

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A CUIDAR SU SALUD SEXUAL?

Lic. María Teresa Galindo Villarreal 

Dra. Consuelo Rubi Rosales Piña 

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM**

## Resumen

La promoción de la salud es fundamental para prevenir enfermedades y mejora la calidad de vida. En el ámbito sexual, existen conductas de riesgo como tener relaciones sin protección, consumir alcohol o drogas durante el encuentro sexual o mantener múltiples parejas, lo que puede provocar infecciones de transmisión sexual, VIH y embarazos no planeados. Frente a esta situación, se diseñó una intervención educativa basada en el modelo de Información, Motivación y Habilidades Conductuales, aplicada a 104 estudiantes de secundaria en Valle de Chalco, Estado de México. Durante cinco sesiones se ofreció información clara sobre el VIH, sus formas de transmisión y prevención. Los alumnos practicaron el uso correcto del condón, identificaron mitos y desarrollaron habilidades para dialogar y negociar su utilización con la pareja. Al concluir, se observó mayor conocimiento, actitudes más responsables y reducción de prejuicios. La experiencia demuestra que reforzar la educación sexual con estrategias prácticas previene riesgos.

*Palabras clave:* salud sexual, adolescencia, VIH, condón, intervención.

Lic. María Teresa Galindo Villarreal  
Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Contacto

[psic.mariterevillarreal@gmail.com](mailto:psic.mariterevillarreal@gmail.com)



Dra. Consuelo Rubi Rosales Piña  
Profesora de Carrera. Tutora y docente de la residencia en terapia familiar Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Contacto:

[rubi.rosales@iztacala.unam.mx](mailto:rubi.rosales@iztacala.unam.mx)



**Recibido: 20 de diciembre de 2025**

**Aceptado: 19 de febrero de 2026**

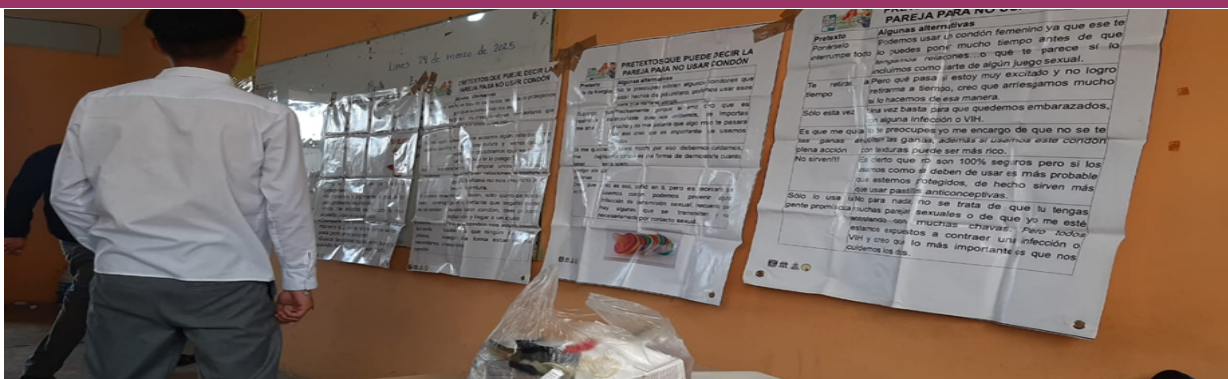
**Cita recomendada:**

Galindo, M. T. & Rosales, C. R. (2026). ¿Cómo podemos ayudar a los adolescentes a cuidar su salud sexual? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 8(2), 14-19. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.8.2.2026.665.14-19>



# INVESTIGACIÓN

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.8.2.2026.665.14-19>



Nota. Fotografía tomada por el autor en 2025.

La promoción de la salud es fundamental en la salud pública, porque ayuda a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. No solo se trata de dar recetas médicas, sino también de fortalecer habilidades, crear entornos saludables y reducir riesgos sociales y económicos (Secretaría de Salud, 2013).

Por ejemplo, existen conductas sexuales de riesgo que afectan tanto a quienes las practican como a la sociedad, por ejemplo: tener relaciones sin protección, usar alcohol o drogas al momento de tener relaciones sexuales, tener múltiples parejas sexuales, ejercer la prostitución o tener sexo con una persona con una infección de transmisión sexual (ITS) (Uribe et al., 2016). Estas prácticas pueden traer consecuencias físicas, emocionales y sociales, y lo más preocupante es que también ponen en riesgo la salud de otras personas (Alfonso et al., 2019).

Uno de los mayores desafíos para la salud pública es el VIH, considerado una epidemia global y local. Este virus no solo afecta al cuerpo, sino también la vida psicológica, social y económica de quienes lo padecen (Mora, 2017). Sus principales vías de transmisión están ligadas al uso de drogas intravenosas y a prácticas sexuales sin protección, especialmente entre jóvenes, donde la mayoría de los casos se presenta en hombres (Lamotte, 2014).

Aunque el condón masculino es el método más usado por los adolescentes, su empleo suele ser incorrecto debido a la falta de conocimientos básicos (Instituto Nacional de Salud Pública,

2024). Por ello, es vital que los jóvenes tengan acceso a educación sexual integral, que les permita tomar decisiones informadas y responsables. La información adecuada no solo ayuda a proteger la salud física, sino que también fortalece la autoestima y el respeto hacia la pareja (Navarrete, 2022).

Las prácticas sexuales de riesgo suelen estar relacionadas con el desconocimiento, la falta de educación sexual y la percepción equivocada de que “no pasará nada” (Vidal & Hernández, 2017). Pero esta situación es prevenible: al brindar información clara, fomentar el uso de métodos de protección y enseñar habilidades para la toma de decisiones, se pueden reducir notablemente los riesgos (Alfonso et al., 2019), ya que está comprobado que el uso correcto del condón es altamente eficaz para prevenir infecciones como el VIH/SIDA (Rodríguez & Suárez, 2006).

La salud sexual es un tema que nos compete a todos. Invertir en educación sexual y en el acceso a servicios de salud no solo protege a cada persona, sino que también beneficia a la sociedad en su conjunto. Una vida sexual informada, responsable y segura es parte esencial del bienestar humano.

### ¿Y ENTONCES QUÉ HACEMOS?

Los adolescentes constituyen una población de alto riesgo en salud sexual, por lo que debemos hacer intervenciones para modificar comportamientos y promover prácticas seguras, para que los jóvenes puedan

iniciar su vida sexual de forma responsable o, si ya son activos, reduzcan los riesgos de infecciones de transmisión sexual (Sánchez-Medina et al., 2021).

El uso del condón es central en estas estrategias, ya que previene embarazos no deseados, abortos e infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH. La psicología ha contribuido al diseño de programas de intervención en distintos grupos y contextos, mostrando un impacto positivo al enfocarse en la prevención del VIH y otros problemas de salud sexual (Sánchez-Medina et al., 2021).

Para esta propuesta se utiliza el Modelo de Información, Motivación y Habilidades Conductuales (IMB), que es un modelo muy sencillo que ayuda a explicar conductas de riesgo. De acuerdo con este modelo, tres elementos son esenciales para adoptar conductas preventivas: información confiable, motivación personal y social, y habilidades conductuales para ponerlas en práctica (Sánchez-Medina et al., 2021).

De esta forma, el modelo IMB ofrece una guía eficaz para intervenciones que buscan fomentar prácticas sexuales seguras en adolescentes, por lo que con base en este modelo se hizo y se evaluó una propuesta de intervención para promover el uso del condón en adolescentes.

## ¿QUÉ SE HIZO?

Se hizo una intervención en una Secundaria Oficial turno matutino, ubicada en Municipio de Valle de Chalco Solidaridad en el Estado de México, la cual se aplicó a 104 alumnos de segundo y tercer grado, tuvo una duración de aproximadamente 2 meses, donde cada sesión se distribuyó de acuerdo con los horarios disponibles de la institución.

Esta intervención contempla 5 sesiones de 2 horas cada una, en las cuales se abordaron los componentes del modelo: información, motivación y habilidades conductuales. Asimismo, se contó con la firma del

consentimiento informado por parte de los padres de familia, lo que permitió la participación de los alumnos en el taller.

## ¿QUÉ SE ENCONTRÓ?

### Conocimientos sobre VIH y uso del condón

Los alumnos aprendieron por medio de juego de roles sobre la transmisión del VIH mediante dinámicas, seguidas de un espacio de preguntas y reflexión. Sus respuestas variaron, desde sentir miedo hasta no percibir riesgo, y reflexionaron sobre la facilidad de adquirir el virus incluso con personas conocidas. Posteriormente, se presentó información sobre el VIH, sus vías de transmisión, síntomas y métodos de prevención.

Se utilizó un modelo de pene para que 104 alumnos practicarán la colocación del condón y evaluarán sus conocimientos. Al inicio, la actividad generó vergüenza y temor a burlas, pero tras mostrar los 14 pasos correctos, los alumnos repitieron la práctica con interés, sin incomodidad, guiándose mutuamente para realizarla correctamente.

### Motivación para usar condón

Al inicio del taller, se pidió a los alumnos acudir a una farmacia o centro de salud para solicitar condones, con el fin de explorar sus creencias y experiencias familiares al comunicar esta acción. Las respuestas fueron variadas: algunos fueron acompañados, otros solos, y algunos no realizaron la actividad. Al final, solo 46 alumnos (47%) cumplieron la tarea; los demás mencionaron que la habían olvidado.

Durante el taller se explicó el uso del condón masculino, incluyendo tipos, texturas, sabores, colores y tamaños. También se enseñó sobre el condón femenino, mostrando forma, tamaño y textura mediante simulación, ya que no se contaba con un modelo anatómico.



*Nota.* Fotografía tomada por el autor en 2025.

Se identificaron creencias diversas: muchos desconocían la importancia del condón y sentían vergüenza, asociando su uso con promiscuidad. Al concluir el taller, los alumnos comprendieron la relevancia del condón para el autocuidado y la protección de parejas, ya sean estables u ocasionales, reforzando la importancia de tomar decisiones sexuales responsables.

Después de hablar sobre el uso correcto del condón, se pidió a los alumnos elaborar un cartel publicitario para conocer cuál es su actitud frente a este método. Las frases más repetidas fueron *“previenen ITS y embarazos”*, además de señalar lo accesibles que son: *“cuestan \$8 pesos en la farmacia”* o *“son gratis en el centro de salud”*. También aparecieron mensajes como *“si no usas condón destruyes tu vida”* y comentarios sobre desventajas, por ejemplo: *“no se siente igual”*, *“si no lo usas correctamente se rompe”* o *“son incómodos”*.

Las frases que usaron reflejaron la información que ya se había trabajado en los temas previos del taller. En general, se observó una actitud positiva hacia el uso del condón, logrando cuestionar y romper algunos tabúes y prejuicios en torno a su utilización.

### **Habilidades conductuales para usar condón**

En la preevaluación, los alumnos reconocieron que una relación sexual implica el riesgo de un embarazo, pero señalaron la dificultad para negociar el uso del condón. Antes del taller, al desconocer esta información, no contaban con las habilidades necesarias para que, especialmente en una relación casual, alguno de los integrantes de la pareja pudiera tomar la iniciativa y hablar abiertamente sobre la prevención de ITS o embarazos.

Si bien conocer los 14 pasos para el uso correcto del condón no garantiza por sí solo evitar una infección o un embarazo, los alumnos —como ya se mencionó— han adquirido hasta este punto herramientas para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados. Sin embargo, también es fundamental la comunicación en el ámbito sexual.

Para trabajar este aspecto, se realizaron actividades como juegos de roles en pareja. En la preevaluación, los alumnos mostraron cierta timidez y prejuicios, llegando incluso a considerar la homosexualidad como algo denigrante. En este contexto, las mujeres demostraron mayor capacidad para negociar el uso del condón; sin embargo, en general, no se logró un convencimiento mutuo para utilizarlo.

En la posevaluación, en cambio, se observó una mayor apertura y disposición. Los alumnos participaron con más confianza en los juegos de roles, asumiendo tanto papeles de parejas homosexuales como heterosexuales, dejando de lado los prejuicios mostrados al inicio. Además, se les brindó material de apoyo para facilitar un mejor diálogo al momento de negociar el uso del condón.

### Otros temas abordados en el taller

Al final del taller se trataron también otros temas importantes, como los métodos anticonceptivos, la menstruación y la importancia de llevar un control para detectar posibles cambios hormonales que puedan afectar la salud en el futuro. Asimismo, se habló sobre el embarazo en la adolescencia y el aborto, analizando las consecuencias que podrían tener a nivel personal, familiar, social y de salud.

Estas actividades invitaron a los alumnos a reflexionar sobre situaciones de riesgo con preguntas como: *¿Qué pasaría si tuviera VIH?, ¿qué pasaría si me embarazo a los 14 años?, ¿qué dejaría de hacer?, ¿quiénes me apoyarían?, ¿sería rechazado por la sociedad?*

El juego de roles fue clave para que los alumnos pudieran experimentar emociones y pensamientos en escenarios como un embarazo no planificado o vivir con VIH. Esto les permitió reflexionar y reforzar la importancia de ser responsables con su salud sexual.

Al concluir el taller, los estudiantes demostraron tener un conocimiento más claro sobre el VIH, identificaron sus tres principales formas de transmisión, aprendieron los 14 pasos para usar correctamente un condón y adquirieron herramientas para negociar su uso dentro de una relación sexual.

### CONCLUSIONES

En la educación primaria, de acuerdo con la SEP (2024), los estudiantes deben comprender los riesgos del embarazo adolescente, las ITS y la violencia. Sin embargo, esta intervención mostró que la información del plan de estudios es insuficiente: muchos alumnos no cuentan con bases sólidas para tomar decisiones sexuales informadas y responsables. Factores como prejuicios religiosos y tabúes dificultan el abordaje del tema, y algunas escuelas, al considerar que ya está dentro de su formación, muestran poca apertura a reforzarlo.

Se espera que al menos uno de los 104 alumnos participantes inicie su vida sexual usando condón y sabiendo negociar con su pareja. Por ello, se invita a otras escuelas a permitir la participación de profesionales de la salud o capacitar a docentes, para fortalecer la educación sexual y reproductiva, por consiguiente, prevenir que aumenten los embarazos adolescentes y los casos de VIH.

**Declaración de originalidad:** Los autores declaran que este manuscrito es original e inédito, no ha sido publicado previamente y no se encuentra sometido simultáneamente a evaluación en otra revista.

**Contribución de autoría:** **María Teresa Galindo Villarreal:** Conceptualización, investigación, administración del proyecto, recursos, visualización y redacción del borrador original. **Consuelo Rubi Rosales Piña:** curación de datos, administración del proyecto, supervisión, validación y revisión y edición del manuscrito.

**Conflicto de intereses:** Los autores declaran no tener conflictos de interés relacionados con la presente investigación.

**Financiamiento:** Este trabajo fue realizado con recursos propios y no implicó financiamiento directo específico para su elaboración. Sin embargo, se presenta como un producto colateral asociado al proyecto Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica PAPIIT IN303423, de la Universidad Nacional Autónoma de México.

**Consideraciones éticas:** El presente trabajo se desarrolló siguiendo los principios éticos de respeto, confidencialidad, beneficencia y participación voluntaria. Al tratarse de participantes menores de edad, su incorporación al estudio estuvo condicionada a la obtención previa del consentimiento informado de sus madres, padres o tutores legales, así como del asentimiento informado de los propios participantes.

**Disponibilidad de datos:** Los datos que respaldan este estudio corresponden a información disponible en las fuentes bibliográficas citadas en el manuscrito.

**Uso de inteligencia artificial:** Se utilizó ChatGPT (OpenAI) como apoyo para la corrección gramatical y mejora de la redacción. Los autores revisaron y validaron íntegramente el contenido generado.

**Derechos de autor:** Los autores conservan los derechos morales de la obra y autorizan a la Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja la publicación del manuscrito conforme a la licencia Creative Commons vigente de la revista.

**Agradecimientos:** A la institución que abrió sus puertas y brindó las facilidades necesarias para que esta investigación fuera posible, y a la enfermera Alma Berenice González López quien nos proporcionó condones para llevar a cabo las actividades correspondientes. Agradezco también a los alumnos que, con gran disposición y entusiasmo, participaron en este proceso. Aunque no es posible mencionar a todos por nombre, les prometí que serían reconocidos en este escrito, y con estas palabras cumplo mi compromiso.

## REFERENCIAS

- Alfonso, M., Torres, D., & Pérez, L. (2019). Conductas sexuales de riesgo en adolescentes: una mirada integral. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(3), 1-10. <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3896>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2018). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2018/>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2024). *Informe sobre salud sexual y reproductiva en adolescentes*. INSP. <https://insp.mx/>
- Lamotte, M. (2014). Vías de transmisión del VIH y su impacto en la salud pública. *Revista Médica de Salud Global*, 8(2), 55-62.
- Mora-Rojas, R. B., Álzate-Posada, M. L., & Rubiano-Mesa, Y. L. (2017). Prevención de la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en Colombia: brechas y realidades. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 16(33), 19-34. <https://www.redalyc.org/pdf/545/54553416002.pdf>
- Navarrete, B. V. (2022). Modelos de cuidado para la promoción del uso del condón en jóvenes. [Tesis de Maestría]. Universidad Autónoma de Chihuahua. <http://repositorio.uach.mx/504/1/Tesis%20Brenda%20Verenice%20Navarrete.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Salud sexual y reproductiva*. OMS. <https://www.who.int>
- Rodríguez, L., & Suárez, P. (2006). Eficacia del uso del condón en la prevención de ITS y embarazos no deseados. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 20(5), 345-352.
- Sánchez-Medina, R., Enríquez-Negrete, D., & Rosales-Piña, C. (2021). *Promoción del uso del condón en población privada de la libertad. Propuesta de intervención*. UNAM-FES Iztacala.
- Secretaría de Educación Pública. (2024). *Educación Integral en Sexualidad. Ciencias Naturales. Cuadernos de apoyo curricular para la práctica docente*. Secretaría de Educación Pública.
- Secretaría de Salud. (2013). *Promoción de la salud en México*. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/articulos/promocion-de-la-salud-9799>
- Uribe, C., García, J., & Martínez, F. (2016). Conductas sexuales de riesgo en población joven. *Revista de Ciencias de la Salud*, 14(2), 150-160. <https://doi.org/10.17533/udea.rpsua.v8n2a03>
- Vidal, R., & Hernández, M. (2017). Factores asociados a las prácticas sexuales de riesgo en adolescentes. *Revista Mexicana de Salud Pública*, 59(3), 205-212.