



## Mensajes breves

### Introducción

El abordaje del **Patrón de Sexualidad**, reflejado en la Cartera de Servicios del Sistema Nacional de Salud<sup>25</sup>, se puede plantear desde diferentes intervenciones de EpS, también con el consejo breve, que en nuestra propuesta llamamos **mensaje breve**. Según Prochaska y DiClemente en su modelo transteórico del cambio<sup>44</sup>, la primera etapa para el cambio individual de la conducta es adquirir información, de manera que la persona pueda empoderarse y decidir si quiere cambiar o no. En este sentido, un mensaje aunque sea breve puede contribuir al acceso a esa información. Por otro lado, la intervención breve está respaldada ampliamente por la bibliografía<sup>37,45</sup>, demostrando ser coste-efectiva. Finalmente, las limitaciones temporales de la consulta, en ocasiones, no favorecen actuaciones específicas, pero sí permiten la intervención breve<sup>37</sup>.

### Objetivos

- ▶ Contribuir a la educación sexual de la población.
- ▶ Favorecer el acceso a recursos de información y educación sexual.

### Descripción

Se proponen mensajes breves con el formato de **idea clave**: frase sencilla, positiva, con conocimientos y/o motivación para la acción, con lenguaje claro para que la persona lo comprenda y también lo pueda transmitir a otras personas, si lo considera oportuno, y hacer así EpS.

El momento que, en principio, parece más adecuado para estos mensajes es el final de la consulta, siendo necesario contextualizarlo como una **intervención general** de educación en sexualidades y no como una información específica para esa persona, es decir, se da con carácter general a toda la población o grupo. Asimismo, habrá consultas donde no proceda utilizarlos.

No se han encontrado publicaciones específicas con mensajes breves de sexualidad. En este sentido, algunos se han extraído de fuentes bibliográficas, sintetizando y adaptando el lenguaje para favorecer la comprensión, otros son de elaboración propia. En cualquier caso, cada profesional puede adaptarlos a las necesidades de su población e incluso proponer otros.

La tabla 3 recoge mensajes breves para la educación en sexualidades. Esta tabla se puede imprimir y tener a la vista para seleccionar el mensaje más apropiado a la persona que consulta o se puede seleccionar por cuestiones más generales (Días Mundiales, actividades del centro...).

### Tabla 3

## Propuesta para los mensajes breves de educación sexual

**Introducción:** “Estamos haciendo de forma general Educación para la Salud en consulta con mensajes breves, para aumentar los conocimientos de la población y también para que usted los pueda transmitir a otras personas si lo considera oportuno. El mensaje de hoy es...”.

“Para mejorar nuestra **comunicación** con otras personas, podemos practicar la **escucha activa**, que consiste en escuchar a la otra persona, centrándose exclusivamente en eso, sin hacer ninguna otra actividad ni interrumpir”.

“La **asertividad** es una habilidad para comunicar deseos, ideas, sentimientos, límites... de manera directa pero respetuosa. Por ejemplo: “Yo me pongo nervioso cuando tú me gritas, así que por favor, no lo hagas”.

“Los **conflictos** se pueden manejar de manera cooperativa con escucha activa, preguntas, respuestas meditadas y desde la calma, y proponiendo alternativas, también en forma de preguntas”.

“La **autoestima** es la valoración que una persona hace de sí misma y tiene gran influencia en el bienestar. Se puede cuidar con actividades que nos hagan sentir bien y con un diálogo cariñoso con una/o misma/o que valore las capacidades y acepte las debilidades. Recuerda que eres única/o”.

“Hay **muchos tipos de familias** y todos son válidos, porque lo importante en una familia es que las personas se quieran y se cuiden, de ahí la necesidad de que haya corresponsabilidad y reparto en las tareas domésticas y cuidados”.

“En la actualidad, hay mucha **presión sobre el físico**, en parte debido a los medios, que muestran modelos de bellezas únicos, a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (con extrema delgadez, vigorexia...), pero la realidad es que no hay un modelo único y la belleza es diversa”.

“Para mejorar nuestra **satisfacción corporal**, podemos conocer nuestro cuerpo, aceptarlo y también mejorarlo (con alimentación saludable y ejercicio físico), teniendo en cuenta que la belleza es diversa y no solo tiene que ver con lo físico, sino también con gestos, actitudes, conductas, miradas, sonrisas...”.

“La **sexualidad** es un aspecto central del ser humano que tiene que ver con que somos seres sexuados (tenemos un sexo). Está presente a lo largo de toda la vida y hay tantas sexualidades como personas. Para vivirlas de forma saludable y placentera, es importante tener información; conocer y aceptar la propia sexualidad; y hablar sobre sexualidad con otras personas de manera abierta y clara”.



“El **género** es una construcción social sobre cómo deben ser y comportarse los hombres y cómo las mujeres, pero cada persona puede ser cómo quiera y lo que quiera, ya que no hay profesiones, sentimientos, habilidades, tareas... propias de mujeres o de hombres”.

“En las relaciones eróticas, el **consentimiento** debe ser claro, explícito y consciente, y se puede decir NO en cualquier momento y ese NO debe ser respetado. Una persona bajo los efectos del alcohol, drogas o que se sienta presionada, puede no estar capacitada para dar su consentimiento”.

“El **preservativo** es el único método anticonceptivo que protege de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, y además el único que favorece la igualdad: hay masculino y femenino, lo puede llevar el chico o la chica, se lo puede colocar él o ella...”.

“El **sexting** es una práctica en la que se pueden enviar fotos o videos eróticos por móviles o redes. Para reducir riesgos, como el reenvío sin consentimiento, se recomienda no compartir información íntima con personas desconocidas o no enviar imágenes en las que se nos identifique”.

“La **orientación sexual** se refiere a quién nos atrae: el mismo sexo, el contrario, ambos..., y por tanto, somos homosexuales, heterosexuales, bisexuales... Es diferente a la **identidad sexual o de género**, que es lo que nos sentimos (hombres, mujeres...): hay personas transexuales, donde no coincide el sexo sentido con el asignado, y cissexuales, donde coincide. Todas las identidades y orientaciones son igual de válidas y respetables”.

“Hay diferentes **Infecciones de Transmisión Sexual**, algunas no producen síntomas pero pueden tener consecuencias graves. Por eso, ante prácticas de riesgo (penetración sin preservativo) con parejas no estables, se recomienda hacerse pruebas en el centro de salud o en las Unidades de ITS”.

“El **coitocentrismo** es la creencia generalizada de que la penetración vaginal (también llamada coito) es la práctica más importante y más placentera, y sin ella no hay relaciones sexuales completas. Es una creencia y la realidad es que hay muchas prácticas placenteras y cada persona tiene sus preferencias”.

“La **heteronormatividad** es una norma social que establece como único modelo válido las relaciones heterosexuales. Esto genera desigualdad, discriminación y va en contra de los derechos humanos, ya que no hay una orientación mejor que otra”.

“La **violencia de género** es cualquier tipo de violencia ejercida sobre la mujer por el hecho de ser mujer, e impacta negativamente en su identidad y bienestar. Una mujer que sufre violencia puede llamar al 016 (no deja rastro en factura, pero hay que borrarlo del registro del móvil)”.