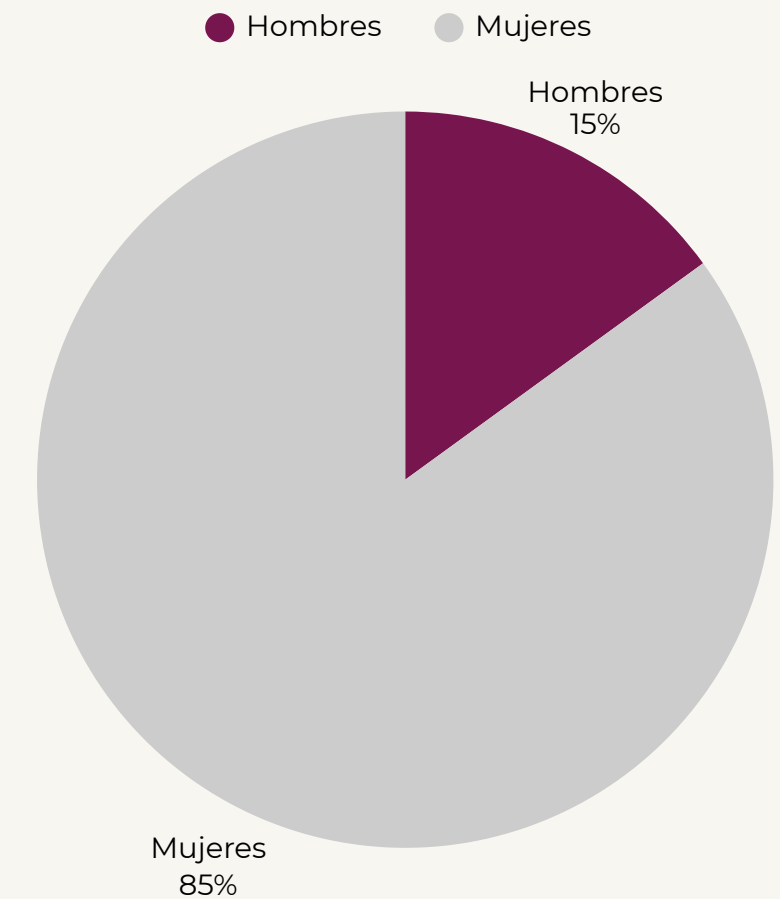


Gráfico de elaboración propia. Fuente: Sociedad Española de Cirugía Plástica y Reparadora (SECPRE, 2022).

ADICCIONES CON Y SIN SUSTANCIA



Salud
mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- **Adicciones con y sin sustancia**
- Cosificación sexual

A nivel neurológico, algunas conductas que favorecen la supervivencia del individuo o de la especie proporcionan placer debido a la liberación de neurotransmisores por parte del sistema de recompensa con el objetivo de continuar repitiéndolas. Algunas sustancias y conductas no necesarias para la supervivencia con potencial adictivo, activan este **sistema de recompensa** de manera artificial y nuestro cerebro termina identificando esa sustancia o conducta como necesaria para la supervivencia, desarrollándose la adicción.

“Los trastornos debidos a conductas adictivas son síndromes reconocibles y clínicamente significativos asociados con angustia o interferencia en funciones personales que se desarrollan como resultado de conductas repetitivas y gratificantes distintas al uso de sustancias que producen dependencia.” [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#).



SÍNTOMAS DE UNA ADICCIÓN

El DSM-V establece 11 criterios relativos al trastorno adictivo:

Salud
mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- **Adicciones con y sin sustancia**
- Cosificación sexual

1. La persona **intenta dejar el consumo, pero no lo consigue.**
2. La persona **consume grandes cantidades de sustancia o durante más tiempo del planeado.**
3. La persona **invierte una gran parte de su tiempo tratando de acceder a la sustancia.**
4. La persona siente un **deseo intenso de consumir y sus actividades diarias pueden girar en torno al consumo.**
5. El consumo **interfiere con las responsabilidades académicas, familiares y/o laborales.**
6. La persona **continúa consumiendo a pesar de los problemas** que genera en sus relaciones interpersonales.
7. La persona **abandona sus actividades sociales y recreativas alternativas** al consumo.
8. La persona puede **continuar consumiendo aún a pesar de suponer un riesgo físico.**
9. La persona puede **continuar consumiendo aún a pesar de suponer un daño físico y/o psicológico derivada del consumo.**
10. La persona necesita **aumentar la dosis para lograr los efectos deseados** (tolerancia)
11. La persona **consume para paliar el malestar** que genera la abstinencia del consumo.

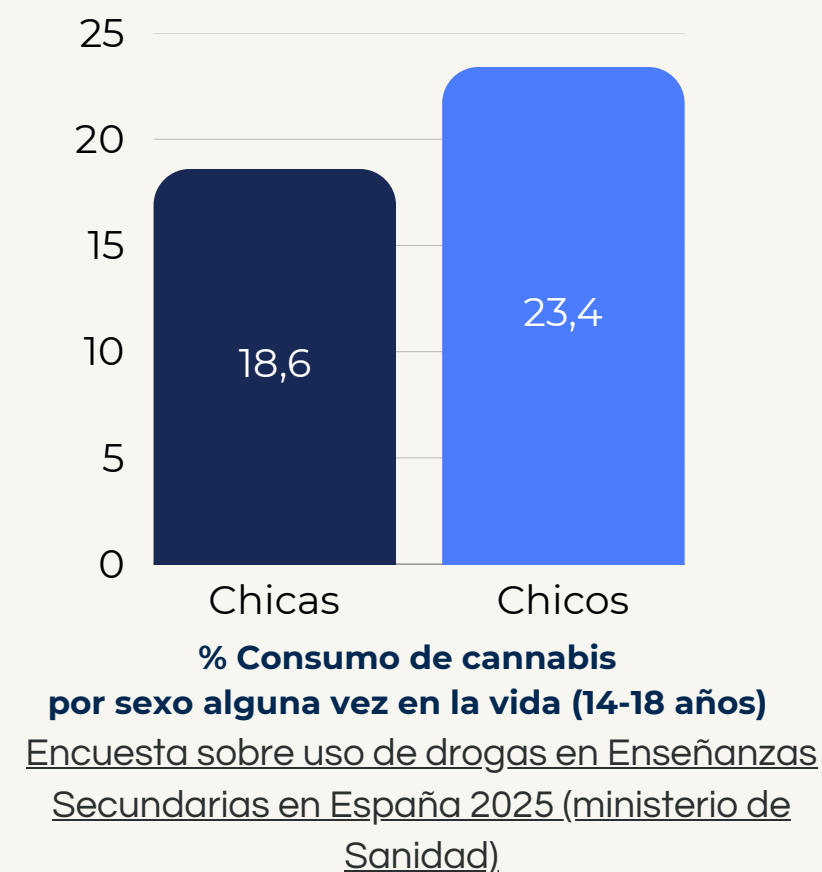
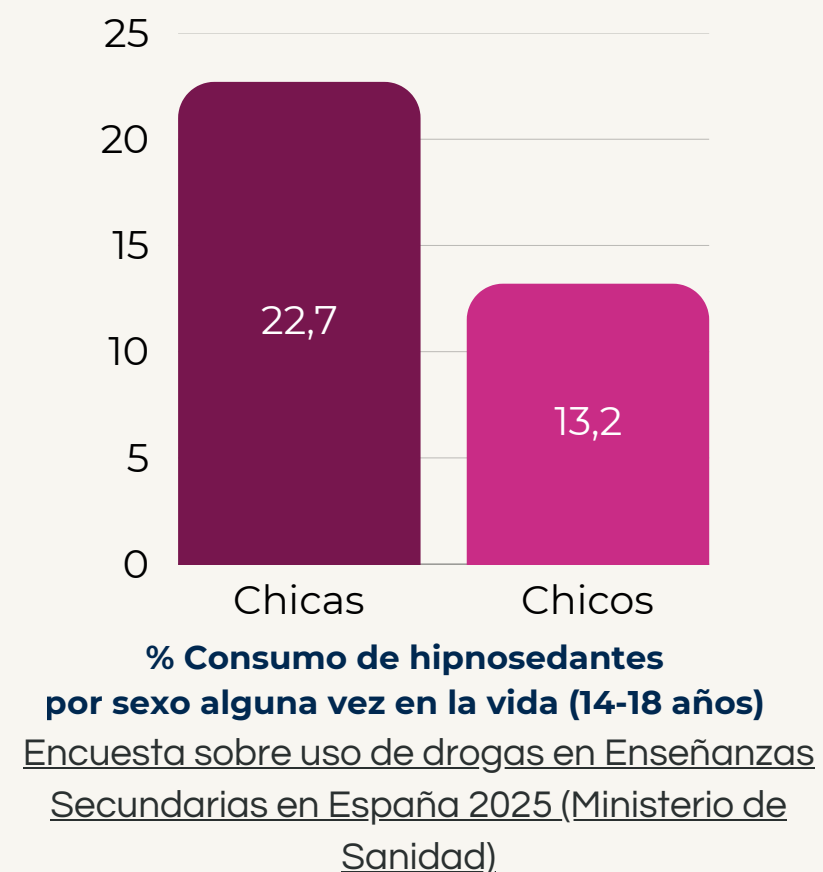


CONSUMO DE SUSTANCIAS POR SEXO Y EDAD

- En promedio, las **chicas** consumen más **hipnosedantes** que los chicos.
- En cuanto al **consumo de alcohol y tabaco**, las proporciones son **similares**, aunque con un consumo ligeramente mayor por parte de las chicas.
- Los **chicos consumen más sustancias ilegales**.
- Algunos estudios sugieren una posible progresión más rápida en mujeres de trastornos adictivos (**Efecto telescópico**) (Perdomo, 2025)

Salud
mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- **Adicciones con y sin sustancia**
- Cosificación sexual

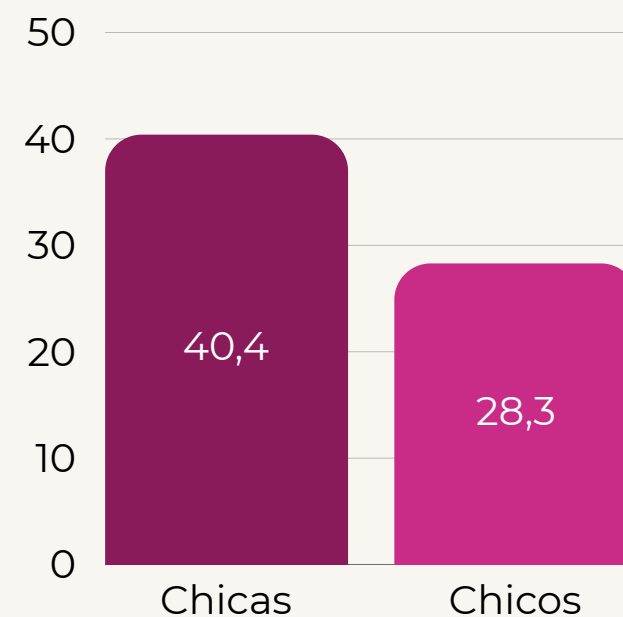


USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y RR.SS.

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- **Adicciones con y sin sustancia**
- Cosificación sexual

- La juventud es la que más tiempo invierte en internet y redes sociales.
- Los **chicos** presentan mayor **adicción a los videojuegos, juegos de apuestas y pornografía**.
- Por su parte, las **chicas a las compras y a las redes sociales**.



% de chicas y chicos de entre 14 y 18 años que utilizan RRSS 5 horas o más en días sin colegio en los últimos 30 días

Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2025 (Ministerio de Sanidad)



% Uso problemático de pornografía en jóvenes (14-18 años)

Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2025 (Ministerio de Sanidad)



MOTIVACIONES DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y CONDUCTAS DE RIESGO

Salud
mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- **Adicciones con y sin sustancia**
- Cosificación sexual



Evasión



Presión de grupo.



Roles de género (hipermasculinidad: sensación de invulnerabilidad y asunción de riesgos por parte de los chicos y posible efecto imitación por parte de las chicas).



Búsqueda de aumento del rendimiento (para contrarrestar la vergüenza, el cansancio, etc.).

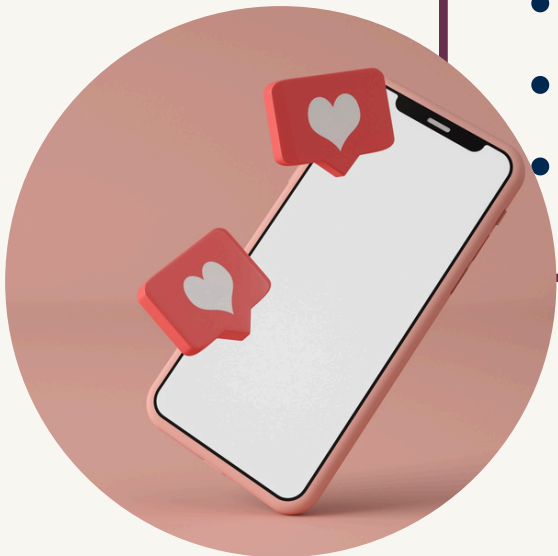


Curiosidad/experimentación.

RIESGOS DEL USO DE REDES SOCIALES Y PORNOGRAFÍA

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- **Adicciones con y sin sustancia**
- Cosificación sexual

- 
- Adicción al uso de redes sociales y tecnologías digitales.
 - Acoso y violencia en línea.
 - Vulnerabilidad frente a agresores en entornos digitales.
 - Riesgo de estafas, fraudes y desinformación

Mecanismos de recompensa de las RRSS



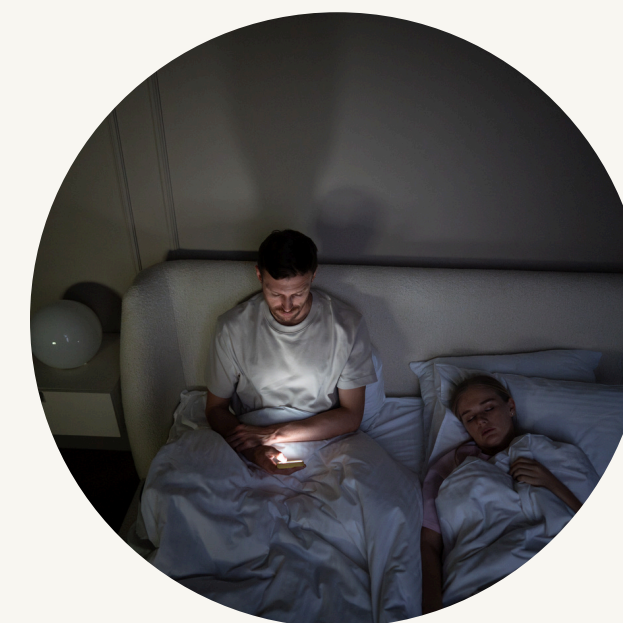
Followers / likes



Validación y cosificación

La **pornografía en línea** ofrece acceso masivo e inmediato a contenido sexual.

- Consumo fácil desde **cualquier lugar y en cualquier momento**.
- Presencia frecuente de **contenido violento**.
- Riesgo de **adicción** y disfunciones sexuales.
- Impacto negativo en las **relaciones interpersonales**.
- Fomenta **cosificación y violencia**.



COSIFICACIÓN Y AUTOCOSIFICACIÓN SEXUAL

Salud
mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- Adicciones con y sin sustancia
- **Cosificación sexual**

La **cosificación sexual** es un proceso mediante el cual las personas, y en mayor medida las mujeres, son valoradas en función de su atractivo físico, por encima de su condición como ser humano.



“Las niñas y jóvenes que son expuestas repetidamente a mensajes culturales sexualmente cosificadores son socializadas para adoptar la perspectiva de un espectador externo sobre sus propios cuerpos y percibirse como objetos, lo que se conoce como autocosificación” (Bell, et al., 2018).”

Entre las **consecuencias**, se ha relacionado la cosificación sexual con una baja autoestima y satisfacción vital, una imagen corporal negativa y TCA.

COSIFICACIÓN Y AUTOCOSIFICACIÓN SEXUAL

Se pretende legitimar la venta de contenido en plataformas como OnlyFans, negocios basados en la **cosificación y explotación sexual** de las mujeres.

El **consumo compulsivo de pornografía** (sobre todo por parte de los chicos) **y de redes sociales** (más por parte de las chicas), puede derivar en **adicciones conductuales**, así como desembocar en **malestares psicológicos** producidos por una constante **comparación con terceras personas**.



INFLUENCIAS EN LA COSIFICACIÓN SEXUAL

Salud mental

- Trastornos mentales
- Otras afecciones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Trastorno dismórfico corporal
- Adicciones con y sin sustancia
- **Cosificación sexual**

Detrás del aumento de la cosificación sexual, confluyen varios factores:



Económicos: la **precariedad económica y la ausencia de opciones laborales alternativas**, puede llevar a algunas mujeres a tener que ganarse la vida ejerciendo la prostitución.



Sociales: la histórica **desigualdad de género** intersecciona con otras variables (pobreza, origen nacional, etc.), lo que predispone a ciertos grupos de mujeres (migrantes, en situación administrativa irregular, en situación de extrema necesidad) a la prostitución.



Culturales: a través de ciertos productos culturales se fomenta la **hipersexualización de las mujeres** como una forma de empoderamiento.



Tecnológicos: las redes sociales pueden actuar como dinamizadoras de esa cultura hipersexualizada, **normalizando la producción y consumo de pornografía y prostitución** presencial y digital (OnlyFans).

“En la era digital, la imagen de las mujeres es estereotipada y reduccionista. La sexualización clasifica a las mujeres en dos categorías principales: las que se consideran atractivas y las que son vistas como superfluas porque no generan interés sexual. Las redes sociales proveen a muchas mujeres jóvenes una forma de validación, pero viene con el costo de una exposición sexualizada. El reconocimiento que se consigue no se fundamenta en las cualidades únicas que hacen a cada individuo especial, sino en la conformidad con modelos preestablecidos diseñados para el consumo rápido de cuerpos intercambiables” (Aránguez, 2025)

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Salud física

- **Violencia contra las mujeres.**
 - Violencia sexual
 - Sumisión
 - Química
- Infecciones de transmisión Sexual.
- Chemsex

- La **violencia contra las mujeres** representa una **violación de los derechos humanos** fundamentales más extendida y un grave **problema de salud pública** ([OMS, 2021](#)).
- Esta violencia puede manifestarse de distintas formas: **violencia física, sexual, psicológica, vicaria, económica, institucional, ambiental, simbólica...**
- En lo que va de año (a fecha 25/05/2026), **42 mujeres han sido asesinadas** por hombres ([Feminicidio.net](#)).
- La **socialización de género**, junto a la manera en que entendemos las relaciones, constituyen el germen de este tipo de violencia.



LA DUALIDAD AFECTIVA EN LA JUVENTUD ACTUAL

Salud
física

- **Violencia contra las mujeres.**
 - Violencia sexual
 - Sumisión Química
- Infecciones de transmisión Sexual.
- Chemsex



Amor romántico

Forma de entender las relaciones en la que las **personas sienten que están incompletas** por sí mismas, lo que puede predisponer a ejercer y/o justificar el control y otras formas de violencia contra la pareja.

Se promueve a través de distintos productos culturales (libros, películas, series, música...).



Amor líquido

El amor líquido (Bauman, 2005), entiende las **relaciones como conexiones** de las que podemos (y debemos) desconectarnos tan pronto como la otra persona deje de satisfacer nuestros intereses.

Se trata de una forma de relacionarse precaria e inestable, lo que **favorece la fugacidad de los vínculos y la mercantilización de la sexualidad y del cuerpo**, al tener que estar permanentemente disponibles (Illouz, 2019).

VIOLENCIA SEXUAL

- La **hipersexualización** es una forma de **violencia simbólica y ambiental** que **cosifica a las mujeres**, degrada su posición social y humana y puede **derivar en violencias sexuales**.
- Este fenómeno, junto con una mayor disposición de las víctimas a denunciar, podría estar relacionado con el **aumento de registro de agresiones sexuales** en los últimos años.
- La **pornografía influye** en la forma en que la juventud aprende a relacionarse.
- Un estudio en el que participaron cerca de 5.000 estudiantes universitarias de EE.UU. (Hou, et al., 2023), reveló que el **58 % había sido estrangulada** al menos una vez durante el coito, y que una cuarta parte sufrió esta experiencia por primera vez entre los 12 y 17 años de edad.



14,1 % de las jóvenes se han sentido presionada por sus compañeros para hacer cosas que no querían

Estudio sobre la situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia. Ministerio de Igualdad (2021)

Salud
física

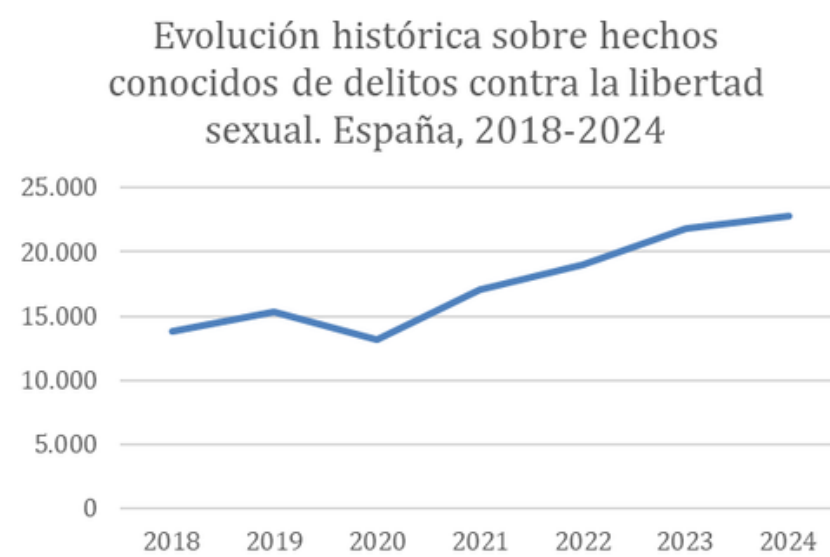
- **Violencia contra las mujeres.**
 - **Violencia sexual**
 - Sumisión Química
- Infecciones de transmisión Sexual.
- Chemsex



DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL

Salud física

- **Violencia contra las mujeres.**
 - **Violencia sexual**
 - Sumisión Química
- Infecciones de transmisión Sexual.
- Chemsex



(Gráfico de elaboración propia. Fuente: Ministerio del Interior, 2025).



(Gráfico de elaboración propia. Fuente: Ministerio del Interior, 2025).



Personas investigadas y detenidas

93,1% son hombres

Víctimas

85,7% son mujeres

EDAD

Personas investigadas y detenidas

- 18-30 años (29,32%)
- 31 a 40 años (20,95%)

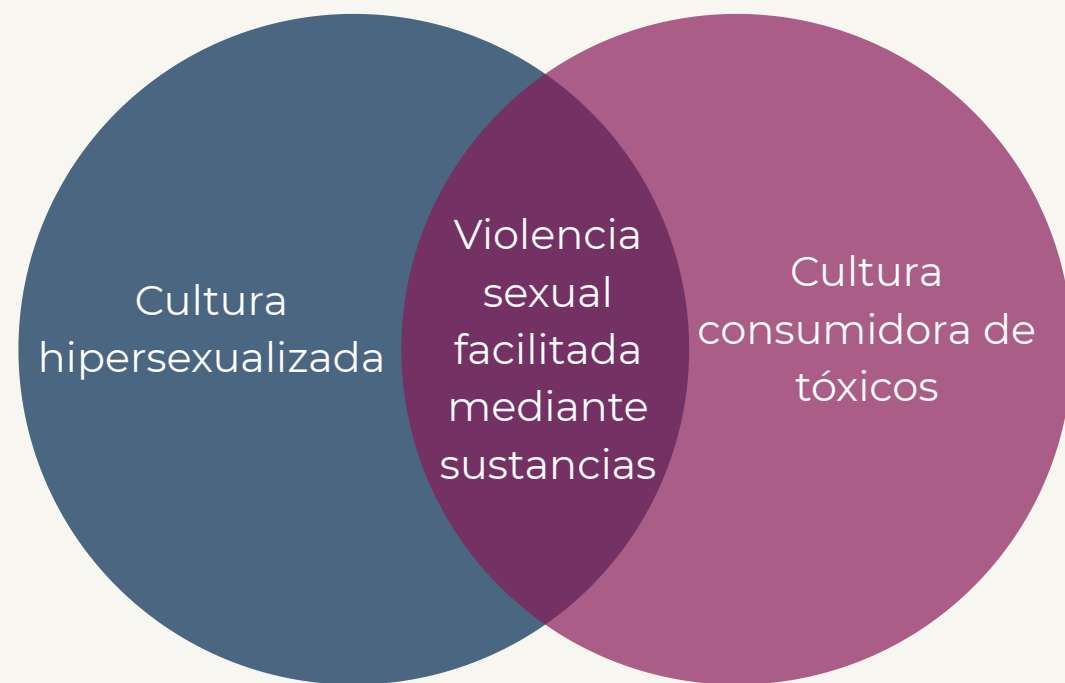
Víctimas

- 18 a 30 años (30,54%)
- 0-13 años (18,42%)

SUMISIÓN QUÍMICA

Salud
física

- **Violencia contra las mujeres.**
 - **Violencia sexual**
 - **Sumisión Química**
- Infecciones de transmisión Sexual.
- Chemsex



- Se entiende por **violencia sexual facilitada mediante sustancias** cuando una persona administra a otra sin su conocimiento ni consentimiento una sustancia para agredirla sin resistencia (**sumisión química**), o cuando se aprovecha de una víctima que ha consumido alguna sustancia por su propia iniciativa (sumisión química oportunista o **vulnerabilidad química**).
- En la **mayoría** de las ocasiones, los **agresores son hombres y las víctimas mujeres**.
- Son **más frecuentes** los casos de **vulnerabilidad química**.
- La **principal sustancia** involucrada es el **alcohol**.
- La tolerancia social frente a la **hipersexualización** y el **consumo de tóxicos** constituyen **factores de riesgo** ([Panyella-Carbó, et al., 2019](#))
- Es preciso que las y los profesionales que atiendan a las víctimas cuenten con **perspectiva de género** y justicia centrada en la víctima **para prevenir revictimizaciones**.

¿MITO O REALIDAD?

“Las relaciones sexuales siempre implican penetración”	“La mujer que expresa libremente su deseo no vale como pareja”	“La prostitución es un trabajo como cualquier otro”
“No hace falta hablar sobre sexualidad, al ser algo natural”	“Solo la penetración implica riesgos para la salud”	“Las relaciones sexuales son para gente joven”
“La pornografía es solo ficción”	“Si no quiere tener relaciones, es que no me quiere”	“Si no hay eyaculación por parte del hombre, no puede haber embarazo”
“Los hombres siempre deben de llevar la iniciativa”	“El tamaño importa”	“Si no tiene o no puede mantener la erección, entonces es que no le gustas”



¡TODAS SON MITO!



¿Cuáles habéis considerado que eran verdaderas? ¿Por qué?





01

Las relaciones sexuales pueden o no implicar penetración

02

Los estereotipos y roles de género atribuyen a los hombres la iniciativa sexual y el deseo constante, y limitan la libertad y expresión del deseo de las mujeres.

03

La sexualidad forma parte de la naturaleza humana, es necesario hablar de ella.

04

Influencia de la pornografía en jóvenes puede generar un efecto pedagógico en el que se erotiza y normaliza la violencia contra las mujeres.

05

El deseo sexual también pertenece a las mujeres.

06

Los riesgos para la salud en las relaciones sexuales no se limitan únicamente a la penetración, ya que también pueden existir a través de otros tipos de contacto físico y sexual, como los herpesvirus y el Virus del Papiloma Humano.



07

No siempre se desea mantener relaciones sexuales, y eso no significa falta de amor o interés hacia la pareja. Esa creencia puede dar lugar a manipulaciones para hacer algo en contra de nuestra voluntad.

08

Un embarazo se puede producir haya o no eyaculación por parte del hombre, pues el líquido preseminal que segrega tiene espermatozoides.

09

La disfunción eréctil puede tener causas físicas o emocionales y no siempre está relacionada con el deseo.

10

La satisfacción sexual no depende del tamaño del pene ni únicamente de la penetración. Es resultado de esa visión falocéntrica de las relaciones que restringe la sexualidad a la penetración y puede constituir, a su vez, un prejuicio lesbóforo.

11

Las personas mayores también pueden disfrutar de una vida sexual plena; limitar el deseo a la juventud es un prejuicio edadista.

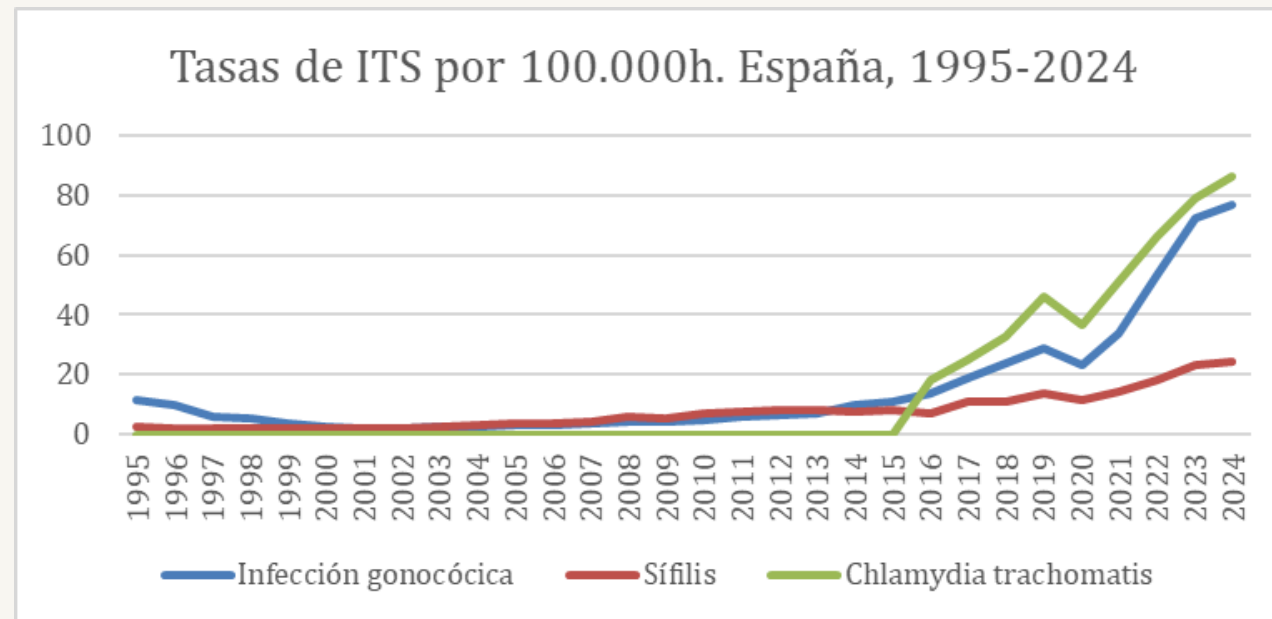
12

Considerar la prostitución como un trabajo forma parte de la mitología de la libre elección del neoliberalismo sexual (De Miguel, 2015). La mayoría de las mujeres en situación de prostitución se encuentran condicionadas por factores sociales, económicos o de explotación, cuando no víctimas directas de la trata de seres humanos.

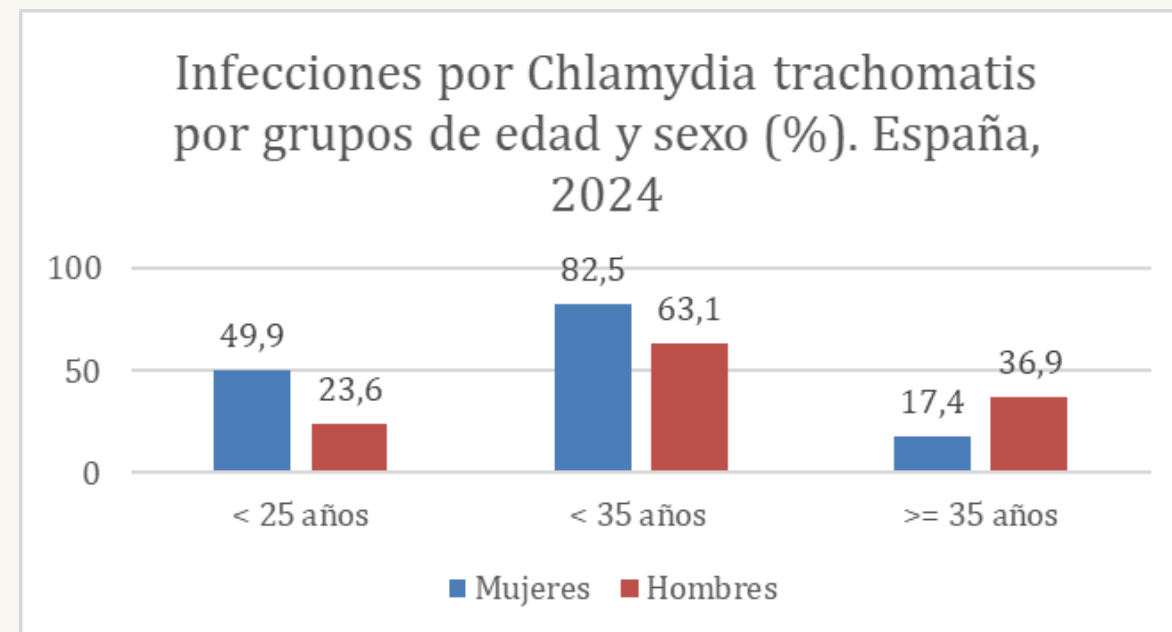
PREVALENCIA INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Salud física

- Violencia contra las mujeres.
 - Violencia sexual
 - Sumisión Química
- **Infecciones de transmisión Sexual.**
- Chemsex



(Gráfico de elaboración propia. Fuente: Centro Nacional de Epidemiología, 2025).



(Gráfico de elaboración propia. Fuente: Centro Nacional de Epidemiología, 2025).

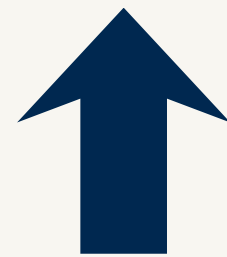
- El **aumento de la violencia sexual** ha venido acompañado de un **incremento de las infecciones de transmisión sexual**.
- La **pornografía y la falta de educación afectivo-sexual** integral son factores que pueden contribuir al aumento de conductas de riesgo.
- Aunque los **hombres presentan más contagios**, las **mujeres jóvenes concentran gran parte de las infecciones detectadas**.
- Algunas ITS, como el **Virus del Papiloma Humano (VPH)** y su relación con el cáncer de cuello de útero, pueden suponer graves riesgos para la salud de las mujeres.

CHEMSEX

Salud física

- Violencia contra las mujeres.
 - Violencia sexual
 - Sumisión Química
- Infecciones de transmisión Sexual.
- **Chemsex**

- **Prácticas sexuales en las que se consume sustancias de manera deliberada con la intención de “amplificar la intensidad, placer y duración del sexo”** (El Periódico, 2 de marzo de 2026).



Auge en los últimos años, colocando a España como uno de los principales países de Europa (Ministerio de Sanidad, 2020)

- Cuando el consumo de sustancias se produce por vía intravenosa, se denomina slamsex.
- **Más común entre hombres** que tienen sexo con hombres.
- Entre las principales sustancias involucradas estarían las **metanfetaminas, GHB, mefedrona, poppers y medicamentos contra la disfunción eréctil**.
- La práctica del chemsex está asociada a una **mayor probabilidad de riesgo de contagio de ITS, adicción, sobredosis y problemas de salud física y mental**.



EL ROL DE LOS Y LAS PROFESIONALES

Detección temprana

- **Cambios en el comportamiento**, el estado de ánimo o el rendimiento.
- **Aislamiento social y abandono de actividades** antes placenteras.
- **Cambios en el aspecto físico**, como variaciones notables de peso o descuido de la higiene.
- Expresiones de desesperanza, inutilidad o **deseos de desaparecer**.
- **Heridas o marcas sin explicación** coherente.
- **Consumo visible o referencias** al uso de sustancias.
- **Agotamiento extremo**, cefaleas frecuentes o dolores sin causa orgánica.
- **Dificultades persistentes de concentración o memoria**.
- **Alteraciones** significativas en los **patrones de sueño o alimentación**.



EL ROL DE LOS Y LAS PROFESIONALES

Comunicación

- Busca un **espacio privado y un momento sin prisa**.
- Empieza desde la observación, no desde el juicio: «He notado que últimamente pareces más cansado/a y me preocupas.»
- Usa **preguntas abiertas**: «¿Cómo estás de verdad?» «¿Qué tal llevas todo?»
- **Escucha** más de lo que hablas. No trates de solucionar inmediatamente.
- **Valida** sin minimizarlo: «Entiendo que es muy difícil lo que estás viviendo.»
- **No prometas confidencialidad** si hay riesgo para la seguridad: sé honesto/a sobre lo que puedes y no puedes mantener en reserva.
- **Orienta hacia recursos profesionales**.



CONCLUSIONES

- Reforzar la **sensibilización y prevención de adicciones**, ofreciendo alternativas de ocio saludable a la juventud.
- Favorecer la **comunicación y el trabajo en red entre las familias, profesorado y profesionales de la salud** con el objetivo de desempeñar acciones coordinadas y efectivas para la prevención, detección y abordaje de consumos o conductas de riesgo.
- **Establecer límites** en cuanto al uso y tiempo de internet y redes sociales.
- **Inculcar un espíritu de ciudadanía crítica** en la juventud respecto a las tendencias y modas establecidas que atentan contra su bienestar.
- Impulsar la **coeducación** como herramienta ineludible para poder cuestionar los roles y estereotipos de género y combatir la violencia en todas sus manifestaciones.
- Incidir en la **educación afectivo-sexual integral** atendiendo a las necesidades de cada etapa madurativa, sensibilizando sobre los mitos del amor romántico, pero también sobre los del amor líquido.
- Diseñar **campañas de prevención de ITS**, combinando el uso de métodos de barrera y el acceso a cribados con el retraso en el inicio de las relaciones y la reducción de parejas sexuales simultáneas o sucesivas ([Centers for Disease Control and Prevention, 2024](#)).



PÁGINA DE RECURSOS

Guía de salud digital y género

Guía para trabajar con jóvenes sobre cómo las tecnologías digitales, las redes sociales y las plataformas online influyen en la salud y la imagen corporal.

Libro El mito de la belleza, de Naomi Wolf

En este libro se denuncia cómo la presión estética representa un obstáculo para la emancipación de las mujeres y una fuente de insatisfacción personal.

Serie Euphoria

Serie de gran popularidad entre la juventud que puede utilizarse como recurso para promover el análisis crítico de diversas problemáticas abordadas (adicción a sustancias, relaciones afectivas, prostitución presencial y virtual, etc.).

Serie documental Generación Click

Consecuencias que provoca el abuso de móviles y redes sociales en adolescentes: ansiedad, depresión, trastornos de conducta alimentaria.

Libro La cuarta vida de Blanca Cuervo, Alba Quintas Garcíandia

Novela juvenil de misterio que sigue la desaparición de Blanca Cuervo y la investigación para descubrir qué ocurrió. Invita a reflexionar sobre la frustración, las presiones sociales y las “salidas fáciles” que afectan a parte de la juventud actual

PÁGINA DE RECURSOS

Mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria. Impacto de los roles y estereotipos de género

Estudio del Instituto de las Mujeres que analiza cómo los roles y estereotipos de género, las redes sociales y la presión estética influyen en el aumento de los TCA entre mujeres jóvenes.

Fad Juventud

Organización dedicada a la prevención de riesgos psicosociales y la promoción del bienestar juvenil mediante campañas, investigaciones y recursos educativos sobre salud mental, adicciones, sexualidad, igualdad o uso de redes sociales.

Hasta los huesos (To the Bone)

Narra la historia de una joven con anorexia nerviosa que ingresa en un centro de tratamiento para afrontar su trastorno. A través de su proceso de recuperación, la película muestra el impacto emocional, social y físico de los trastornos de la conducta alimentaria y la presión sobre la imagen corporal.

Normal People

Explora las relaciones afectivas, la salud mental y las inseguridades emocionales de dos jóvenes durante su paso de la adolescencia a la vida adulta. Aborda temas como la ansiedad, la autoestima, violencia de género, las dinámicas de poder y la presión social en la juventud.

Gracias por vuestra atención

UNIDAD DE IGUALDAD DE GÉNERO DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES DE CASTILLA-LA MANCHA



EMAIL

igualdadgenero.edu@jccm.es



PORTAL

[educacion.castillalamancha.es/
unidad-de-igualdad-de-genero](http://educacion.castillalamancha.es/unidad-de-igualdad-de-genero)



TELÉFONO

925/286289