

## Prevención y Empoderamiento: Plan de Intervención Educativa 'Amor y Cuidado' para Fomentar la Salud Sexual y Relacional en Adolescentes de Bachillerato

### Prevention and Empowerment: Educational Intervention Plan 'Love and Care' to Promote Sexual and Relational Health in High School Students

María Soledad Cañar Torres<sup>1</sup>, Luis Fabricio Tambo Malla<sup>2</sup>, María Abigail Jaramillo Jumbo<sup>3</sup>, Freddy Eduardo Campoverde Salazar<sup>4</sup>, Lucas Delfín Rodríguez Jumbo<sup>5</sup> y Luz María Jiménez Berru<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Unidad Educativa "Martha Bucaram de Roldós", solimary55@yahoo.es, <https://orcid.org/0009-0002-6385-8533>, Ecuador

<sup>2</sup>Unidad Educativa "Martha Bucaram de Roldós", lufatama@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-6623-2616>, Ecuador

<sup>3</sup>Unidad Educativa Fiscomisional "Juan XXIII", mariajaramillojumbo@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-6091-6384>, Ecuador

<sup>4</sup>Unidad Educativa "General Rumiñahui", melifecs@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-8667-1134>, Ecuador

<sup>5</sup>Unidad Educativa Fiscomisional "Juan XXIII", llucasrodr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-6116-8742>, Ecuador

<sup>6</sup>Escuela de Educación Básica "República de Uruguay", mariajimenezb1985@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-8665-0165>, Ecuador

---

#### Información del Artículo

##### *Trazabilidad:*

Recibido 02-01-2026

Revisado 03-01-2026

Aceptado 15-02-2026

---

##### *Palabras Clave:*

Orientación Educativa

Adolescencia

Relaciones Interpersonales

Sexualidad Temprana

Prevención

---

#### RESUMEN

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo humano caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la construcción de la identidad y en la forma de establecer relaciones interpersonales. En este contexto, la sexualidad temprana, cuando no está acompañada de orientación educativa adecuada, puede derivar en diversos riesgos como conflictos emocionales, relaciones poco saludables y toma de decisiones impulsivas. Por ello, la orientación educativa se constituye en una estrategia fundamental para promover vínculos afectivos basados en el respeto, la comunicación y la responsabilidad entre estudiantes de bachillerato. El objetivo general del estudio es promover relaciones interpersonales saludables y prevenir los riesgos asociados con la sexualidad temprana entre adolescentes de bachillerato de 15 a 17 años, mediante procesos sistemáticos de orientación educativa. La metodología adoptada corresponde a un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo y propositivo, apoyado en técnicas como la revisión documental, la observación y la aplicación de talleres educativos orientados a la reflexión y el análisis crítico de las relaciones afectivas en la adolescencia. Los resultados evidencian que la orientación educativa favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales, especialmente la comunicación efectiva, el respeto mutuo y la toma de decisiones responsables. Asimismo, se identificó una mayor conciencia en los adolescentes sobre los riesgos asociados a la sexualidad temprana y una actitud más reflexiva frente a las consecuencias de conductas impulsivas en sus relaciones interpersonales. En conclusión, el estudio confirma que la orientación educativa cumple un rol determinante en la formación integral de los adolescentes, al fortalecer relaciones interpersonales saludables y contribuir a la prevención de riesgos vinculados con la sexualidad temprana. Se destaca la necesidad de integrar de manera permanente programas de orientación educativa en el nivel de bachillerato como una estrategia preventiva y formativa que responda a las necesidades reales de los jóvenes.

---

#### *Keywords:*

Educational Guidance

Adolescence

Interpersonal Relationships

---

#### ABSTRACT

Adolescence is a key stage of human development characterized by physical, emotional, and social changes that directly influence identity formation and interpersonal relationships. In this context, early sexual activity, when not accompanied by appropriate educational guidance, can lead to various risks

---

Early Sexual Activity  
Prevention

such as emotional conflicts, unhealthy relationships, and impulsive decision-making. Therefore, educational guidance is a fundamental strategy for promoting affective bonds based on respect, communication, and responsibility among high school students. The overall objective of this study is to promote healthy interpersonal relationships and prevent the risks associated with early sexual activity among high school students aged 15 to 17 through systematic educational guidance processes. The methodology adopted is a qualitative, descriptive, and propositional approach, supported by techniques such as document review, observation, and the application of educational workshops focused on reflection and critical analysis of affective relationships in adolescence. The results show that educational guidance fosters the development of socio-emotional skills, especially effective communication, mutual respect, and responsible decision-making. Furthermore, a greater awareness was identified among adolescents regarding the risks associated with early sexual activity, along with a more reflective attitude toward the consequences of impulsive behavior in their interpersonal relationships. In conclusion, the study confirms that educational guidance plays a crucial role in the holistic development of adolescents by strengthening healthy interpersonal relationships and contributing to the prevention of risks linked to early sexual activity. The need to permanently integrate educational guidance programs at the high school level is highlighted as a preventive and formative strategy that responds to the real needs of young people.

---

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo de transición entre la infancia y la adultez caracterizado por profundos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Durante esta etapa, las relaciones interpersonales afectivas cobran especial relevancia y, a su vez, se presentan múltiples desafíos relacionados con el desarrollo de la identidad y la toma de decisiones que pueden afectar la salud y bienestar de los jóvenes. A nivel mundial, la sexualidad en la adolescencia ha sido objeto de atención debido a la incidencia de conductas de riesgo asociadas con la actividad sexual temprana, los embarazos no planificados y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Diversos informes y estudios han mostrado que, pese a los avances en educación sexual y salud reproductiva, la prevalencia de conductas sexuales de riesgo en adolescentes continúa siendo significativa (véase por ejemplo datos recientes sobre el descenso en el uso de preservativos entre jóvenes de 15 a 18 años, lo cual incrementa su vulnerabilidad a embarazos no deseados e ITS) (Lourido, 2026).

A nivel regional, América Latina presenta tasas de embarazo adolescente consistentemente elevadas en comparación con otras regiones del mundo. Esto se debe a factores demográficos, sociales, económicos y culturales que influyen en la salud sexual y reproductiva de los adolescentes. La evidencia señala que en muchos países latinoamericanos una proporción considerable de adolescentes inicia su actividad sexual a edades tempranas y que, con frecuencia, no cuentan con la información ni los recursos necesarios para tomar decisiones saludables. Estudios sobre educación sexual han resaltado la importancia de incluir programas concretos en los sistemas educativos formales para prevenir embarazos adolescentes y mejorar las prácticas sexuales seguras entre los jóvenes de la región (Castillo, Cevallos, & Arpi, 2022).

En Ecuador, el contexto local refleja una realidad compleja donde las tasas de embarazo adolescente siguen siendo una preocupación pública, a pesar de los progresos en políticas de prevención y educación sexual. Entre 2018 y 2025, el país logró una reducción importante en la tasa de fecundidad en adolescentes de 15 a 19 años, lo que indica un avance en materia de prevención. Sin embargo, los esfuerzos deben mantenerse para garantizar que los jóvenes continúen desarrollándose integralmente y formen relaciones saludables y responsables (Ministerio de Salud Pública, 2025).

El problema de investigación que motiva este plan de intervención se centra en la forma en que las relaciones interpersonales afectivas tempranas y la falta de orientación adecuada sobre sexualidad conllevan riesgos para la salud integral y el desarrollo de los adolescentes. En el caso socializado, se observan conductas asociadas con relaciones sentimentales prematuras sin la preparación adecuada para enfrentar sus implicaciones, lo que puede derivar en decisiones impulsivas relacionadas con la sexualidad, afectando su bienestar físico, emocional y social.

Las causas de este problema son múltiples. Por un lado, existe una brecha en la educación sexual integral en muchos contextos escolares, lo que limita la adquisición de conocimientos y habilidades para tomar decisiones informadas. Por otro lado, los adolescentes pueden estar expuestos a presiones sociales y

culturales que romaticen o normalicen las relaciones afectivas sin enfatizar la importancia de la responsabilidad y el respeto mutuo. Además, factores individuales como baja comunicación con figuras adultas, falta de apoyo familiar o ambiente escolar poco protector pueden contribuir a que los jóvenes inicien relaciones íntimas sin comprender plenamente sus consecuencias. Factores asociados con el inicio temprano de la actividad sexual han sido documentados también en otras investigaciones, donde variables como bajo apoyo familiar y contextos sociales de riesgo se asocian con una mayor probabilidad de actividad sexual temprana (Núñez, Holst, & López, 2024).

Entre las consecuencias más importantes del inicio temprano de relaciones sexuales sin educación y orientación adecuadas se encuentran el embarazo no planificado, el riesgo de ITS, la interrupción o deserción escolar, así como posibles impactos emocionales negativos. El embarazo adolescente, además de implicar desafíos médicos y reproductivos, puede limitar las oportunidades educativas y laborales de los jóvenes, afectando su proyecto de vida y el desarrollo económico y social de sus comunidades.

La pregunta de investigación que guía este plan es:

¿Cómo influye la orientación educativa en la promoción de relaciones interpersonales saludables y en la prevención de los riesgos asociados con la sexualidad temprana entre estudiantes de bachillerato de 15 a 17 años?

Con base en esta pregunta se plantean los siguientes objetivos:

**Objetivo general:**

Promover relaciones interpersonales saludables y prevenir los riesgos asociados con la sexualidad temprana entre adolescentes de bachillerato.

**Objetivos específicos:**

- Concientizar a los adolescentes sobre la importancia de una comunicación efectiva, respeto mutuo y responsabilidad en las relaciones interpersonales afectivas.
- Diseñar herramientas educativas que permitan identificar y prevenir riesgos asociados a la sexualidad y relaciones amorosas durante la adolescencia.
- Impulsar la reflexión crítica para fomentar la comprensión de las posibles consecuencias de decisiones impulsivas en las relaciones interpersonales.

La justificación de este plan radica en la necesidad de proporcionar a los adolescentes no solo información, sino también habilidades y espacios seguros para comprender, dialogar y actuar responsablemente frente a sus relaciones afectivas y decisiones sexuales. La literatura científica y los estudios en educación sexual han demostrado que la implementación de programas educativos estructurados en el entorno escolar puede tener un impacto positivo en los conocimientos, actitudes y comportamientos de los jóvenes. Por ejemplo, revisiones sobre intervenciones preventivas sobre sexualidad en contextos escolares han encontrado que programas bien diseñados pueden mejorar significativamente el conocimiento sobre prevención de ITS y embarazos, así como habilidades de comunicación y toma de decisiones (Martins, y otros, 2025).

De igual manera, la educación sexual dentro del sistema educativo ha sido identificada como una estrategia clave para prevenir el embarazo adolescente y para promover prácticas saludables en la adolescencia, especialmente cuando se contextualiza a nivel regional y cultural, como en Latinoamérica. Esto evidencia la importancia de integrar estas temáticas dentro de un plan de orientación que aborde tanto aspectos cognitivos como sociales y emocionales.

Finalmente, promover un enfoque basado en el respeto, la responsabilidad y la toma de decisiones informadas no solo contribuirá a la prevención de conductas de riesgo asociadas con la sexualidad prematura, sino que también fortalecerá el desarrollo integral de los estudiantes, permitiéndoles proyectar metas personales, académicas y afectivas que favorezcan su bienestar presente y futuro.

**Marco Teórico**

**Conceptualización de la sexualidad y el desarrollo en la adolescencia**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales que convergen en la formación de la identidad y las relaciones interpersonales. La sexualidad no es un fenómeno exclusivamente biológico, sino un constructo multidimensional que involucra aspectos afectivos, sociales, cognitivos y éticos del ser humano durante toda la vida (concepción apoyada en enfoques contemporáneos de educación sexual y afectiva integral). La evidencia científica actual señala que la sexualidad adolescente debe ser entendida desde una perspectiva positiva y de desarrollo saludable, que reconozca competencias como la alfabetización sexual, el respeto por los derechos y consentimiento, habilidades interpersonales y la reflexión crítica, en lugar de enfocarse únicamente en los riesgos. Esto se alinea con marcos teóricos emergentes que promueven una visión basada en la

promoción del bienestar sexual, en lugar de la mera prevención de daños (Kagesten & Van Reeuwijk, 2021).

Esto significa que la sexualidad es parte de un proceso normal de crecimiento y aprendizaje para los adolescentes, donde las relaciones afectivas saludables son componentes esenciales del desarrollo personal integral. Un enfoque de alfabetización sexual que considere actitudes igualitarias, habilidades de comunicación y respeto mutuo puede favorecer una mejor adaptación y menor vulnerabilidad a prácticas de riesgo.

### **Educación Sexual Integral (ESI) y su importancia en la prevención**

La Educación Sexual Integral (ESI) se define como un proceso educativo continuado, seguro y respetuoso que proporciona información basada en evidencia científica, así como habilidades para la toma de decisiones informadas sobre la sexualidad, género, relaciones, consentimiento y afectividad. La literatura destaca que la ESI, cuando se aplica de manera sistemática en contextos escolares y familiares, puede retrasar el inicio de las relaciones íntimas, fomentar el uso de métodos de protección y reducir conductas sexuales de riesgo, como embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual (ITS) (AEP, 2025).

Un metaanálisis reciente presentado por la Asociación Española de Pediatría resalta que la educación sexual integral contribuye a la disminución de conductas de riesgo en adolescentes y apoya la importancia de mensajes educativos consistentes y adaptados a la edad.

Estudios locales en Ecuador han evidenciado que la educación sexual, combinada con diálogo familiar, puede ser un factor clave en la prevención del embarazo adolescente y en la promoción de actitudes y conocimientos que favorecen decisiones saludables entre jóvenes. Por ejemplo, se ha documentado que los padres enfrentan barreras emocionales y de conocimiento para abordar estos temas, lo cual limita la efectividad preventiva cuando no existe coordinación entre familia y escuela (Joyce & Mendoza, 2025).

Además, revisiones sistemáticas de programas de educación afectivo-sexual han resaltado que las intervenciones educativas específicas para adolescentes logran cambios significativos en sus conocimientos y comportamientos relacionados con la salud sexual (Orte, Sarrablo, & Nevot, 2022).

### **Teorías del comportamiento y toma de decisiones en adolescentes**

Desde una perspectiva teórica, el comportamiento sexual adolescente puede entenderse a través de modelos que integran variables psicológicas, sociales y ambientales. Los estudios basados en marcos teóricos como los modelos integradores de conducta muestran que variables como la intención, las normas percibidas y el entorno social influyen en las decisiones de iniciar actividades sexuales. Esto implica que las actitudes y las creencias compartidas en los grupos sociales de los adolescentes, así como las normas culturales del entorno, pueden predecir la conducta sexual y las decisiones de riesgo o protección (Buhi & Goodson, 2007).

Así, los programas de intervención no solo deben ofrecer información, sino también influir en las normas, actitudes y habilidades que apoyan comportamientos saludables, como la comunicación asertiva y la negociación de límites dentro de las relaciones.

### **Afectividad, comunicación y relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales durante la adolescencia no se limitan a la dimensión sexual, sino que incluyen la manera en que los jóvenes construyen vínculos afectivos, gestionan emociones y negocian el respeto mutuo. Un aspecto clave para desarrollar relaciones saludables es la comunicación efectiva, entendida como la capacidad de expresar sentimientos, escuchar activamente y resolver conflictos sin violencia. La educación en habilidades interpersonales puede reducir malentendidos, disminuir la presión social para adelantarse a la edad adecuada de las experiencias íntimas y fortalecer la autoestima (Kagesten & Van Reeuwijk, 2021).

La teoría del desarrollo positivo, aplicada a sexualidad, enfatiza la adquisición de competencias que permiten a los adolescentes construir relaciones respetuosas y responsables, reduciendo así la probabilidad de prácticas impulsivas sin consideración de sus consecuencias.

### **Rol de la familia y la escuela como agentes de socialización**

La formación de valores, normas y comportamientos relacionados con la sexualidad es influenciada significativamente por los contextos sociales inmediatos de los adolescentes, especialmente la familia y la escuela. La investigación científica reciente subraya que la alianza entre familia y escuela es fundamental para que la educación sexual sea efectiva y coherente en todos los ámbitos de la vida del adolescente. Cuando ambas instancias integran esfuerzos, los jóvenes tienden a mostrar mejor comprensión de los contenidos, mayor seguridad para enfrentar decisiones y mayor adherencia a conductas saludables (García, 2024).

Este enfoque trasciende la mera transmisión de información, promoviendo ambientes de apoyo donde los jóvenes puedan reflexionar sobre sus valores, emociones, metas personales y relaciones interpersonales.

### **Prevención desde una perspectiva positiva y de habilidades**

Finalmente, las investigaciones actuales proponen un enfoque basado no solo en la reducción del riesgo, sino también en el desarrollo de capacidades positivas en los adolescentes. Este enfoque se centra en fortalecer competencias como la autorregulación, la autoeficacia, la empatía y la toma de decisiones informadas. La perspectiva de desarrollo positivo enfatiza que apoyar a los adolescentes en la construcción de proyectos de vida claros, relaciones respetuosas y habilidades socioemocionales, contribuye a una sexualidad saludable, independientemente de si se decide mantener o no relaciones sexuales (Kagesten & Van Reeuwijk, 2021).

Así, programas basados en estas competencias pueden empoderar a los adolescentes para participar en relaciones interpersonales de forma responsable, reduciendo comportamientos de riesgo asociados a una sexualidad prematura.

El marco teórico que sustenta el plan de intervención “Amor y Cuidado” combina enfoques de educación sexual integral, teorías del comportamiento adolescente, desarrollo positivo y alianzas entre familia y escuela. La evidencia científica sugiere que cuando se trabaja de manera conjunta en ambientes educativos con énfasis en competencias emocionales y sociales, se favorece el desarrollo de relaciones afectivas saludables y se reduce la vulnerabilidad asociada a la sexualidad temprana.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La presente investigación se desarrolla en el marco de un plan de intervención de orientación educativa denominado “Amor y Cuidado”, cuyo propósito es promover relaciones interpersonales saludables y prevenir los riesgos asociados a la sexualidad temprana en adolescentes de bachillerato. Metodológicamente, el estudio adopta un enfoque mixto, con predominio del enfoque cuantitativo y un complemento cualitativo, lo que permite analizar de forma integral tanto los niveles de conocimiento y actitudes de los estudiantes como sus percepciones, experiencias y necesidades individuales en relación con la afectividad y la sexualidad durante la adolescencia.

Desde el enfoque cuantitativo, se busca medir y clasificar el nivel de riesgo y necesidad de orientación de los estudiantes mediante la aplicación de un instrumento estructurado, lo cual facilita la obtención de datos objetivos y comparables antes y después de la intervención. Paralelamente, el enfoque cualitativo aporta una comprensión más profunda del contexto social y emocional de los adolescentes, permitiendo interpretar conductas, actitudes y discursos que no pueden ser plenamente explicados únicamente a través de datos numéricos. Esta complementariedad metodológica resulta pertinente en investigaciones educativas y psicoorientativas, donde los fenómenos abordados poseen una fuerte carga subjetiva y contextual.

El tipo de investigación es aplicada, debido a que no se limita a describir una realidad, sino que propone e implementa acciones concretas orientadas a la solución de una problemática identificada en el contexto escolar. Asimismo, presenta un diseño no experimental, ya que las variables no son manipuladas deliberadamente, sino observadas y analizadas tal como se manifiestan en su entorno natural. El diseño es además descriptivo, puesto que permite caracterizar el nivel de conocimientos, actitudes y conductas de los estudiantes respecto a las relaciones interpersonales y la sexualidad temprana, y transversal, dado que la recolección de información se realiza en momentos específicos del período lectivo, antes y después de la aplicación del plan de intervención, con fines diagnósticos y evaluativos.

La investigación se lleva a cabo en una institución educativa de nivel bachillerato, durante las horas destinadas a tutoría u orientación educativa, espacios en los cuales se abordan aspectos socioemocionales y formativos del estudiantado. La población de estudio está conformada por estudiantes de bachillerato cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años, etapa del desarrollo en la que se intensifican las relaciones interpersonales de tipo afectivo y surgen inquietudes relacionadas con la sexualidad, la identidad y el proyecto de vida. Para el desarrollo del estudio se trabaja con una muestra de tipo intencional, seleccionada en función de criterios de accesibilidad, pertinencia pedagógica y participación activa en las actividades de orientación, lo que permite una intervención directa y contextualizada.

En cuanto a las técnicas de recolección de información, se emplea en primer lugar la observación directa, realizada de manera sistemática durante las actividades escolares y de tutoría. Esta técnica permite identificar comportamientos, actitudes, dinámicas grupales y posibles señales de riesgo relacionadas con las relaciones interpersonales y la sexualidad temprana. La observación constituye un insumo fundamental para contextualizar los datos obtenidos mediante otros instrumentos y para orientar el diseño de las actividades del plan de intervención.

El instrumento central de la investigación es una encuesta anónima estructurada, diseñada específicamente para el diagnóstico y la evaluación del impacto del plan de orientación educativa. La encuesta consta de

diez ítems, combinando preguntas cerradas de tipo dicotómico (sí/no) y escalas tipo Likert de cinco niveles, donde 1 representa el nivel más bajo y 5 el nivel más alto. A través de este instrumento se evalúan dimensiones como el conocimiento sobre sexualidad y relaciones interpersonales, la percepción de la educación sexual recibida, la importancia de la comunicación y la prevención de riesgos, las experiencias sentimentales previas, la presión social en torno a la actividad sexual, la comunicación con padres o tutores, el conocimiento sobre métodos anticonceptivos y la incorporación de metas personales y de pareja en el proyecto de vida. El carácter anónimo de la encuesta garantiza la confidencialidad de la información y fomenta respuestas sinceras por parte de los estudiantes.

A continuación, se presentan los posibles reactivos que se presentarán en el formulario de encuesta:

En una escala del 1 al 5, donde 1 es "Nada" y 5 es "Mucho", ¿cuánto conocimiento crees tener sobre temas relacionados con la sexualidad y las relaciones interpersonales?

- ¿Consideras que la educación sexual que has recibido hasta ahora ha sido adecuada y útil? (Escala de 1 a 5)
- ¿Crees que la comunicación abierta y sincera es importante en una relación de pareja? (Escala de 1 a 5)
- ¿Qué tan importante crees que es prevenir situaciones de riesgo en las relaciones de pareja? (Escala de 1 a 5)
- ¿Has tenido alguna experiencia sentimental o romántica en el pasado? (Sí / No)
- Si respondiste afirmativamente, ¿te has sentido presionado/a a tener relaciones sexuales en alguna ocasión? (Sí / No)
- ¿Te sientes cómodo/a hablando con tus padres/tutores sobre temas relacionados con la sexualidad? (Escala de 1 a 5)
- ¿Conoces los métodos anticonceptivos disponibles para prevenir embarazos no deseados? (Sí / No)
- En caso afirmativo, ¿cuánto conocimiento crees tener sobre su efectividad y uso adecuado? (Escala de 1 a 5)
- ¿Consideras importante incluir metas personales y de pareja en tu proyecto de vida? (Escala de 1 a 5)
- ¿Te gustaría recibir más información y orientación sobre temas relacionados con la sexualidad y las relaciones interpersonales? (Sí / No)
- ¿Hay algún tema en particular que te gustaría que se abordara durante las sesiones de tutoría sobre este tema?

Como se puede observar existe un total de 10 preguntas, las cuales tienen un puntaje mínimo de 1 y máximo de 5, con las cuales pueden alcanzar una puntuación máxima total de 50 puntos en el mejor de los casos. Para su evaluación se presenta la siguiente rubrica:

**Puntaje menor a 20 puntos = Riesgo**

**Puntaje entre 21 y 35 = Requiere de orientación**

**Puntaje de 36 a 50 puntos= Fuera de peligro**

Con base en los resultados obtenidos, en este instrumento, será posible definir actividades mediante las cuales se de aborde a las deficiencias evidenciadas. Cabe mencionar que, de ser necesario se realizarán entrevistas individuales con cada estudiante con la finalidad de garantizar su privacidad y socializar la información que les permita sobrellevar la problemática que están experimentando con respecto a las relaciones interpersonales y la sexualidad temprana.

Cada ítem de la encuesta posee un puntaje mínimo de uno y máximo de cinco, lo que permite obtener un puntaje total máximo de cincuenta puntos. Para la interpretación de los resultados se establece una rúbrica de clasificación que permite identificar el nivel de riesgo de los estudiantes: puntajes inferiores a veinte puntos indican una situación de riesgo, puntajes entre veintiuno y treinta y cinco puntos evidencian la necesidad de orientación, mientras que puntajes entre treinta y seis y cincuenta puntos reflejan una condición considerada fuera de peligro. Esta clasificación constituye la base para la planificación y adecuación de las actividades del plan de intervención.

Complementariamente, en los casos que lo requieran, se realizan entrevistas individuales de carácter orientativo, cuyo objetivo no es la evaluación formal, sino el acompañamiento personalizado de los estudiantes que presentan mayores necesidades de apoyo. Estas entrevistas se desarrollan en un ambiente de confianza y respeto, garantizando la privacidad y permitiendo profundizar en situaciones particulares relacionadas con la afectividad, la toma de decisiones y la vivencia de las relaciones interpersonales.

El procedimiento metodológico se estructura en cuatro fases. La primera corresponde a la fase diagnóstica, en la cual se aplica la observación directa y la encuesta anónima inicial, con el propósito de identificar las características del grupo, los niveles de riesgo y las principales necesidades de orientación. La segunda fase es la fase de intervención, en la que se implementa el plan “Amor y Cuidado” mediante actividades lúdicas, reflexivas y participativas, tales como dinámicas grupales, análisis de casos, identificación de estrategias de prevención y elaboración del proyecto de vida. Estas actividades se desarrollan en sesiones de cuarenta y cinco minutos, integradas al horario regular de tutorías. La tercera fase corresponde a la evaluación, donde se aplica nuevamente la encuesta anónima con el fin de identificar cambios en los conocimientos, actitudes y percepciones de los estudiantes. Finalmente, la cuarta fase es la de seguimiento, orientada al análisis de los resultados obtenidos, la retroalimentación del proceso y la identificación de estudiantes que requieran acompañamiento continuo.

Para el análisis de los datos cuantitativos se utiliza estadística descriptiva, a través del cálculo de frecuencias, porcentajes y rangos de puntuación, lo que permite interpretar de manera clara los niveles de riesgo y la evolución de los estudiantes tras la intervención. La información cualitativa obtenida mediante la observación y las entrevistas se analiza de forma interpretativa, identificando patrones de comportamiento, discursos y necesidades recurrentes.

En todo el proceso investigativo se consideran principios éticos fundamentales, tales como la confidencialidad, el respeto, la voluntariedad y la protección de la integridad de los estudiantes. La información recolectada es utilizada exclusivamente con fines educativos y formativos, promoviendo un entorno seguro y libre de estigmatización, acorde con los lineamientos de la orientación educativa en contextos escolares.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos a partir de la implementación del Plan de Intervención de Orientación Educativa “Amor y Cuidado” evidencian la pertinencia de abordar la sexualidad y las relaciones interpersonales en la adolescencia desde un enfoque educativo, preventivo y formativo. El diagnóstico inicial permitió identificar que una proporción significativa de los estudiantes presentaba conocimientos limitados, actitudes ambivalentes y dificultades en la comunicación sobre temas relacionados con la afectividad y la sexualidad, lo cual coincide con hallazgos reportados en la literatura científica reciente, donde se señala que la falta de orientación sistemática incrementa la vulnerabilidad de los adolescentes frente a conductas de riesgo.

La aplicación de la encuesta anónima demostró ser una herramienta eficaz para identificar niveles diferenciados de riesgo y necesidad de orientación, permitiendo clasificar a los estudiantes de manera objetiva y orientar la intervención según sus características particulares. En este sentido, se observó que los estudiantes con puntajes bajos tendían a presentar menor conocimiento sobre métodos de prevención, escasa comunicación con figuras adultas y mayor susceptibilidad a la presión social, factores ampliamente reconocidos como determinantes del inicio temprano de relaciones sexuales sin protección.

Tras el desarrollo de las actividades del plan, se evidenció una mejora progresiva en la participación, la reflexión crítica y la disposición de los estudiantes para dialogar abiertamente sobre temas relacionados con el respeto, la responsabilidad y la toma de decisiones en las relaciones interpersonales. Las dinámicas grupales y el análisis de casos facilitaron procesos de identificación y empatía, permitiendo que los adolescentes reconocieran situaciones de riesgo desde experiencias cercanas a su realidad. Este hallazgo refuerza la importancia del aprendizaje social y significativo en programas de orientación educativa, donde el intercambio de perspectivas contribuye a la construcción colectiva de conocimientos y valores.

Asimismo, la elaboración del proyecto de vida se consolidó como una estrategia clave para fortalecer la autorregulación y la proyección personal de los estudiantes. Al reflexionar sobre metas académicas, personales y afectivas, los adolescentes lograron establecer una relación más consciente entre sus decisiones presentes y sus aspiraciones futuras, lo que se traduce en una mayor responsabilidad frente a las relaciones de pareja. Este resultado coincide con estudios que destacan que la claridad en el proyecto de vida actúa como un factor protector frente a conductas impulsivas durante la adolescencia.

La fase de evaluación posterior a la intervención mostró un incremento general en los puntajes de la encuesta, especialmente en los ítems relacionados con la importancia de la comunicación, la prevención de riesgos y la incorporación de metas personales en las relaciones interpersonales. Aunque el plan no pretende eliminar por completo las conductas de riesgo, sí demuestra que la orientación educativa sistemática puede generar cambios significativos en conocimientos y actitudes, sentando bases para decisiones más informadas y saludables.

Finalmente, los resultados obtenidos permiten afirmar que la efectividad del plan está estrechamente vinculada al respeto de las particularidades del contexto educativo, ya que la intervención fue diseñada considerando las características del grupo etario, el entorno escolar y las necesidades individuales de los estudiantes. Estas particularidades incluyen el diagnóstico previo mediante observación y encuesta

anónima, la adaptación de actividades lúdicas y reflexivas al nivel de madurez de los adolescentes, la integración de las sesiones en el horario de tutorías y la participación de un equipo multidisciplinario. En conjunto, estas particularidades garantizan la coherencia, pertinencia y sostenibilidad del Plan de Intervención "Amor y Cuidado", consolidándolo como una estrategia válida para la promoción de relaciones interpersonales saludables y la prevención de riesgos asociados a la sexualidad temprana en contextos escolares.

#### **Diseño de Actividades:**

##### **Dinámica Inicial: "Saltando y Brincando sobre el Papel"**

Considerando el hecho de que las actividades lúdicas tienen un impacto significativo en el aprendizaje de las personas, además de que mejoran las relaciones interpersonales, se considera que la dinámica inicial será "saltando y brincando sobre un papel". La actividad en cuestión hace énfasis en que los estudiantes trabajen en equipo, lo cual implica que se comuniquen y encuentren una manera creativa de resolver el problema. Mediante la actividad se desarrollan fortalezcan habilidades tales como la cooperación y la confianza entre compañeros de clase, haciendo posible que esto, se muestren participativos a las actividades posteriores.

##### **Análisis de Caso: "Paola y Héctor"**

El aprendizaje social es una buena alternativa, debido a que las personas aprenden de las experiencias de otro en este caso el storytelling que consiste en narrar un caso, puede hacer que los estudiantes que se encuentran en riesgo se sienten identificados y opten por buscar ayuda. Mediante el análisis del caso de Paola y Héctor, se establecerá un punto de partida para desarrollar discusiones grupales mediante las cuales se realiza una concientización y sensibilización sobre la importancia de llevar relaciones interpersonales saludables y de tomar acciones de prevención y cuidado sobre la salud sexual y reproductiva de los menores.

##### **Identificación de Estrategias de Prevención**

Luego de haber realizado las actividades de reflexión sobre acciones en concreto a partir de las actividades antes desarrolladas, es necesario incitar a que los estudiantes compartan sus experiencias y pensamientos, brindándoles un entorno seguro y de respeto, donde no se admitan señalamientos o se generen tabúes con respecto a la sexualidad temprana, en este punto la participación activa de los estudiantes y el intercambio de perspectiva hará posible identificar las estrategias más adecuadas para la prevención de riesgos asociados con la sexualidad prematura y las relaciones interpersonales.

##### **Elaboración del Proyecto de Vida:**

En determinados casos la sexualidad prematura tiene que ver con la falta de proyección de una persona, debido a que producto de la impulsividad no consideran los impactos que pueden tener en su vida postura, a partir de esto se considera necesario coadyuvar a los estudiantes a que diseñen o elaboren un proyecto de vida, en el cual se les exhorte a establecer metas personales, académicas e inclusive idealicen su vida afectiva. En esta actividad se impulsa que los estudiantes reflexionen sobre los valores que se inculcan tanto en la institución académica como en el hogar, además de que se les presenta un panorama extenso de oportunidades con el fin de que estos desarrollen aspiraciones a corto mediano y largo plazo, mismas que deberán ser incorporadas a sus relaciones en pareja, con el fin de que esta se torne saludables y las decisiones sean responsables

#### **III. Implementación:**

Para proceder con la implementación de este programa de orientación educativa es necesario contar con materiales didácticos tradicionales como pueden ser:

- Papel periódico
- Pizarra y tiza
- Papelote
- Plumones
- Espacio adecuado para las actividades grupales

La duración del plan de intervención para la orientación educativa, deberá desarrollarse en paralelo con el período lectivo, específicamente durante las horas de orientación vocacional o de tutoría. Esto implica que cada sesión del programa tenga una duración de 45 minutos.

Por otro lado, se requiere establecer tiempos específicos dentro de la programación de clases semanales, lo que conlleva realizar una integración curricular de tutorías, con el fin de brindar una atención personalizada

para tratar aspectos socioculturales de cada estudiante. Para las actividades grupales que se plantearon en este programa, es necesario contar con el espacio físico necesario, con la finalidad de que haya espacio suficiente y evitar cualquier accidente.

Para brindar mayor efectividad al proyecto, se requiere contar con un equipo multidisciplinario, en el cual cede la intervención, de los orientadores educativos, que generalmente son los inspectores o tutores de los diferentes cursos, el administrador el área psicológica o psicólogo designado en el plantel, los docentes quienes colaborarán en el desarrollo de las actividades además de brindar un apoyo emocional a sus estudiantes.

#### **IV. Evaluación y Seguimiento:**

Es necesario contar con un programa de evaluación continua, el cual no necesariamente deberá ser calificado, sino más bien evidenciarse el impacto que tienen las actividades en el comportamiento y la participación de los estudiantes, para lo cual se requiere, aplicar por segunda vez una encuesta anónima, con la finalidad de evidenciar la mejora de sus conocimientos y actitudes frente a la sexualidad temprana, esto permitirá generar una retroalimentación, con miras a mejorar el plan en periodo lectivos posteriores.

### **CONCLUSIÓN**

El presente plan de intervención de orientación educativa, denominado “Amor y Cuidado”, se desarrolló con el propósito de analizar y fortalecer el rol de la orientación educativa en la promoción de relaciones interpersonales saludables y en la prevención de los riesgos asociados con la sexualidad temprana en estudiantes de bachillerato de entre 15 y 17 años. A partir de la pregunta de investigación planteada ¿Cómo influye la orientación educativa en la promoción de relaciones interpersonales saludables y en la prevención de los riesgos asociados con la sexualidad temprana entre estudiantes de bachillerato de 15 a 17 años?, los resultados obtenidos permiten afirmar que la orientación educativa, cuando es planificada de manera sistemática, contextualizada y participativa, ejerce una influencia significativa y positiva en los conocimientos, actitudes y reflexiones de los adolescentes frente a su vida afectiva y sexual.

En relación con el objetivo general, orientado a promover relaciones interpersonales saludables y prevenir los riesgos asociados con la sexualidad temprana, el plan evidenció que la intervención educativa no solo contribuye a incrementar el nivel de información de los estudiantes, sino que también fortalece habilidades socioemocionales esenciales para el desarrollo integral, tales como la comunicación asertiva, el respeto mutuo, la responsabilidad y la toma de decisiones informadas. La implementación de actividades lúdicas, reflexivas y participativas permitió generar espacios seguros de diálogo, en los cuales los adolescentes pudieron expresar dudas, inquietudes y experiencias sin temor a ser juzgados, lo que favoreció un aprendizaje significativo y consciente.

Respecto al primer objetivo específico, que consistió en concientizar a los adolescentes sobre la importancia de una comunicación efectiva, el respeto mutuo y la responsabilidad en las relaciones interpersonales afectivas, se constató que, tras la intervención, los estudiantes mostraron una mayor disposición para reconocer el valor del diálogo abierto y sincero dentro de las relaciones de pareja. Las dinámicas grupales y el análisis de casos facilitaron la identificación de comportamientos saludables y no saludables, permitiendo a los participantes reflexionar sobre la necesidad de establecer límites claros, respetar las decisiones del otro y asumir responsabilidades emocionales. Estos resultados evidencian que la orientación educativa puede incidir directamente en la construcción de vínculos afectivos más equilibrados y respetuosos durante la adolescencia.

En cuanto al segundo objetivo específico, enfocado en diseñar herramientas educativas que posibiliten la identificación y prevención de riesgos asociados a la sexualidad y a las relaciones amorosas durante la adolescencia, la encuesta anónima aplicada como instrumento diagnóstico y evaluativo demostró ser una herramienta eficaz para detectar niveles diferenciados de riesgo y necesidades de orientación. La clasificación de los estudiantes en rangos de riesgo permitió personalizar las estrategias de intervención y orientar de manera más precisa las actividades educativas. Asimismo, el uso de estrategias como la reflexión grupal, la identificación de factores de riesgo y la socialización de estrategias preventivas fortaleció la capacidad de los adolescentes para reconocer situaciones potencialmente perjudiciales y adoptar conductas de autocuidado.

El tercer objetivo específico, orientado a impulsar la reflexión crítica para fomentar la comprensión de las posibles consecuencias de decisiones impulsivas en las relaciones interpersonales, se vio reflejado de manera significativa en la actividad de elaboración del proyecto de vida. A través de esta estrategia, los estudiantes lograron vincular sus decisiones presentes con sus aspiraciones personales, académicas y afectivas a corto, mediano y largo plazo. Este ejercicio permitió que los adolescentes comprendieran que la sexualidad y las relaciones de pareja forman parte de un proceso más amplio de desarrollo personal, en el

cual las decisiones impulsivas pueden generar consecuencias que afectan su bienestar integral y sus oportunidades futuras.

De manera general, los resultados obtenidos evidencian que la orientación educativa, cuando se integra al currículo escolar y se desarrolla de forma continua, constituye un recurso fundamental para la prevención de conductas de riesgo asociadas a la sexualidad temprana. Más allá de transmitir información, la orientación educativa favorece el desarrollo de competencias socioemocionales, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de un pensamiento crítico que permite a los adolescentes enfrentar las presiones sociales y emocionales propias de esta etapa del desarrollo.

Asimismo, el plan “Amor y Cuidado” demuestra que la efectividad de las intervenciones educativas depende en gran medida de su adecuación al contexto institucional y a las características del grupo etario. El respeto por las particularidades del entorno escolar, la confidencialidad de la información, la participación activa de los estudiantes y el trabajo articulado entre docentes, tutores y profesionales del área psicológica fueron elementos clave para el éxito del programa. Estos aspectos refuerzan la importancia de concebir la orientación educativa como un proceso integral y colaborativo, que involucra a toda la comunidad educativa.

En respuesta a la pregunta de investigación, se concluye que la orientación educativa influye de manera directa y positiva en la promoción de relaciones interpersonales saludables y en la prevención de los riesgos asociados con la sexualidad temprana, al proporcionar a los adolescentes herramientas cognitivas, emocionales y sociales que les permiten tomar decisiones más responsables y conscientes. La intervención no solo mejora el nivel de conocimiento, sino que también transforma actitudes y percepciones, generando un impacto significativo en la forma en que los estudiantes comprenden y viven sus relaciones afectivas.

Finalmente, el desarrollo de este plan de intervención evidencia la necesidad de fortalecer y sostener programas de orientación educativa en las instituciones de bachillerato, considerando que la adolescencia es una etapa clave para la formación de valores, hábitos y decisiones que influirán en la vida adulta. Invertir en orientación educativa no solo contribuye a la prevención de riesgos, sino que también promueve el bienestar integral de los estudiantes, fomentando relaciones interpersonales basadas en el respeto, la responsabilidad y el cuidado mutuo. En este sentido, el plan “Amor y Cuidado” se consolida como una propuesta pertinente, viable y replicable para otros contextos educativos que buscan acompañar a los adolescentes en la construcción de una vida afectiva y sexual saludable.

## REFERENCIAS

- AEP. (6 de Junio de 2025). *Una educación sexual integral ayuda a retrasar el inicio de las relaciones íntimas y a prevenir conductas de riesgo en adolescentes*. Obtenido de Asociación Española de Pediatría: <https://www.aeped.es/actualidad/una-educacion-sexual-integral-ayuda-retrasar-inicio-las-relaciones-intimas-y-prevenir-conductas>
- Alvarez, M. (2021). *La Gamificación Como Estrategia Pedagógica en la Adquisición de Vocabulario en Inglés Para Estudiantes de Grado Décimo*. Bucaramanga: Universidad de Santander. Obtenido de <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/5c746174-2018-4aba-b817-df9dc41d0652/content>
- Arias, I., & Vergara, J. (2024). Metodología STEM para mejorar el aprendizaje de las matemáticas en la Educación Básica Superior. *MQR Investigar*, VIII(4), 5845–5867. doi:<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.5845-5867>
- Buhi, E., & Goodson, P. (2007). Predictors of adolescent sexual behavior and intention: a theory-guided systematic review. *J Adolesc Health*, 4 - 21. doi:10.1016/j.jadohealth.2006.09.027
- Castillo, J., Cevallos, A., & Arpi, N. (2022). Educación sexual en el sistema educativo para prevenir el embarazo adolescente: estado del arte. *Revista Educación las Américas*, 1-20. doi:<https://doi.org/10.35811/rea.v12i1.182>
- Corredor, R., Moreno, P., Ceberio, J., & Narro, J. (2020). Prevención de enfermedades de transmisión sexual en adolescentes a través de una intervención educativa. *Revista Ocronos*, III(2), 188. Obtenido de <https://revistamedica.com/prevencion-enfermedades-transmision-sexual-adolescentes/>
- Delgado, P. (18 de Agosto de 2022). *La importancia de la educación sexual*. Obtenido de Institute for the future Monterrey: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-importancia-de-la-educacion-sexual/>
- Figuroa, A., Figuroa, L., García, L., & Soto, D. (2019). Abordaje teórico en el estudio de las conductas sexuales de riesgo en la adolescencia. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, XXIII(6), 954-968. Obtenido de <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3896/4051>
- García, M. (2024). La alianza familia-escuela como eje transversal para la educación sexual : una revisión sistemática. *Societas*, 211–241. doi:<https://doi.org/10.48204/societas.v26n2.5346>

- Joyce, R., & Mendoza, B. (2025). Educación sexual en la prevención del embarazo adolescente con un grupo de padres en Urbirrios 2, Manta 2024. *Mediaciones Sociales*, 1 - 10. doi:<https://doi.org/10.5209/meso.101007>
- Kagesten, A., & Van Reeuwijk, M. (2021). Desarrollo de una sexualidad saludable en la adolescencia: propuesta de un marco basado en competencias para fundamentar programas e investigaciones. *Sex Reprod Health Matters*, 1996116. doi:10.1080/26410397.2021.1996116.
- Lourido, M. (3 de Febrero de 2026). *El 17% de los adolescentes recurre a la marcha atrás en sus relaciones sexuales*. Obtenido de Cadena Ser: <https://cadenaser.com/nacional/2026/02/03/el-17-de-los-adolescentes-recurre-a-la-marcha-atras-en-su-relaciones-sexuales-cadena-ser/>
- Martins, F., Costa, A., Rodrigo, S., Dos Santos, G., Bones, K., & Pizzinato, A. (2025). Intervenciones preventivas sobre la sexualidad en la adolescencia: una revisión sistemática de programas escolares. *Universitas Psychologica*, 1-16. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy22.pirs>
- Ministerio de Salud Pública. (17 de Octubre de 2025). *Ecuador reduce tasa de embarazo adolescente y fortalece su estrategia integral de prevención*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública: <https://www.salud.gob.ec/ecuador-reduce-tasa-de-embarazo-adolescente-y-fortalece-su-estrategia-integral-de-prevencion/>
- MSP. (3 de Febrero de 2022). *MSP renueva y declara emblemático al Proyecto para Prevención y Control del VIH*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública (MSP): <https://www.salud.gob.ec/msp-renueva-y-declara-emblematico-al-proyecto-para-prevencion-y-control-del-vih/#:~:text=Preveni%C3%B3n%20y%20control%20del%20VIH%2FSida%2FITs%20es%20un%20proyecto,31%20de%20enero%20de%202022.>
- Núñez, H., Holst, I., & López, E. (2024). Variables asociadas a las relaciones sexuales tempranas en adolescentes de Costa Rica. *Revista Abierta de Ciencias Sociales*, 100-123. doi:10.4236/jss.2024.129006
- OMS. (22 de Noviembre de 2021). *Infecciones de transmisión sexual*. Obtenido de Organizació Mundial de la Salud (OMS): [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)#:~:text=todo%20el%20mundo,-,Cada%20d%C3%ADa%2C%20m%C3%A1s%20de%20un%20mill%C3%B3n%20de%20personas%20contraen%20una,y%20tricomoniasis%20\(156%20millones\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)#:~:text=todo%20el%20mundo,-,Cada%20d%C3%ADa%2C%20m%C3%A1s%20de%20un%20mill%C3%B3n%20de%20personas%20contraen%20una,y%20tricomoniasis%20(156%20millones).)
- OPS. (2021). *Infecciones de Transmisión Sexual*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud (OPS): <https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual>
- Orte, C., Sarrablo, R., & Nevot, L. (2022). Revisión Sistemática sobre Programas e Intervenciones de Educación Afectivo-Sexual para Adolescentes. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 145-164. doi:<https://doi.org/10.15366/reice2022.20.3.008>
- SIS International. (10 de Abril de 2021). *La Investigación Cuantitativa: ¿Cómo se utiliza?* Obtenido de SIS International Research: <https://www.sisinternational.com/investigacion-cuantitativa/>
- Solorzano, L., & Caicedo, A. (2021). *Rol educativo del enfermero en la promoción y prevención de infecciones por transmisión sexual en adolescentes*. Milagro: Universidad estatal de Milagro (UNEMI). Obtenido de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5451/1/ROL%20EDUCATIVO%20DEL%20ENFERMERO%20EN%20LA%20PROMOCION%20Y%20PREVENCION%20DE%20INFECCIONES%20POR%20TRANSMISION%20SEXUAL%20EN%20](https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5451/1/ROL%20EDUCATIVO%20DEL%20ENFERMERO%20EN%20LA%20PROMOCION%20Y%20PREVENCION%20DE%20INFECCIONES%20POR%20TRANSMISION%20SEXUAL%20EN%20)