



**ESCUELA
DE ENFERMERÍA
Y FISIOTERAPIA**



SAN JUAN DE DIOS

Trabajo Fin de Grado

Proyecto educativo sobre anticoncepción para mujeres universitarias

Alumno: Camino Alonso de Loresecha

Director: M^a del Valle Garzón Delgado

Madrid, mayo de 2025

Índice:

1	RESUMEN	3
2	ABSTRACT	4
3	PRESENTACIÓN	5
4	ESTADO DE LA CUESTIÓN	6
4.1	FUNDAMENTACIÓN, ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA	6
4.1.1	Definición y tipos de anticonceptivos.....	6
4.1.2	Mujeres universitarias y su estilo de vida	9
4.1.3	Papel de enfermería en la educación sexual.....	12
4.2	JUSTIFICACIÓN.....	14
5	POBLACIÓN Y CAPTACIÓN	15
5.1	POBLACIÓN DIANA.....	15
5.2	CAPTACIÓN	15
6	OBJETIVOS	17
6.1	OBJETIVO GENERAL	17
6.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
7	CONTENIDOS	18
8	SESIONES, TÉCNICAS DE TRABAJO Y UTILIZACIÓN DE MATERIALES	19
9	EVALUACIÓN	23
9.1	EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y EL PROCESO.....	23
9.2	EVALUACIÓN DE RESULTADOS.....	24
10	BIBLIOGRAFÍA:	26
11	ANEXOS:	29
11.1	ANEXO 1: CARTEL PUBLICITARIO.....	29
11.2	ANEXO 2: REDES SOCIALES	30
11.3	ANEXO 3: PRE-TALLER DE CONOCIMIENTOS SOBRE ANTICONCEPCIÓN	31
11.4	ANEXO 4: TEST DE ESCALA DE ACTITUDES	33
11.5	ANEXO 5: FORMULARIO DE EVALUACIÓN DE ESTRUCTURA Y PROCESO.....	33
11.6	ANEXO 6: FORMULARIO DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS A LARGO PLAZO.....	34

1 Resumen

Introducción: Las mujeres universitarias presentan un alto riesgo de adoptar prácticas anticonceptivas poco eficaces debido a la falta de información precisa, percepción reducida del riesgo y presión social, aumentando así su vulnerabilidad frente a embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Objetivo general: Mejorar la salud sexual de las mujeres de entre 18 y 25 años cursando un grado universitario.

Metodología: Se abordará mediante un proyecto educativo dirigido específicamente a mujeres entre 18 y 25 años cursando un grado universitario en la Universidad Complutense de Madrid (UCM) Se basará en impartir conocimientos sobre anticoncepción desde un enfoque participativo y práctico.

Implicaciones de la enfermería: Las enfermeras tienen un papel fundamental en la salud sexual de las mujeres, ya que desempeñan una función clave en la educación para la salud sexual y reproductiva. Su formación específica capacita a las enfermeras para intervenir eficazmente y contribuir directamente en la prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual en mujeres jóvenes universitarias, mejorando así la salud sexual de este grupo demográfico.

Palabras clave: anticoncepción, salud sexual, anticonceptivos, educación para la salud, universitarias.

2 Abstract

Introduction: Female college students are at a high risk of adopting ineffective contraceptive practices due to a lack of accurate information, reduced risk perception, and social pressure, thereby increasing their vulnerability to unintended pregnancies and sexually transmitted infections.

General Objective: Improving sexual health of women aged 18 to 25 enrolled in undergraduate programs.

Methodology: The issue will be addressed through an educational project specifically aimed at women aged 18 to 25 enrolled in undergraduate programs at the Complutense University of Madrid (UCM). It will focus on imparting contraceptive knowledge through a participatory and practical approach.

Implications for Nursing: Nurses are primarily responsible for health education in Spain. This project would significantly strengthen competencies related to sexual and reproductive health education, enabling nurses to effectively intervene in preventing unintended pregnancies and sexually transmitted infections among young university women, improving the sexual health of this demographic group.

Key words: contraception, sexual health, contraceptives, health education, female college students.

3 Presentación

Las mujeres universitarias entre 18 y 25 años se encuentran en una situación especialmente vulnerable que les predispone a embarazos no deseados y a contraer ITS. Esto se ve producido por una percepción reducida del riesgo, influencias sociales negativas y la falta de programas educativos adaptados específicamente a sus necesidades, dejando un vacío formativo en esta etapa marcada por la autonomía y la actividad sexual. Ampliar el acceso limitado de información precisa que tienen las universitarias, proporcionando una correcta educación sobre anticoncepción, podría mejorar de manera significativa la salud sexual en este grupo demográfico.

He elegido este proyecto porque he observado personalmente que muchas mujeres de mi edad carecen de conocimientos adecuados sobre los métodos anticonceptivos existentes. En numerosas ocasiones, mis compañeras y amigas no utilizan ningún tipo de protección, bien por inconsciencia o por desconocimiento de las diferentes opciones existentes y su forma de uso. Exponiéndose así, de manera innecesaria, a riesgos como infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados. Esta realidad tan cercana a mi persona es la que me ha motivado a enfocar mi proyecto educativo en esta dirección.

Desde mi forma de entender los cuidados, considero que la educación para la salud sexual es esencial dentro del cuidado integral de cada individuo. Este proyecto pretende abordar de forma directa y efectiva las necesidades específicas de las mujeres universitarias, ofreciéndoles herramientas útiles para tomar decisiones informadas y responsables. A través de la labor educativa y de seguimiento, se puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida, y en este caso la salud sexual de las mujeres universitarias.

Por último, me gustaría agradecer brevemente a mi familia, amigos y compañeras que me han acompañado a lo largo de estos cuatro años haciéndome el camino mucho más fácil.

4 Estado de la cuestión

Para contextualizar al lector sobre los fundamentos y el estado actual de la cuestión, se han utilizado principalmente las siguientes bases de datos: EBSCO (Academic Search Complete, E-journal, Medicine Complete y Cinahl Complete) y Pubmed (Medline) Primeramente, se ha realizado una búsqueda de los descriptores MeSH y DeSC. A continuación, en la tabla 1 se exponen los descriptores utilizados.

DeCS	MeSH
Anticoncepción	Contraception
Anticonceptivos	Contraceptives
Adultos jóvenes	Young Adults
Conocimiento	Knowledge
Universitarios	College Students
Educación sexual	Sex education
Conducta sexual	Sexual behavior

Tabla 1. Descriptores DeCS y MeSH. Elaboración propia.

Se han tomado en consideración 25 artículos relacionados con la anticoncepción, la educación sexual y el estilo de vida de las mujeres universitarias y los jóvenes. Dichos artículos, presentan en su mayoría una antigüedad menor de 5 años.

En el siguiente apartado se presentan los conceptos clave sobre anticoncepción, el contexto específico del estilo de vida y las conductas sexuales de las mujeres universitarias, así como el papel fundamental de la enfermería en la educación sexual, con el fin de proporcionar una visión integral y actualizada que apoye la necesidad del proyecto educativo propuesto.

4.1 Fundamentación, antecedentes y estado actual del tema

4.1.1 Definición y tipos de anticonceptivos

Un anticonceptivo se define como un medio, una práctica o un agente, que evita el embarazo. El término hace referencia al conjunto de estrategias destinadas a prevenir los embarazos no deseados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la planificación familiar permite a las personas decidir libremente cuántos hijos desean tener, en caso de que así lo quieran, y a establecer los intervalos entre los embarazos.

Lo cual se alcanza mediante el uso de métodos anticonceptivos y tratamientos de la fertilidad. (1)

La anticoncepción ha evolucionado a lo largo de la historia, influenciada por las creencias y necesidades de la población. Desde el Paleolítico, se buscaron métodos para controlar la reproducción. En Egipto, Grecia, Roma y Asia se basaba en técnicas más rudimentarias, mientras que, en la Edad Media, las supersticiones guiaron la anticoncepción, hasta que la ciencia impulsó avances clave, como la píldora anticonceptiva en el siglo XX, promovida por figuras como Margaret Sanger. (2)(3)

Hoy en día, la planificación familiar continúa siendo fundamental y se vincula directamente con la salud sexual, cuya definición ha ido variando a lo largo de los años, y actualmente se entiende según la OMS como un aspecto fundamental que abarca el bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad, y no meramente con la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. Además, resalta la importancia de dar un enfoque positivo y respetuosos a la sexualidad y las relaciones sexuales, así como acceso a información de calidad sobre sexualidad, conocimiento de los riesgos y vulnerabilidad, y vivir en un entorno que promueva la salud sexual. (1)

La prevención de embarazos no deseados contribuye de manera significativa a reducir las complicaciones relacionadas con la maternidad. Asimismo, retrasar los embarazos en mujeres jóvenes, cuya salud puede verse comprometida por problemas asociados con partos prematuros, y prevenirlos en mujeres mayores, que enfrentan mayores riesgos, son beneficios clave de la planificación familiar.(4)

Además de disminuir las tasas de embarazos no deseados, los métodos anticonceptivos reducen la transmisión de infecciones de transmisión sexual (ITS)(1)

Hoy en día se dispone de una gran variedad de opciones, que se mencionan brevemente a continuación:

MÉTODO	TIPO	FUNCIONAMIENTO	MÉTODO	TIPO	FUNCIONAMIENTO
Métodos naturales	Coito interrumpido	Consiste en retirar el pene antes de la eyaculación. Tiene muy baja eficacia.	Métodos hormonales	Pildora	Comprimidos hormonales diarios que inhiben la ovulación.
	Billing	Se basa en la observación del moco cervical para determinar los días fértiles.		Anillo	Dispositivo flexible que libera hormonas y se mantiene en la vagina por tres semanas.
	De ritmo o Ogino	Analiza el ciclo menstrual para predecir los días fértiles y evitar relaciones en esos días.		Inyectable	Inyección trimestral de progesterina que suprime la ovulación.
	Temperatura basal	Mide la temperatura corporal diariamente para detectar la ovulación y evitar relaciones en días fértiles.		Implante	Pequeño dispositivo insertado en el brazo que libera hormonas hasta por tres años.
	MELA	Uso de la lactancia exclusiva y a demanda para suprimir la ovulación hasta seis meses después del parto.		Parches	Adhesivo cutáneo semanal que libera hormonas para prevenir la ovulación.
Métodos de barrera	Preservativo masculino	Cubre el pene con una funda de látex para evitar embarazos e ITS.	Dispositivo intrauterino	DIU hormonal	Altera el ambiente uterino y libera progestágenos, dificultando la ovulación y modificando el moco cervical.
	Preservativo femenino	Se introduce en la vagina y actúa como barrera contra espermatozoides e ITS.		DIU de cobre	Altera el ambiente uterino y dificulta la implantación del óvulo fecundado.
	Diafragma	Cúpula de silicona que cubre el cérvix, impidiendo el paso de espermatozoides.	Métodos de emergencia	Levonorgestrel	Comprimido de dosis única que inhibe la ovulación si se toma dentro de las 72 horas tras la relación sexual de riesgo.
Qx	Ligadura de trompas	Acetato de ulipristal		Comprimido de dosis única que inhibe la ovulación si se toma dentro de las 120 horas tras la relación sexual de riesgo.	

Tabla 2: Tipos de anticonceptivos. Elaboración propia (5,6,7,8,9)

La eficacia de un método anticonceptivo se mide principalmente a través del Índice de Pearl, técnica que establece el número de embarazos no planificados en 1 año en 100 mujeres que usan un método anticonceptivo determinado. Se distingue entre:

- El uso típico: se refiere al promedio de fallos cuando el método de control utilizado no se emplea de manera consistente o correcta.
- El uso perfecto: se refiere al promedio de fallos cuando el método se emplea siempre de forma consistente y correcta. (10)

Además de la efectividad, varios elementos afectan a la elección del método anticonceptivo ya que cada persona tiene unas necesidades y circunstancias distintas.

Según la bibliografía revisada, los anticonceptivos son una herramienta fundamental para la salud sexual y reproductiva, ya que permiten a las personas decidir de libremente sobre su fertilidad. Aparte de prevenir embarazos no deseados, ITS, y contribuir a la promoción del bienestar físico y emocional.

4.1.2 Mujeres universitarias y su estilo de vida

La OMS denomina adultos jóvenes a aquellas personas cuya edad se encuentra comprendida entre los 20 y 24 años. (1) Se trata de un periodo de edad caracterizado por un generalizado estilo de vida con hábitos alimenticios desequilibrados y tendencia al sedentarismo, ello en gran parte derivado de largas jornadas académicas y el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Muchos jóvenes mantienen patrones de sueño irregulares y dificultades para manejar el estrés, lo que repercute de forma directa en su bienestar físico y mental, y a lo que se añade un consumo de alcohol y tabaco habitual muy normalizado entre las personas incluidas en este segmento de edad. (11)

Asimismo, se trata de una etapa crucial en el desarrollo de relaciones interpersonales y de crecimiento individual, que marca a los jóvenes de forma decisiva en muchos aspectos y con gran repercusión a largo plazo. (12) Los estudiantes enfrentan incertidumbre sobre su futuro profesional y propio, lo que genera ansiedad, pero también perciben esta etapa como una oportunidad para aprender, desarrollarse y construir su identidad. Este periodo de la vida tiene el potencial de moldear hábitos y comportamientos que perdurarán a lo largo de la adultez. Sin embargo, los estudiantes universitarios se enfrentan comúnmente a desafíos tales como la presión social y la falta de tiempo, factores que pueden influir de manera significativa y correlativa en la adopción de conductas riesgosas y estilos de vida perjudiciales para su salud y bienestar. (5) Así, puede afirmarse que se trata de un periodo marcado por el equilibrio entre los retos y las posibilidades de crecimiento personal. (13)

En relación con el tema que nos ocupa: la vida sexual de las mujeres universitarias. Se estima que en la mayoría de los países occidentales la edad media de la primera relación sexual son los 15 años. Y el 60% de las mujeres habrán mantenido relaciones sexuales al cumplir la mayoría de edad, porcentaje que asciende a un 80% a los 20 años (14). Puede observarse que se trata de una edad que coincide con el inicio de la etapa universitaria, la cual, como se menciona anteriormente, supone un evento importante en las vidas de las jóvenes, implicando nuevas expectativas, metas, desafíos, formas de socialización y el hecho de adaptarse a un entorno desconocido. Este nuevo comienzo trae consigo nuevos escenarios muy diversos entre sí, favoreciendo diversas experiencias en el ámbito sexual, y que pueden implicar el consumo de sustancias y comportamientos de riesgo, tanto como prácticas sexuales seguras y un aumento de la libertad sexual. (15) Además, cabe destacar que vivimos en una sociedad en la que las redes sociales y aplicaciones gratuitas o de bajo costo, están al alcance de todo el mundo. Brindando anonimato, búsqueda de parejas sexuales, y relaciones casuales. Lo

cual aumenta su exposición y vulnerabilidad. (16)

Según evaluaciones de la OMS y otras investigaciones en salud pública, se calcula que, aproximadamente, unos 222 millones de mujeres desean posponer o detener la capacidad reproductiva. (17) De las cuales, un número elevado pertenece al grupo demográfico que nos ocupa. Considerándose los jóvenes un grupo prioritario a la hora de impartir educación sexual y reproductiva, con estrategias enfocadas a la prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. (18)

Entender las vulnerabilidades de cada persona implica reconocer las condiciones que las hacen susceptibles a situaciones de riesgo y las exponen a enfermedades. En España el último informe de vigilancia epidemiológica de las infecciones de transmisión sexual muestra una tendencia ascendente de la infección gonococia, *C. trachomatis* y sífilis. Siendo la tasa más elevada, según la edad, la del grupo de 20 a 24 años. (19)

Los jóvenes adultos participan en comportamientos sexuales que aumentan la probabilidad de transmisión de infecciones de transmisión sexual (ITS) en mayor proporción que otros grupos de edad. Estos comportamientos incluyen prácticas como no usar preservativos para prevenir la transmisión de ITS, (18) lo cual en la mayoría de las ocasiones se debe a la supuesta reducción del placer sexual, la personalidad hedonista más marcada en los hombres, la monogamia y la baja percepción del riesgo de contraer una ITS. (20)

A esto se le añade la inclinación a tener múltiples parejas sexuales, ya que actualmente, los estudiantes universitarios buscan placer en sus relaciones, permitiéndose explorar nuevas emociones y sensaciones físicas, desafiando las convenciones culturales tradicionales.(15) Además, el consumo de alcohol o drogas previos o durante las relaciones sexuales representa un riesgo significativo, ya que puede reducir la capacidad de tomar decisiones responsables, como el uso de métodos de protección, y aumentar la probabilidad de involucrarse en conductas sexuales de riesgo.(21)

En el contexto que se plantea es crucial reconocer y abordar estos factores de riesgo para salvaguardar la salud y el bienestar de las jóvenes universitarias durante esta etapa de sus vidas. La prevención del embarazo no deseado es esencial para las jóvenes universitarias, ya que desde el momento en el que descubren que están embarazadas, son susceptibles a la aparición de trastornos psicológicos como la ansiedad, sentimientos de desesperación y de culpa por haber fracasado en su entorno familiar, a lo que en ocasiones se suma la ruptura de la pareja y/o la negativa del hombre a asumir su responsabilidad en el proceso. Además, muchas mujeres jóvenes se ven obligadas

a abandonar los estudios, limitando sus futuras oportunidades laborales. (22)

El Instituto Nacional de Estadística (23) los datos de las mujeres de menos de 25 años según si utilizan o no métodos anticonceptivos, y el tipo de anticonceptivo usado en la actualidad (Figura 1). El 40% de los participantes utilizan algún método anticonceptivo en general, siendo el preservativo o condón masculino utilizado por un 18%. Sin embargo, un 21% no emplea ningún método anticonceptivo, lo que evidencia una parte significativa de la población que no toma medidas para prevenir embarazos o enfermedades de transmisión sexual. Los métodos hormonales representan un 20%, mientras que otros métodos menos comunes se reflejan en apenas un 1%.

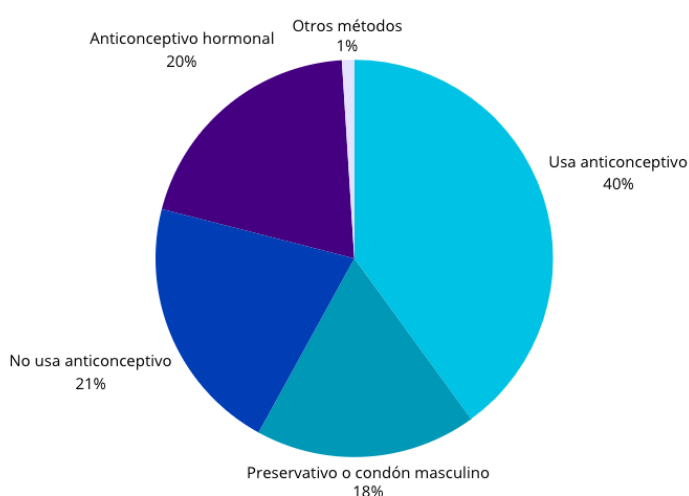


Figura 1. Tasa de uso de métodos anticonceptivos en mujeres menores de 25 años. Elaboración propia.

El uso adecuado de anticonceptivos por parte de las mujeres en esta franja de edad se ve influenciado por diversos factores de comportamiento y psicosociales. Los factores más relevantes son la baja percepción de vulnerabilidad frente a infecciones de transmisión sexual, dificultad para planificar la actividad sexual debido a su espontaneidad, las conductas de riesgo y el temor a los posibles efectos secundarios de los métodos anticonceptivos(18) Aunque el conocimiento sobre anticoncepción es casi universal en esta población, persisten problemas relacionados con su uso inconsistente, una comprensión limitada de su correcta aplicación y la duración de su eficacia.(24)

A esto se suma la falta de confianza y los tabúes que rodean el tema, dificultando la comunicación sobre anticoncepción con familiares, profesionales de la salud e incluso la propia pareja, lo cual puede limitar de forma considerable las opciones. Estas barreras no solo afectan el acceso a información precisa, sino que también restringen

significativamente la variedad de métodos considerados por los jóvenes.(17)

Según la evidencia recopilada, se puede afirmar que las mujeres universitarias presentan mayor riesgo, que otros grupos demográficos, de adoptar prácticas anticonceptivas poco eficaces, debido a la falta de información, la percepción reducida de riesgo y la presión social. Sin embargo, no se ha encontrado suficiente documentación específica que plantee estrategias efectivas para mejorar la educación anticonceptiva en este sector de la población.

4.1.3 Papel de enfermería en la educación sexual

La educación para la salud constituye una de las competencias fundamentales de la enfermería. Las enfermeras están capacitadas para realizar diagnósticos precisos relacionados con el patrón de sexualidad de las pacientes (reflejado en el Nanda). En el caso específico de las mujeres universitarias, es frecuente identificar un patrón de sexualidad ineficaz (00065), vinculado a la elección de estrategias anticonceptivas inadecuadas. Además, se observa en ellas una disposición favorable para mejorar la autonomía en la toma de decisiones (00243), lo que permite prever que, tras participar en proyectos educativos, mostrarán una mayor capacidad y motivación para implementar opciones saludables que contribuyan directamente a mejorar su salud sexual.(25)

La educación anticonceptiva es fundamental para garantizar una adecuada salud sexual y reproductiva en cualquier etapa de la vida. No obstante, la educación sexual impartida en los colegios suele ser muy variable en términos de contenido y calidad. Por ello, un número significativo de estudiantes universitarios considera insuficiente la información recibida para prevenir eficazmente infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados a largo plazo, evidenciándose además que un porcentaje considerable nunca recibió información específica sobre métodos anticonceptivos (26).

Las intervenciones educativas dirigidas a estudiantes universitarios han demostrado aumentar significativamente la retención de conocimientos, y los participantes manifiestan mayor comodidad al plantear dudas e inquietudes (25). Las mujeres universitarias poseen, en general, un nivel de madurez adecuado para comprender profundamente la importancia de la anticoncepción; sin embargo, muchas carecen todavía de conocimientos amplios sobre las diversas opciones anticonceptivas disponibles y sobre la importancia de adaptar dichas opciones a su estilo de vida, necesidades específicas y condiciones de salud (24).

Al revisar proyectos educativos en anticoncepción, se evidencia que la mayoría están dirigidos a adolescentes debido a que es la etapa en que generalmente se inicia la actividad sexual. La educación temprana previene embarazos no deseados, que pueden impactar negativamente en la educación y calidad de vida de las adolescentes, así como reducir la transmisión de ITS. También existen diversos estudios enfocados en analizar la elección y conocimiento sobre métodos anticonceptivos entre la población universitaria, destacando el preservativo masculino como el más utilizado. Sin embargo, ninguno aborda como mejorar esos conocimientos y conductas de riesgo.(9)(13)(14)

No obstante, resulta fundamental considerar otros grupos, como las mujeres universitarias entre 18 y 25 años, quienes enfrentan desafíos específicos relacionados con el acceso a información veraz, el uso adecuado y consistente de métodos anticonceptivos, y la capacidad para tomar decisiones informadas sobre su salud sexual. Desde la perspectiva de enfermería, es crucial ofrecer una formación integral sobre anticoncepción dirigida específicamente a esta población, con el objetivo prioritario de mejorar su salud sexual, reducir los embarazos no deseados y disminuir la incidencia de ITS. Teniendo presente que esta población tiene mayor independencia y una vida sexual más activa, factores que incrementan su vulnerabilidad y exposición a conductas de riesgo.

En definitiva, dentro del ámbito de la enfermería, la educación sobre métodos anticonceptivos representa una herramienta esencial para mejorar y promover la salud sexual y reproductiva de la población universitaria femenina, cubriendo así la brecha existente en los programas educativos convencionales enfocados principalmente en adolescentes.

4.2 Justificación

Según la bibliografía revisada, los anticonceptivos constituyen una herramienta fundamental para la salud sexual y reproductiva, ya que permiten a las personas decidir libremente sobre su fertilidad, previniendo embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS) y promoviendo así el bienestar físico y emocional.

A pesar de la información ampliamente disponible sobre anticonceptivos, la evidencia recopilada indica que las mujeres universitarias presentan un mayor riesgo que otros grupos demográficos de adoptar prácticas anticonceptivas poco eficaces e inconsistentes, debido principalmente a una reducida percepción del riesgo, falta de información adaptada y la influencia de la presión social.

En el ámbito de enfermería, la educación en anticoncepción es una herramienta esencial para la promoción de la salud sexual y reproductiva de la población. Sin embargo, la mayoría de los programas educativos existentes están enfocados en adolescentes, lo que genera una carencia significativa en la formación específica para mujeres universitarias, quienes atraviesan una etapa marcada por una creciente independencia personal y sexual, así como por dificultades específicas para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar sexual.

Asimismo, factores culturales y psicosociales como tabúes, vergüenza o falta de confianza dificultan la comunicación efectiva con parejas, familiares y profesionales sanitarios, limitando el acceso a información precisa y veraz sobre anticoncepción.

Por lo tanto, dada la limitada disponibilidad de intervenciones educativas específicas y metodologías adaptadas a las mujeres universitarias entre 18 y 25 años, resulta fundamental desarrollar estrategias educativas dirigidas concretamente a las necesidades particulares de esta población, con el fin de mejorar su salud sexual y reproductiva de manera efectiva.

5 Población y captación

5.1 Población diana

El proyecto está dirigido a las mujeres de entre 18 y 25 años cursando un grado universitario en la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

La UCM es una de las instituciones educativas más prestigiosas de España, reconocida por su excelencia académica y su amplia oferta de programas universitarios. Cuenta con 26 facultades que ofrecen una extensa variedad de programas de grado, posgrado e investigación.

Basándonos en los datos de matriculación del curso 2023-2024, sabemos que la UCM cuenta con un total aproximado de 69.939 estudiantes matriculados en diferentes programas académicos. De este total, 51.604 cursaron un grado universitario. En cuanto a la distribución por género, 32.584 estudiantes de grado son mujeres, lo que indica la importante presencia femenina en los estudios superiores. Siendo un grupo muy significativo las mujeres de entre 18 y 25 años con un total de 16.179 estudiantes, concentradas la mayoría en las facultades de artes y humanidades, ciencias de la salud y ciencias sociales y jurídicas. (27)

5.2 Captación

La captación de las participantes para el proyecto educativo se llevará a cabo en la UCM, una de las universidades más grandes de España. La UCM está ubicada en Madrid y cuenta con múltiples campus distribuidos por la ciudad. Las acciones de captación se concentrarán en los espacios con mayor afluencia de estudiantes, asegurando así un alcance efectivo del proyecto.

La captación se realizará principalmente en las facultades con mayor presencia de mujeres jóvenes, como es el caso de (psicología, medicina, enfermería, odontología, trabajo social, etc.) Se desarrollará en lugares estratégicos como la biblioteca, cafetería, áreas comunes y tabloneros de las aulas.

Uno de los recursos principales que se usará para realizar la captación será un cartel informativo (Anexo 1), que se distribuirá y colocará en los tabloneros del campus, sobre todo en las zonas mencionadas anteriormente, de manera informativa y para captar la atención de la población diana.

Por otro lado, se habilitará una cuenta de Instagram (Anexo 2) que servirá como canal

de comunicación dinámico para compartir información relevante sobre anticoncepción, recordatorios relevantes de los eventos y talleres, así como responder dudas de las potenciales participantes.

6 Objetivos

6.1 Objetivo general

Mejorar la salud sexual de las mujeres de entre 18 y 25 años cursando un grado universitario en la Universidad Complutense de Madrid.

6.2 Objetivos específicos

Área cognitiva:

- Las universitarias conocerán los distintos tipos de anticonceptivos a su alcance.
- Las universitarias desmitificarán creencias y estigmas, reconociendo los mitos y realidades en torno a la anticoncepción y la salud sexual.
- Las universitarias describirán los riesgos que conlleva una conducta sexual de riesgo.

Área de habilidades:

- Las mujeres universitarias tomarán decisiones informadas, eligiendo el método anticonceptivo que mejor se adapte a sus necesidades personales y de salud.
- Las mujeres universitarias demostrarán la aplicación adecuada de los conocimientos sobre anticonceptivos.

Área afectiva:

- Las universitarias expresarán sus dudas y preocupaciones sobre anticoncepción.
- Las universitarias valorarán la importancia de los anticonceptivos en su vida sexual y reproductiva.

7 Contenidos

Se pretende que las mujeres de entre 18 y 25 años cursando un grado universitario en la Universidad Complutense de Madrid mejoren su salud sexual mediante el conocimiento de los distintos métodos anticonceptivos a su alcance.

Para alcanzarlo los contenidos del proyecto educativo serán los siguientes:

Conocimiento teórico sobre métodos anticonceptivos y salud reproductiva:

- Definición de salud sexual y reproductiva.
- Explicación de los distintos métodos anticonceptivos y su clasificación.
- Mecanismo de acción de cada método anticonceptivo y adecuada forma de uso.
- Diferencias entre eficacia teórica y eficacia real
- Comparación de efectividad de cada método anticonceptivo.

Mitos y realidades sobre anticoncepción y salud sexual:

- Identificar las creencias erróneas sobre anticonceptivos hormonales y de barrera.
- Desmentir falsas ideas sobre la fertilidad y los efectos secundarios de los anticonceptivos.
- Explicación de la importancia del uso de doble método.
- Factores que se deben considerar en la elección de un método anticonceptivo.

Conductas sexuales de riesgo y sus consecuencias:

- Embarazo no deseado: causas y consecuencias
- Infecciones de transmisión sexual
- Conductas que aumentan la vulnerabilidad ante embarazos no deseados e ITS.
- Compatibilidad de los anticonceptivos con distintos estilos de vida y condiciones de salud

Expresión de dudas y puesta en común de preocupaciones:

- Importancia de la comunicación con la pareja y con profesionales de la salud.
- Acceso a fuentes confiables sobre anticoncepción.

8 Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales

El proyecto planteado, consta de una sesión de tres horas de duración. Cada mes se realizará una nueva sesión, para llegar al mayor número de estudiantes posibles durante el curso escolar. Esta se celebrará en la facultad de odontología, situada en el campus de Moncloa, en el aula magna Florestan Aguilar, en la Plaza de Ramón y Cajal 4.

El grupo con el que se plantea trabajar está formado por una estimación de 40-50 participantes. Las docentes serán las enfermeras de la UCM, en conjunto con enfermeras del Hospital Clínico San Carlos, hospital universitario vinculado a la UCM. Este personal de enfermería está familiarizado con la comunidad estudiantil y su proximidad y accesibilidad facilitarán la realización del curso.

Sesión	Duración	Objetivos
Sesión 1	50 min	<ul style="list-style-type: none">-Las universitarias conocerán los distintos tipos de anticonceptivos a su alcance.-Las universitarias desmitificarán creencias y estigmas, reconociendo los mitos y realidades en torno a la anticoncepción y la salud sexual.
Descanso	25 min	Se ofrecerá un pequeño aperitivo para que las participantes interactúen entre ellas.
Sesión 1	55 min	<ul style="list-style-type: none">-Las universitarias describirán los riesgos que conlleva una conducta sexual de riesgo.- Las mujeres universitarias tomarán decisiones informada, eligiendo el método anticonceptivo que mejor se adapte a sus necesidades personales y de salud.-Las mujeres universitarias demostrarán la aplicación adecuada de los conocimientos sobre anticonceptivos.
Descanso	15 min	
Sesión 1	35 min	<ul style="list-style-type: none">- Las universitarias expresarán sus dudas y preocupaciones sobre anticoncepción.- Las universitarias valorarán la importancia de los anticonceptivos en su vida sexual y reproductiva.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICAS	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las universitarias conocerán los distintos tipos de anticonceptivos a su alcance.</p>	<p>-Explicación de los distintos métodos anticonceptivos y su clasificación. Mecanismo de acción de cada método anticonceptivo y adecuada forma de uso. -Comparación de efectividad de cada método anticonceptivo.</p>	<p><u>Tormenta de ideas:</u> para evaluar los conocimientos previos de las universitarias. <u>Charla/coloquio:</u> explicación de los conceptos.</p>	<p>Ordenador, proyector, presentación en formato PowerPoint.</p>	<p>Cuestionario de conocimientos previos y posteriores. (Anexo 3)</p>
<p>Las universitarias desmitificarán creencias y estigmas, reconociendo los mitos y realidades en torno a la anticoncepción y la salud sexual.</p>	<p>-Identificar las creencias erróneas sobre anticonceptivos hormonales y de barrera. -Desmentir falsas ideas sobre la fertilidad y los efectos secundarios de los anticonceptivos.</p>	<p><u>Wooclap:</u> preguntar sobre los mitos más comunes y que ellas de manera anónima expongan sus creencias. Corregir en conjunto el test anterior.</p>	<p>Ordenador, proyector, aplicación de Wooclap.</p>	<p>Wooclap</p>

DESCANSO :Se ofrecerá un pequeño aperitivo para que las participantes interactúen entre ellas

Las universitarias describirán los riesgos que conlleva una conducta sexual de riesgo.	<ul style="list-style-type: none"> - Embarazo no deseado: causas y consecuencias Infecciones de transmisión sexual. - Conductas que aumentan la vulnerabilidad ante embarazos no deseados e ITS. 	<u>Charla participativa</u>	Ordenador, proyector, PPT de apoyo.	Cuestionario de conocimientos.
Las mujeres universitarias tomarán decisiones informadas, eligiendo el método anticonceptivo que mejor se adapte a sus necesidades personales y de salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Factores a considerar en la elección de un método anticonceptivo. - Diferencias entre eficacia teórica y eficacia real. - Compatibilidad de los anticonceptivos con distintos estilos de vida y condiciones de salud. 	<u>Cuestionario interactivo: test para identificar el método más adecuado según su estilo de vida.</u>	Cuestionario online (Kahoot)	Se evaluarán los resultados del cuestionario.
Las mujeres universitarias demostrarán la aplicación adecuada de los conocimientos sobre	<ul style="list-style-type: none"> - Uso práctico de diferentes métodos anticonceptivos. - Simulación de toma de decisiones en distintos 	<u>Taller práctico</u> demostración uso de preservativos y otros métodos. <u>Juego de roles:</u> simulación	Distintos tipos de anticonceptivos para explicación práctica.	Test de escala de actitudes (Anexo 4)

anticonceptivos.	escenarios.	de una consulta con un profesional de salud sexual.		
DESCANSO CORTO				
Las universitarias valorarán la importancia de los anticonceptivos en su vida sexual y reproductiva.	-Definición de salud sexual y reproductiva. -Importancia de la planificación familiar y el autocuidado.	<u>Método del caso:</u> Casos en los que las universitarias deberán analizar los beneficios del uso de anticonceptivos y las consecuencias de no utilizarlos.	PPT con la información relevante de los casos.	Se evaluará la argumentación, participación y calidad de las reflexiones en la discusión grupal.
Las universitarias expresarán sus dudas y preocupaciones sobre anticoncepción.	-Importancia de la comunicación con la pareja y con profesionales de la salud. -Acceso a fuentes confiables sobre anticoncepción.	<u>Rejilla de análisis:</u> para conocer las experiencias de las universitarias. <u>Discusión:</u> para conocer y compartir experiencias.	Folios con los campos de la rejilla y bolígrafos.	Análisis de las respuestas de la rejilla de análisis.

9 Evaluación

Para evaluar este proyecto educativo, se realizará una evaluación de estructura y proceso, así como una evaluación de resultados, en la que se analizará el grado de logro de los objetivos a corto, medio y largo plazo.

9.1 Evaluación de la estructura y el proceso

Se evaluarán los siguientes aspectos:

- Asistencia: se evaluará si el número de participantes es el óptimo para un buen aprendizaje y desarrollo de la sesión. Lo cual será valorado por los participantes (Anexo 5).
- Adecuación del lugar de intervención: se valorará que el espacio de aula sea suficiente para todos los participantes y que este dotado de los materiales básicos (mesas, sillas, proyector, etc.) para la realización de las actividades. Además, se evaluará que la distribución del aula favorezca la participación y atención, haciendo que la sesión sea lo más provechosa posible. Los siguientes factores serán evaluados por los participantes inscritos (Anexo 5)
- Educadores: se evaluará si sus conocimientos y sus habilidades de comunicaciones son las necesarias para cumplir los objetivos planteados. Las participantes serán los encargados de evaluar estas competencias (Anexo 5)
- Adecuación de la programación: Las participantes deberán indicar si consideran óptimo que el proyecto se desarrolle en una única sesión o si sería más conveniente dividirlo en varias. Asimismo, evaluarán la periodicidad de las sesiones, la utilidad y claridad de los contenidos y técnicas impartidas, así como su eficacia para alcanzar los objetivos establecidos. También valorarán la calidad de los materiales utilizados y la adecuación del horario para facilitar su asistencia. (Anexo 5)

9.2 Evaluación de resultados

Objetivos que se evaluarán al finalizar el taller:

❖ Área cognitiva:

- Las universitarias conocerán los distintos tipos de anticonceptivos a su alcance.
- Las universitarias desmitificarán creencias y estigmas, reconociendo los mitos y realidades en torno a la anticoncepción y la salud sexual.
- Las universitarias describirán los riesgos que conlleva una conducta sexual de riesgo.

❖ Área afectiva:

- Las universitarias expresarán sus dudas y preocupaciones sobre anticoncepción.
- Las universitarias valorarán la importancia de los anticonceptivos en su vida sexual y reproductiva.

Objetivos que se evaluarán a medio plazo:

❖ Área de habilidades:

- Las mujeres universitarias tomarán decisiones informadas, eligiendo el método anticonceptivo que mejor se adapte a sus necesidades personales y de salud.
- Las mujeres universitarias demostrarán la aplicación adecuada de los conocimientos sobre anticonceptivos.

Objetivos que se evaluarán a largo plazo:

Se evaluará si se cumple el objetivo de mejorar la salud sexual de las mujeres de entre 18 y 25 años cursando un grado universitario en la Universidad Complutense de Madrid.

Un año tras la intervención, el equipo, se reunirá para evaluar si este objetivo general se ha cumplido.

Para poder evaluarlo se registrarán el número de embarazos no deseados en el rango de edad establecido, y en la medida de lo posible se registrarán el número de ITS contraídas en la población femenina del campus. Así como el comienzo del uso de un nuevo anticonceptivo por parte de las mujeres universitarias.

Para ello se realizarán encuestas una vez al mes, que se mandarán a los estudiantes a través del correo corporativo y que se publicarán con frecuencia en la cuenta de

Instagram del proyecto (Anexo 6)

Se comprobará si el número de embarazos deseados y de ITS se ha reducido. Así como si las universitarias han comenzado a usar nuevos métodos anticonceptivos y si lo hacen con frecuencia.

Estos resultados servirán de apoyo para mantener el modelo para próximas intervenciones sobre anticoncepción en universitarias.

10 Bibliografía:

1. World Health Organization [Internet]. Ginebra: WHO; 2025 [citado 24 Mar 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es>
2. Knowles J, Petit S, Cohen J. Historia de los métodos anticonceptivos. Planned Parenthood; s.f.2012.
3. Reyes-Martí L, Larrosa-Domínguez M, Molina-Fernandez MI. Historia de la anticoncepción y planificación familiar: una revisión narrativa. *Cult Cuid Rev Enferm Humanid.* 2023;67: 276-288
4. Silva Muñoz JE, Moyano Calero W. Utilización de métodos anticonceptivos en estudiantes universitarios. *Rev Invecom Estud Transdiscip Comun Soc.* 2025;5(3).
5. Jahanfar S, Zendejdel M. Contraceptive knowledge, prevalence of contraception use, and the association between sex education and contraception knowledge among university students in Michigan, USA. *J Family Med Prim Care.* 2024;13(5):1676–82.
6. Ministerio de Sanidad y Política Social (España). Métodos anticonceptivos de uso regular [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social; [citado 2025 abr 20]. Disponible en: https://revistaemergencias.org/wp-content/uploads/2023/08/Emergencias-2000_12_4_S19-28.pdf
7. San Sebastián CE. Ciencias Naturales, 7mo año B. Profesor(a): Solange Bustos; Octubre 2021;7(2).
8. Vicente MV, Sevilla TG. Manual CTO de enfermería. 1ª ed. Madrid: CTO Editorial; 2022.
9. Stephanny D, Aldana V, Wendoly D, Carrillo V, Ángeles JM. Métodos anticonceptivos utilizados en adolescentes de 10 a 19 años de edad en el periodo 2018-2022 en la UMF 32 .2024;12-61.
10. Yoost J, Ruley M, Durfee L. Acceptability of a Comprehensive Sex Education Self-Study Website for Teaching Reproductive Health: A Pilot Study Among College Students and Obstetrics and Gynecology Resident Physicians. *Sex Med* 2021;9(1):100-302.
11. Ttito-Vilca SA, Estrada-Araoz EG, Mamani-Roque M. Estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada: un estudio descriptivo. *Salud Cienc Technol.* 2024;4:630.
12. Martínez-Esquivel D, Quesada-Carballo P, Quesada-Rodríguez Y, Solano-López AL, Muñoz-Rojas D. Mental health conditions and suicide risk among Costa Rican university students. *Rev Cuid.* 2024;15(1):e3427.

13. Ferreira EA, Alves VH, Pereira AV, Rodrigues DP, Brito VM, Tostes NC. Schooling age adolescents' knowledge concerning contraceptive methods: challenges. *Rev Pesqui Cuid Fundam Online [Internet]*. 2020;12:1316–21.
14. Todd N, Black A. Contraception for adolescents. *J Clin Res Pediatr Endocrinol [Internet]*. 2020;12(Suppl 1):28–40.
15. Spindola T, Santana RS, Costa CM, Martins ER, Moerbeek NT, Abreu TD. Não vai acontecer: percepção de universitários sobre práticas sexuais e vulnerabilidade às infecções sexualmente transmissíveis. *Rev Enferm UERJ*. 2020;28:e49912.
16. Silva-Esteves GH, Pereira-Nogueira W, Moreira-Freire ME, Trindade-de-Souza L, Cavalcanti-Catão MA, Oliveira-e-Silva AC. Sexual behavior of post-modern women and sexually transmitted infections: a review study. *Rev Pesqui Cuid Fundam Online [Internet]*. 2023;15:1–8.
17. Serrano MC, Cebrino-Cruz J, Portero-De-La-Cruz S. Conocimientos sobre sexualidad y métodos anticonceptivos en jóvenes universitarios. 2022;115:21-31.
18. Santos MJ, Ferreira EM, Ferreira MC. Contraceptive behavior of Portuguese higher education students. *Rev Bras Enferm [Internet]*. 2018;71(Suppl 4):1706–13.
19. Unidad de Vigilancia de VIH, ITS y hepatitis B y C. Vigilancia epidemiológica de las infecciones de transmisión sexual, 2023. Madrid: Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III; División de Control de VIH, ITS, Hepatitis virales y Tuberculosis, Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud; 2024.
20. Thomas JA, Ditchman N, Beedle RB. The impact of knowledge, self-efficacy, and stigma on STI testing intention among college students. *J Am Coll Health [Internet]*. 2022;70(5):1415–25.
21. Castro JF, Torres-Almeida CM, Costa-Pereira-Rodrigues VM. Contraceptive (mis)education among young adults in Higher Education. *Acta Paul Enferm*. 2020 Nov;33(6):1–7.
22. Sanz-Martos S, López-Medina IM, Álvarez-García C, Álvarez-Nieto C. Sexuality and contraceptive knowledge in university students: instrument development and psychometric analysis using item response theory. 2019;16(1):127.
23. Instituto Nacional de Estadística (INE) [Internet]. Madrid: INE; c2025 [citado 24 Mar 2025]. Disponible en: <https://www.ine.es/>
24. Silva Muñoz JE, Moyano Calero W. Utilización de métodos anticonceptivos en estudiantes universitarios. *Rev Invecom Estud Transdiscip Comun Soc*. 2025;5(3).

25. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación 2021-2023. 12ª ed. Madrid: Elsevier; 2021.
26. Carmichael N. College students' knowledge, attitudes, and perceptions related to sexually transmitted infections and educational strategies: A scoping review. *Am J Sex Educ* [Internet]. 2024;19(2):249–63.
27. Universidad Complutense de Madrid [Internet]. Madrid: UCM; c2025 [citado 24 Mar 2025]. Disponible en: <http://www.ucm.es>

11 Anexos:

11.1 Anexo 1: Cartel publicitario



**¿QUÉ SABES
REALMENTE SOBRE
ANTICONCEPTIVOS?**

CURSO DE anticoncepción para MUJERES ENTRE 18 y 25
Aula magna facultad de odontología
TERCER JUEVES DE cada MES a las 17h

Para más información: @anticoncepciónUCM

11.2 Anexo 2: Redes sociales

Cuenta de Instagram: @anticoncepción.uni

← anticoncepcion.uni

3 publicaciones 1 seguidor 0 siguiendo

NUEVO

Siguiendo ▾ Mensaje

¿QUÉ OPCIONES EXISTEN?

¿QUÉ SABES REALMENTE SOBRE ANTICONCEPTIVOS?

¿MITO O REALIDAD?

EL USO DE DOBLE PRESERVATIVO AUMENTA SU EFICACIA

SI NO EVACULA DENTRO, NO HAY RIESGO DE EMBARAZO

NO PUEDES QUEDAR EMBARAZADA EN LA PRIMERA VEZ*

LOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES AFECTAN LA FERTILIDAD A LARGO PLAZO

LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO REGULAR

CURSO DE ANTICONCEPCIÓN PARA MUJERES ENTRE 18 Y 25
SINOPSIS FACILITAD DE GINECOLOGÍA
RACHEL JAVIER DE CÁRDENAS A LOS 17H

11.3 Anexo 3: Pre-taller de conocimientos sobre anticoncepción

1. ¿Cuál de los siguientes métodos anticonceptivos conoces? (Marca todos los que apliquen)

- Pastillas anticonceptivas.
- Condón masculino.
- DIU (dispositivo intrauterino)
- Implante subdérmico.
- Parche anticonceptivo.
- Anillo vaginal.
- Condón femenino.
- Inyecciones anticonceptivas.
- Métodos naturales (ritmo, temperatura)

2. ¿Sabes a qué grupo pertenece cada método anticonceptivo? Relaciona con líneas:

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Pastilla anticonceptiva | a. Método de barrera |
| Condón masculino | b. Método hormonal |
| DIU de cobre | c. Método intrauterino no hormonal |
| Implante subdérmico | d. Método natural |
| Método del ritmo | e. Método hormonal |

3. ¿Cuál crees que es la principal función de los métodos hormonales?

- a) Eliminar infecciones de transmisión sexual.
- b) Evitar el embarazo mediante la inhibición de la ovulación.
- c) Crear una barrera física entre el óvulo y el esperma.
- d) Aumentar la fertilidad.

4. ¿Sabes cuál es el método anticonceptivo más efectivo actualmente, con uso correcto?

- a) Condón masculino.

- b) Método del ritmo.
- c) Implante subdérmico.
- d) Coitus interruptus (marcha atrás)

5. ¿Cuántas horas máximo pueden pasar si olvidas tomar una pastilla anticonceptiva para que siga siendo efectiva?

- a) 6 horas.
- b) 12 horas.
- c) 24 horas.
- d) No importa, puedes tomarla cuando te acuerdes.

6. ¿Cuál de los siguientes métodos anticonceptivos protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

- a) Inyecciones anticonceptivas.
- b) Anillo vaginal.
- c) Condón femenino.
- d) Implante subdérmico.

7. ¿Qué significa el término “doble protección”?

- a) Usar condón y evitar relaciones durante los días fértiles.
- b) Usar dos métodos anticonceptivos hormonales al mismo tiempo.
- c) Usar un método para prevenir embarazos y otro para prevenir ITS.
- d) Usar anticonceptivos y tomar vitaminas.

11.4 Anexo 4: Test de escala de actitudes

	0	1	2	3	4
SECCIÓN 1: Conocimientos y confianza en el uso de anticonceptivos					
Me siento segura usando un preservativo masculino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo identificar los errores más comunes al colocar un preservativo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprendo las diferencias entre los métodos anticonceptivos hormonales y no hormonales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento capaz de elegir el método anticonceptivo más adecuado según mis necesidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo acceder a métodos anticonceptivos en centros de salud o farmacias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entiendo cómo interactúan algunos anticonceptivos con otros medicamentos o condiciones médicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
SECCIÓN 2: Habilidades prácticas y demostración de uso					
Podría realizar una demostración adecuada del uso del preservativo a otra persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento cómoda/o recomendando métodos anticonceptivos basados en las necesidades individuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo manejar situaciones en las que una persona tenga dudas o creencias erróneas sobre anticoncepción.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo explicar con confianza cómo se usa correctamente un DIU o un implante anticonceptivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
SECCIÓN 3: Comunicación y rol en consulta					
Sé cómo abordar una conversación sobre anticoncepción de manera empática y sin prejuicios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento con la confianza suficiente para hablar sobre anticoncepción con un profesional de salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.5 Anexo 5: Formulario de evaluación de estructura y proceso

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRlXo3fs6PHUcXlto3kNtQphVDxFeMA4nqYi-p4HOR26t-gw/viewform?usp=header>

11.6 Anexo 6: Formulario de evaluación de resultados a largo plazo

Datos generales *(Opcional y anónimo)*

- Edad: ___/___/___
- Facultad/Carrera: _____
- Año de estudios: _____

Uso de anticonceptivos

- ¿Actualmente usas algún método anticonceptivo? *(Sí/No)*
- Si la respuesta es sí, ¿qué método utilizas principalmente? _____
- ¿Comenzaste a usar un nuevo método anticonceptivo en el último año? *(Sí/No)*
- Si la respuesta es sí, ¿qué método comenzaste a utilizar? _____

Embarazos no deseados

- En el último año, ¿has experimentado un embarazo no planificado? *(Sí/No/Prefiero no responder)*
- ¿Conoces a alguna compañera universitaria que haya tenido un embarazo no deseado en el último año? *(Sí/No/No lo sé)*

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

- ¿Te has realizado pruebas de ITS en el último año? *(Sí/No)*
- ¿Has sido diagnosticada con alguna ITS en el último año? *(Sí/No/Prefiero no responder)*
- Si la respuesta es sí, ¿qué ITS te diagnosticaron? _____
- ¿Conoces a alguna compañera universitaria que haya sido diagnosticada con una ITS en el último año? *(Sí/No/No lo sé)*