

Proyecto de Intervención Psicológica: Educación Sexual y Dificultades Sexuales en Jóvenes con Enfermedades Hematológicas



Contenido

1. Justificación.....	3
2. Objetivos	4
3. Metodología.....	4
3.1 Aspectos éticos y confidencialidad	5
4. Evaluación	5
5. Plan de Intervención.....	5
Sesión 1: “Cuerpo, enfermedad y sexualidad: reconocer los cambios”	5
Sesión 2: “Mitos y realidades: desmontando el silencio”.....	6
Sesión 3: “La sexualidad interrumpida: emociones y adaptación”	6
Sesión 4: “Afrontamiento y resiliencia sexual”.....	6
Sesión 5: “Autoimagen y autoestima: reconstruir la identidad sexual”	6
Sesión 6: “Comunicación y pareja: hablar del deseo”	6
Sesión 7: “Sexualidad tras la enfermedad hematológica: información y adaptación”.....	7
Sesión 8: “Placer y autocuidado: integrar la sexualidad como salud”	7
6. Conclusión	7
7. Presupuesto.....	¡Error! Marcador no definido.
8. Referencias.....	8

1. Justificación

Las enfermedades hematológicas, como la leucemia o los linfomas, suponen procesos médicos de alta complejidad que impactan profundamente en la salud física, emocional, social y sexual de quienes las padecen. Los tratamientos —quimioterapia, radioterapia, trasplante de médula ósea o inmunoterapia— suelen alterar la función sexual, el deseo y la percepción corporal (Anarte & González, 2020; Flynn et al., 2021).

Desde el **modelo biopsicosocial de Engel (1977)**, la enfermedad no puede entenderse únicamente como un fenómeno biológico, sino como una experiencia integral que involucra los sistemas psicológico y social. En este marco, la sexualidad es una dimensión esencial del bienestar humano y, por tanto, de la recuperación emocional. La **OMS (2015)** define la salud sexual como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad”, y no solo la ausencia de disfunción o enfermedad.

En los jóvenes adultos (18–30 años), la sexualidad es una parte central de la identidad, de la autonomía y de la construcción de vínculos afectivos. Durante el tratamiento hematológico, muchos pacientes enfrentan transformaciones físicas (pérdida de cabello, cambios de peso, cicatrices), fatiga crónica y alteraciones hormonales que repercuten directamente en la autoestima, el deseo y la autoimagen (Rosenberg & Partridge, 2015). A esto se suma la incertidumbre sobre el futuro, el miedo al rechazo y la sensación de pérdida de control sobre el propio cuerpo.

Los estudios muestran que **más del 60% de los pacientes oncohematológicos jóvenes reportan alteraciones en su vida sexual**, pero menos del 20% recibe orientación o acompañamiento psicológico sobre este tema (Bober & Varela, 2012; Flynn et al., 2021). Este silencio institucional genera malestar emocional y sentimientos de aislamiento.

El presente proyecto nace ante la observación de la necesidad de espacios psicológicos donde los pacientes puedan hablar abiertamente de su sexualidad durante el proceso de enfermedad. Se plantea una **intervención grupal online**, accesible y participativa, que combine educación sexual, apoyo emocional y reflexión vivencial.

Su objetivo no es solo informar, sino **acompañar en la reconstrucción del vínculo con el cuerpo, el deseo y el placer**, favoreciendo la autoaceptación y la expresión emocional. Siguiendo la **Declaración de Derechos Sexuales de la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS, 2014)**, este proyecto defiende que toda persona tiene derecho a una sexualidad libre, segura y satisfactoria, independientemente de su estado de salud o de las limitaciones físicas derivadas del tratamiento.

En definitiva, esta intervención pretende integrar la sexualidad dentro del proceso de cuidado integral, respondiendo a una necesidad emocional real y aún poco abordada en la práctica psicooncológica contemporánea.

2. Objetivos

Objetivo general

Promover una vivencia positiva, informada y adaptada de la sexualidad en jóvenes adultos en tratamiento por enfermedades hematológicas, mediante un programa grupal online de educación sexual y apoyo psicológico.

Objetivos específicos

- Favorecer la aceptación de los cambios corporales y emocionales vinculados a la enfermedad.
- Ofrecer estrategias psicológicas de afrontamiento ante las dificultades sexuales.
- Fomentar la comunicación emocional y sexual con la pareja o entorno cercano.
- Reforzar la autoestima, la autoimagen y la identidad sexual.
- Promover el autocuidado y la autoescucha en relación con la sexualidad.
- Facilitar un espacio seguro de confianza, expresión y apoyo entre iguales.

Resultados esperados:

Que los participantes puedan identificar sus emociones relacionadas con la sexualidad, verbalizar sus inquietudes sin vergüenza, y reconocer al menos dos estrategias personales de afrontamiento o autocuidado que mejoren su bienestar sexual.

3. Metodología

Modalidad: grupal online (plataforma Zoom o similar).

Duración: 8 sesiones semanales de 90 minutos.

Participantes: grupo cerrado de 6 jóvenes adultos (18–30 años) en tratamiento o seguimiento por enfermedad hematológica.

Facilitación: psicólogo/a especializado/a en psicooncología y sexualidad.

La intervención se desarrollará desde un **enfoque psicoeducativo y vivencial**, combinando contenidos informativos, reflexión emocional y dinámicas grupales. Se priorizará la escucha activa, la validación emocional y la participación horizontal.

El contenido se adaptará de forma **flexible y dinámica** según las inquietudes expresadas por los participantes en cada sesión. El rol del profesional será facilitar la

expresión, aportar recursos psicológicos y normalizar la conversación sobre sexualidad en el contexto de enfermedad.

3.1 Aspectos éticos y confidencialidad

Todas las sesiones se desarrollarán bajo un compromiso de confidencialidad y respeto mutuo. Los participantes mantendrán la libertad de compartir únicamente lo que deseen. Se establecerán normas de convivencia (no juzgar, no interrumpir, respeto del turno de palabra).

El profesional asegurará un entorno emocionalmente seguro, interviniendo ante cualquier manifestación de malestar y ofreciendo seguimiento individual si fuera necesario.

4. Evaluación

La evaluación será **cualitativa, continua y participativa**, basada en:

- Nivel de implicación y participación en las sesiones.
- Capacidad para expresar emociones vinculadas a la sexualidad.
- Evolución del discurso (mayor aceptación corporal, reducción de vergüenza o culpa).
- Aparición de estrategias personales de afrontamiento o autocuidado.

5. Plan de Intervención

El plan de intervención consta de 8 sesiones en las cuales se trabajarán distintos temas pertenecientes a la sexualidad. Tanto al comienzo como al final de este proyecto se realizará una actividad a elegir entre dos opciones:

Sesión 1: “Cuerpo, enfermedad y sexualidad: reconocer los cambios”

Objetivo: explorar cómo la enfermedad ha modificado la relación con el cuerpo y la vivencia sexual.

Contenidos: impacto físico y emocional de los tratamientos; reconocimiento del cuerpo actual.

Dinámica: presentación grupal y ejercicio “mi cuerpo antes y mi cuerpo ahora”: “Espejito, espejito mágico”, en la cual se les pedirá representar mediante la pintura o la escritura, la vivencia personal de su sexualidad y su cuerpo en este momento vital.

Resultado esperado: reconocimiento inicial de los cambios físicos y emocionales.

Sesión 2: “Mitos y realidades: desmontando el silencio”

Objetivo: cuestionar mitos y creencias limitantes sobre sexualidad y enfermedad.

Contenidos: tabúes frecuentes, miedos y desinformación; sexualidad adaptada.

Dinámica: quiz interactivo + debate.

Resultado esperado: aumento del conocimiento y reducción de la vergüenza al hablar del tema.

Sesión 3: “La sexualidad interrumpida: emociones y adaptación”

Objetivo: abordar las emociones vinculadas a las pérdidas y cambios en la vida sexual.

Contenidos: duelo, frustración, redefinición de la identidad sexual.

Dinámica: escritura terapéutica: “lo que echo de menos y lo que conservo”.

Resultado esperado: verbalización del impacto emocional y aceptación progresiva.

Sesión 4: “Afrontamiento y resiliencia sexual”

Objetivo: aprender estrategias psicológicas de autocuidado y afrontamiento.

Contenidos: autocompasión, regulación emocional, aceptación y resiliencia.

Dinámica: mindfulness corporal y reflexión grupal.

Resultado esperado: identificación de estrategias personales para mejorar el bienestar sexual.

Sesión 5: “Autoimagen y autoestima: reconstruir la identidad sexual”

Objetivo: fortalecer la autoestima y la percepción corporal positiva.

Contenidos: atractivo, erotismo, autoimagen.

Dinámica: ejercicio “mi cuerpo en positivo”.

Resultado esperado: incremento de la aceptación y valoración corporal.

Sesión 6: “Comunicación y pareja: hablar del deseo”

Objetivo: mejorar la comunicación sexual y emocional con la pareja o entorno.

Contenidos: habilidades asertivas, expresión del deseo, manejo de límites.

Dinámica: role-playing y reflexión grupal.

Resultado esperado: aumento de la confianza y la capacidad de comunicación.

Sesión 7: “Sexualidad tras la enfermedad hematológica: información y adaptación”

Objetivo: ofrecer información veraz sobre sexualidad y tratamientos hematológicos.

Contenidos: efectos físicos, cambios hormonales, seguridad en las relaciones, recursos y ayudas.

Dinámica: exposición breve + espacio de preguntas.

Resultado esperado: mayor conocimiento y empoderamiento informativo.

Sesión 8: “Placer y autocuidado: integrar la sexualidad como salud”

Objetivo: integrar los aprendizajes y reforzar la autovaloración.

Contenidos: placer no genital, bienestar sexual, continuidad del autocuidado.

Dinámica: escritura de carta al propio cuerpo y cierre grupal.

Resultado esperado: sensación de cierre, aceptación y esperanza.

6. Conclusión

Este proyecto aborda una dimensión esencial y frecuentemente silenciada del proceso oncológico: la sexualidad. Su formato grupal online, la metodología participativa y el enfoque biopsicosocial lo convierten en una intervención viable, sensible y con alto potencial terapéutico.

El programa busca no solo ofrecer información, sino también **restituir la dignidad, la identidad y el placer** a través de la palabra, la reflexión y el acompañamiento emocional.

Tal como señalan **Flynn et al. (2021)**, la atención psicológica a la sexualidad mejora la calidad de vida, reduce la angustia emocional y fortalece la resiliencia de los pacientes. En este sentido, esta propuesta representa una herramienta valiosa de humanización y salud integral.

7. Referencias

- Anarte, M. T., & González, L. (2020). *Impacto psicológico y sexualidad en pacientes oncohematológicos*. *Psicooncología*, 17(2), 113–126.
- Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS). (2014). *Declaración de los Derechos Sexuales*.
- Bober, S. L., & Varela, V. S. (2012). *Sexuality in adult cancer survivors: Challenges and intervention*. *Journal of Clinical Oncology*, 30(30), 3712–3719.
- Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*. *Science*, 196(4286), 129–136.
- Flynn, K. E., et al. (2021). *Sexual function and satisfaction among cancer patients: A review of psychosocial interventions*. *Psycho-Oncology*, 30(4), 495–507.
- Rosenberg, S. M., & Partridge, A. H. (2015). *Management of sexual dysfunction in cancer survivors*. *Current Opinion in Oncology*, 27(4), 299–306.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Sexual health, human rights and the law*. Geneva: WHO Press