



ALEX en Acción

# CONCLUSIONES SOBRE EL TERRENO Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS



Cofinanciado por  
la Unión Europea

<b>01</b>	<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b> .....	1
<b>02</b>	<b><u>PRUEBA PILOTO DE ALEX POR EUROPA</u></b> .....	2
<b>03</b>	<b><u>CONSEJOS PRÁCTICOS DE PROFESIONALES Y PERSONAS QUE TRABAJAN CON JUVENTUD</u></b> .....	18
<b>04</b>	<b><u>ALEX COMO UN CHATBOT INCLUSIVO Y ADAPTABLE</u></b> .....	24
<b>05</b>	<b><u>IDEAS PARA INSPIRARTE: CÓMO APRENDER CON ALEX</u></b> .....	29
<b>06</b>	<b><u>CONCLUSIÓN</u></b> .....	35



# TABLA DE CONTENIDOS

PREPARADO POR



# Introducción



Crear un chatbot educativo eficaz requiere más que planificación y configuración técnica: también debe ser práctico y centrado en las personas usuarias. Esta guía recoge aprendizajes derivados del desarrollo y la prueba de ALEX, un chatbot diseñado para ofrecer educación sexual fiable e inclusiva a personas jóvenes. Por muy innovadora que sea una herramienta, solo cumple su propósito si realmente responde a las necesidades de quienes la utilizan. Lo que parece excelente durante la fase de planificación puede no funcionar en la práctica, y características que en un principio parecen secundarias pueden acabar siendo fundamentales.

Los ajustes y la mejora continua son elementos clave del desarrollo. Por eso, es imprescindible probar la herramienta, explorar sus límites, detectar posibles carencias y celebrar sus primeros logros. La retroalimentación también nos permite responder a preguntas como: ¿El chatbot transmite la información de forma eficaz? ¿Disfrutan usándolo las personas usuarias? ¿Qué aspectos se pueden mejorar? ALEX se probó en numerosos escenarios para evaluar su eficacia y asegurar que ofrece tanto información fiable como una experiencia de aprendizaje positiva.

Los siguientes capítulos presentan recomendaciones prácticas basadas en estas pruebas. El primero recoge información sobre los eventos piloto y las opiniones de las personas usuarias. El segundo ofrece consejos de profesionales: buenas prácticas, diálogo inclusivo y ejemplos reales del uso de ALEX, incluyendo sugerencias tanto técnicas como de contenido. El tercero explora el enfoque inclusivo de ALEX y su capacidad de adaptación a diferentes grupos de edad y a personas usuarias en situación de vulnerabilidad, con estrategias para superar estereotipos y apoyar a quienes tienen dificultades en el aprendizaje. El cuarto capítulo reúne ejemplos inspiradores de las pruebas realizadas, mostrando cómo los chatbots pueden ser herramientas potentes no solo para la educación, sino también para la concienciación, el aprendizaje colectivo y el fomento de una autoimagen y relaciones saludables.

A medida que el entorno digital evoluciona, también crece el potencial de los chatbots en el ámbito educativo. ALEX demuestra cómo la tecnología puede hacer que el aprendizaje sea más accesible, atractivo y transformador. Mediante la mejora continua y la adaptación constante a las necesidades y aportaciones de las personas usuarias, ALEX puede seguir siendo un recurso valioso para quienes buscan una educación sexual y reproductiva inclusiva.



## 2

# Prueba piloto de ALEX por Europa

## Resumen de los eventos piloto por país

### # Bélgica

En Bélgica, la fase piloto del chatbot ALEX se llevó a cabo completamente en línea, con un enfoque de difusión dirigido a profesionales que trabajan con juventud y a personas jóvenes, a través de sesiones distribuidas. Este enfoque descentralizado e informal permitió a las personas participantes interactuar con ALEX en entornos conocidos y a su propio ritmo.

Para llegar a quienes trabajan con juventud, activamos nuestra red profesional en la región de Valonia, especialmente en torno a Mons, donde se invitó a profesionales a probar ALEX de forma individual o junto a colegas o jóvenes a quienes acompañan. Algunas personas optaron por explorar ALEX por su cuenta, mientras que otras organizaron pequeñas sesiones en grupo para observar las reacciones y recoger impresiones de forma informal.

Paralelamente, involucramos a personas jóvenes de nuestras redes ampliadas, incluidas estudiantes universitarias y estudiantes universitarios de la UMon, así como jóvenes vinculados a centros juveniles locales. Aunque la mayoría accedió a ALEX a través de Instagram Messenger, también difundimos la disponibilidad de materiales de apoyo y orientaciones a través de la página web del proyecto. Las personas participantes ofrecieron comentarios por escrito tras explorar distintos temas e interacciones dentro del chatbot.

La naturaleza informal de la fase piloto permitió un uso natural y no mediado del chatbot, simulando cómo podrían encontrarse con ALEX y utilizarlo las personas jóvenes en su vida cotidiana. En total, participaron 13 profesionales que trabajan con juventud y 20 personas jóvenes a lo largo de varias semanas de prueba.



**La retroalimentación de ambos grupos fue muy positiva. Las personas que trabajan con juventud destacaron la navegación intuitiva de ALEX, su formato atractivo y su potencial para generar conversaciones sobre temas sensibles pero importantes, como el consentimiento, la anticoncepción, la identidad de género o la orientación sexual. Subrayaron su utilidad como recurso seguro, estructurado y accesible. Las respuestas claras, los menús temáticos predefinidos y los elementos interactivos como los cuestionarios fueron mencionados con frecuencia como aspectos destacados.**

**Por su parte, las personas jóvenes respondieron con entusiasmo al tono cercano de ALEX, su enfoque libre de juicios y la inclusión de GIFs y emojis, que hicieron que el chatbot resultara más accesible y menos clínico. Muchas comentaron que ALEX les ayudó a comprender mejor temas complejos de una manera sencilla, informal y privada. Algunas personas usuarias señalaron dificultades al formular preguntas abiertas o al intentar salirse de la estructura establecida del bot. Entre las sugerencias de mejora se incluyeron una mayor flexibilidad en las entradas, más detalles científicos y un mayor nivel de profundidad en temas concretos como la anticoncepción masculina y la presión sexual.**

Es importante enmarcar esta retroalimentación dentro de las decisiones de diseño intencionadas que dieron forma a ALEX. El chatbot en Instagram está basado en reglas, no en inteligencia artificial generativa; no produce respuestas espontáneas, sino que ofrece contenido predefinido y revisado por personas expertas en función de las selecciones de las personas usuarias. Este formato se eligió precisamente para garantizar que toda la información compartida sea precisa, segura y libre de desinformación, algo fundamental al tratar temas sensibles como la salud sexual y reproductiva.

En conjunto, la fase de prueba en Bélgica confirmó el valor y la relevancia de ALEX tanto para las personas jóvenes como para las y los profesionales que trabajan con juventud. A pesar de ser una herramienta basada en reglas, ALEX logró fomentar un compromiso abierto con los temas de salud sexual de forma segura, lúdica e informativa. La combinación de un diseño cuidadoso, accesibilidad y contenidos inclusivos fue recibida con entusiasmo y confianza. Todo ello demuestra un gran potencial para su aplicación más amplia en contextos educativos y de trabajo con juventud.

## # Eslovenia



Durante la fase piloto, se realizaron esfuerzos para presentar el chatbot ALEX a ambos grupos destinatarios — personas jóvenes y profesionales que trabajan con juventud— mediante una serie de actividades estructuradas, como talleres, presentaciones en directo, participación en eventos y acciones de difusión en un festival local de salud.

Para el grupo de personas jóvenes, se llevó a cabo un taller en un centro educativo local con estudiantes de entre 13 y 14 años. La sesión, que tuvo una duración equivalente a una hora lectiva, tenía como objetivo mostrar cómo los teléfonos móviles pueden utilizarse no solo con fines recreativos, sino también como herramientas educativas eficaces.

Se invitó al alumnado a llevar sus móviles al taller, propuesta que acogieron con entusiasmo. Se les presentó el chatbot ALEX y, para quienes no disponían de cuentas en Instagram, se ofrecieron vías de acceso alternativas a través de la web del proyecto y los materiales educativos asociados. Este enfoque puso de relieve la importancia de ofrecer múltiples formas de acceso para garantizar la inclusión de usuarias y usuarios con diferentes necesidades. En una primera fase, el alumnado interactuó de forma individual con ALEX y, posteriormente, compartió sus experiencias en pequeños grupos. La persona facilitadora del taller ofreció orientación durante toda la sesión, especialmente al inicio, cuando algunas personas tuvieron dificultades para navegar por la interfaz del chatbot debido a la densidad de información y la estructura del menú. No obstante, tras un breve periodo de familiarización, las y los estudiantes informaron de un manejo más fluido. La sesión concluyó con un breve debate en grupo sobre sus experiencias y la relevancia de los contenidos, seguido de la cumplimentación de un cuestionario de evaluación.

ALEX también fue presentado en el Festival Local de la Salud, donde se organizó un punto informativo. Se repartieron folletos con códigos QR que enlazaban directamente al chatbot. Estos códigos generaron un notable interés entre las personas jóvenes, que interactuaron con ALEX de forma espontánea y posteriormente completaron cuestionarios de evaluación. Durante el festival, también se dio a conocer ALEX a profesionales de distintos ámbitos, como servicios de prevención en salud, organizaciones juveniles y centros juveniles locales.



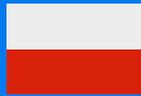
**Paralelamente, se difundió información sobre ALEX mediante correos electrónicos específicos. Se contactó a más de diez organizaciones juveniles locales que trabajan con jóvenes de diversos sectores, se les proporcionó acceso a ALEX y se les invitó a distribuir cuestionarios de retroalimentación entre sus redes. Además, se contactó a antiguos participantes de proyectos juveniles locales y se les animó a explorar el chatbot.**

Se realizaron presentaciones en vivo del proyecto ALEX, dirigidas específicamente a trabajadores juveniles, en forma de grupos focales. Estas sesiones resultaron muy valiosas para recopilar información cualitativa sobre las necesidades identificadas en materia de educación en salud sexual y reproductiva para jóvenes. Los trabajadores juveniles también brindaron recomendaciones sobre los contextos y métodos de difusión más eficaces para dicha información. Durante estas presentaciones, se compartieron materiales promocionales, como folletos e infografías con códigos QR, para facilitar el acceso a los jóvenes.



En general, los comentarios de los trabajadores juveniles fueron abrumadoramente positivos. Acogieron con satisfacción el contenido completo y accesible que ofrece ALEX y elogiaron el enfoque innovador de proporcionar un recurso educativo anónimo y siempre disponible. Se valoró especialmente la disponibilidad de información tanto a través de Instagram como de plataformas web, lo que garantiza la accesibilidad para usuarios sin redes sociales. Los trabajadores juveniles destacaron el potencial de ALEX para empoderar a los jóvenes a acceder a la información de forma independiente, sin necesidad de la intervención de un adulto. Si bien se expresó cierta preocupación por la posibilidad de un mayor tiempo frente a la pantalla, muchos reconocieron el valor añadido de promover el uso responsable y educativo de las tecnologías digitales entre los jóvenes.

## # Polonia



En Polonia, 64 personas participaron en la fase de prueba, incluyendo 38 jóvenes de entre 13 y 25 años y 26 trabajadores juveniles, tanto de educación formal como no formal. En el caso de la educación formal, se trataba de profesores de diversas asignaturas en institutos; en la educación no formal, invitamos a empleados de centros juveniles, entrenadores deportivos, tutores de jóvenes soldados, tutores de jóvenes con trastornos y creadores de eventos de entretenimiento para jóvenes. Este grupo tan diverso de evaluadores también nos proporcionó una amplia visión general de las opiniones sobre la funcionalidad de Alex en diferentes contextos en relación con su uso por parte de los jóvenes.

En cuanto al público juvenil, queríamos probar el bot dentro de un rango diverso de edad y género para obtener reflexiones confiables debido al amplio alcance de personas definidas como Generación Z.

Contactamos a nuestros testers individualmente, a través de contactos más cercanos y más profundos, especialmente en el caso de los jóvenes. Debido a cuestiones formales, en Polonia no pudimos probar a Alex en escuelas, festivales organizados, talleres, etc. Si hubiéramos seguido ese camino, habríamos tenido que obtener el consentimiento parental, principalmente en el caso de los menores. Sin embargo, se logró un número suficiente de testers para ayudarnos a evaluar el bot y podemos compartir los comentarios correspondientes.

La fase de pruebas transcurrió sin problemas después de explicarles a los potenciales evaluadores su tarea: utilizamos mensajes en persona y por teléfono, así como correos electrónicos redactados profesionalmente con enlaces relevantes e información sobre el proyecto.





**Las barreras que encontramos se centraron principalmente en los jóvenes que sentían cierta incomodidad por el tema que se les invitaba a abordar. Cabe destacar que esto no era habitual, pero en algunos casos sí se percibía. En este sentido, les dimos total libertad para elegir si un joven quería o no conversar con Alex por chat. Quienes lo hicieron, a menudo nos dieron comentarios personales positivos. Nos agradó que los testers también pudieran opinar críticamente sobre las características que añadirían a Alex o las que consideraron que podrían haber sido diferentes. Una de las conclusiones más importantes a las que llegamos es que una diversidad de edad tan amplia (de 13 a 25 años) también generó diferentes percepciones de los elementos individuales del bot: texto, multimedia, imágenes, emoticonos, etc.**

Valoramos como muy satisfactoria la colaboración con los padres de los jóvenes, debido a que muchos de ellos lograron animar a sus hijos adolescentes a participar en la prueba del proyecto, lo que demostró las cualidades de una relación abierta y la presencia de libertad para hablar de temas sensibles.

En el caso de las personas que trabajan con jóvenes, nos resultó más fácil contactar con el profesorado que con los trabajadores juveniles. Ambos se mostraron muy receptivos a la invitación a la prueba, aunque algunos comentaron de inmediato que el tema de la salud sexual y reproductiva no era prioritario en su profesión. No obstante, reconocieron su valor y la posibilidad de usar el bot en situaciones de emergencia e inesperadas, no necesariamente relacionadas con las tareas que realizan a diario con jóvenes. Nuestros educadores, trabajadores juveniles y profesorado aprovecharon la experiencia de familiarizarse con la aplicación para ampliar sus conocimientos y competencias.

Para concluir, nos gustaría señalar que a pesar de las peculiaridades de la realidad polaca y del estado de la educación sobre la sexualidad, un tema que todavía a menudo causa consternación y vergüenza, podemos hablar del éxito de las pruebas Alex y expresar satisfacción por los resultados obtenidos.

## # Hungría



Nuestra organización, la Asociación Együttható, se dedica al desarrollo comunitario y al trabajo con jóvenes, lo que nos brindó múltiples oportunidades para probar el chatbot, oportunidades que aprovechamos tras una preparación minuciosa. Los primeros en probarlo fueron el personal y los voluntarios de la organización. A pesar de estar familiarizado con el proyecto, Alex nos causó una primera impresión positiva en cuanto lo vimos en acción. Un total de 13 profesionales del sector juvenil, incluyendo al equipo de la Asociación, completaron el cuestionario de opinión. Suelen trabajar con jóvenes de entre 12 y 18 años, aunque algunos también interactúan con niños más pequeños o jóvenes mayores de 20 años. En una escala del 1 al 5, calificamos la utilidad del chatbot para nuestro trabajo con jóvenes. La puntuación media indicó un alto nivel de satisfacción: 4,46.

Profesionalmente, el tono amigable y la interacción del chatbot se consideraron las características más beneficiosas, y la amplia gama de contenido creíble, especialmente las secciones sobre sexualidad, relaciones y seguridad en línea, fue muy apreciada. Varios encuestados señalaron que el estilo de comunicación inclusivo y sin prejuicios del chatbot es particularmente valioso al tratar temas delicados con jóvenes. También destacaron positivamente que el chatbot es fácil de usar y permite a los jóvenes navegar a su propio ritmo.

Como comentarios constructivos, varias personas mencionaron que el chatbot usa demasiados GIF y que la navegación podría ser más fluida, por ejemplo, con información más clara sobre la situación del usuario en la conversación. Algunos recomendaron la opción de adaptar el chatbot a diferentes grupos de edad utilizando lenguaje y ejemplos apropiados para cada edad. Otros sugirieron ampliar el contenido con ejemplos más concretos, elementos interactivos o respuestas más breves a preguntas frecuentes.

En general, los profesionales recibieron el chatbot Alex de forma muy positiva, tanto en términos de calidad del contenido como de usabilidad.

Las pruebas con el público juvenil objetivo se realizaron en varios formatos: a través de talleres temáticos específicos y de manera informal con jóvenes locales que visitaron el centro comunitario de la Asociación.

En los talleres, comenzamos con debates moderados sobre educación sexual con jóvenes húngaros e internacionales que participan en los programas de la Asociación. Los participantes compartieron sus propias experiencias con la educación en salud sexual y reproductiva en grupos pequeños y luego compartieron sus perspectivas en un círculo más amplio. Surgieron muchos temas que suelen estar fuera del alcance de los programas escolares tradicionales (como las ITS, la orientación sexual y el género, la salud en las relaciones, etc.). Los participantes también enumeraron los valores que, en su opinión, la educación sexual debería representar, como la aceptación, la autoconciencia y la atención plena.

Después de esto, presentamos el chatbot de Alex, al que los grupos pudieron acceder fácilmente y empezaron a usarlo rápidamente en Instagram. Los participantes del taller también disfrutaron charlando con Alex (y entre ellos simultáneamente).

El otro grupo de jóvenes probadores estaba formado por jóvenes del distrito local que visitaron el centro comunitario por casualidad o participaron en alguno de los programas que allí se impartían. También estuvieron encantados de probar Alex y aportaron importantes comentarios sobre la claridad y la accesibilidad de la versión húngara.



**Un total de 57 jóvenes completaron el cuestionario de retroalimentación y la puntuación media de satisfacción fue de 3,84, en una escala del 1 al 5. En sus comentarios escritos, destacaron aspectos positivos como la comunicación ágil, la representación de la diversidad y el tratamiento exhaustivo de los temas. El cuestionario también pidió sugerencias de mejora. La mayoría de los encuestados afirmó no cambiar nada, pero si pudieran ampliar el chatbot, les gustaría contar con GIF más refinados y la posibilidad de escribir preguntas de texto libre en lugar de elegir entre opciones predefinidas.**

En resumen, si bien se hicieron algunas sugerencias de desarrollo, el nivel de satisfacción general fue alto. Las pruebas resultaron ser una experiencia positiva y nos motivan a considerar futuros programas en los que Alex pueda seguir apoyando nuestro trabajo.

## # España

En España, más de 80 personas participaron en el proceso de prueba, incluyendo personas de contextos formales, no formales e informales. Organizamos sesiones en centros de formación profesional de TASOCT (trabajo juvenil), lo que nos permitió llegar a un gran número de futuros trabajadores juveniles. Como parte de nuestras actividades diarias con la educación no formal, realizamos talleres y presentaciones con adolescentes y jóvenes adultos en diferentes espacios donde trabajamos. También probamos ALEX con nuestros voluntarios europeos del Cuerpo Europeo de Solidaridad, quienes suelen trabajar con jóvenes y niños durante sus meses en España. Tuvimos un espacio para participar en un evento de puertas abiertas de la UE organizado por la organización española Tyris Wrestling, donde presentamos nuestro proyecto y mostramos y probamos el funcionamiento de ALEX.



En general, compartimos y colaboramos con profesionales de la juventud que trabajan en diversas organizaciones y logramos recopilar una amplia gama de opiniones sobre el desempeño de Alex en diferentes situaciones reales con jóvenes. Trabajamos con los jóvenes participantes, principalmente en la zona rural de Agres, y nos aseguramos de involucrar a un grupo diverso en edad y género, con el objetivo de captar diversas perspectivas y contextos.



En general, todas las actividades y eventos tuvieron una excelente acogida por parte de todos los participantes. Proporcionamos información sobre el proyecto e instrucciones sobre cómo usar ALEX, y los participantes se involucraron activamente desde el principio e interactuaron con el bot enseguida. Todas las sesiones transcurrieron excepcionalmente bien. Muchos jóvenes participantes agradecieron la oportunidad de charlar con ALEX y compartir sus comentarios sinceros y entusiastas. Algunos señalaron áreas de mejora, relacionadas con el contenido o las características de diseño, según sus preferencias y experiencia.

Nos agradó especialmente la participación de los profesionales que trabajan con jóvenes, quienes consideraron el proyecto una herramienta útil para sus necesidades. Incluso cuando el tema de la salud sexual y reproductiva no era prioritario en su trabajo diario, reconocieron la importancia de contar con recursos como Alex disponibles para situaciones inesperadas o delicadas.

En conclusión, a pesar de la sensibilidad de los temas abordados, la fase de prueba de Alex en España resultó ser todo un éxito. Estamos muy satisfechos con el nivel de compromiso y participación, y agradecemos la apertura y el apoyo demostrados por todos los involucrados.



## Comentarios y testimonios de los grupos destinatarios

### # Comentarios de los trabajadores juveniles

Tras una revisión general de las condiciones de prueba y los niveles de satisfacción, también recopilamos información detallada sobre las fortalezas y el potencial de desarrollo de ALEX, obtenida de más de 100 trabajadores juveniles de Bélgica, Hungría, Polonia, Eslovenia y España. En resumen, los trabajadores juveniles de la alianza afirmaron que ALEX satisface la necesidad apremiante de una educación en SSR accesible, atractiva y precisa. Sus perspectivas serán invaluable para futuras mejoras y para garantizar que ALEX siga superando las deficiencias en la educación en SSR con empatía, claridad e innovación.

#### FACILIDAD DE USO Y EXPERIENCIA DE INTERFAZ

Uno de los aspectos más valorados de ALEX fue su facilidad de uso, especialmente entre los trabajadores juveniles de España y Bélgica, donde recibió puntuaciones de navegación promedio de 1,2 y 1,9 sobre 5 respectivamente (siendo 1 el más fácil).

Aunque los usuarios húngaros, polacos y eslovenos expresaron la necesidad de mejoras menores en la fluidez (Eslovenia obtuvo una puntuación media de 2,7 y Hungría de 2,86 en navegación, y algunos usuarios polacos informaron de interrupciones técnicas menores), el consenso general en los cinco países se inclinó hacia la apreciación del formato accesible de ALEX. Los participantes eslovenos también valoraron positivamente la interfaz, señalando que ALEX era fácil de usar y de usar, y una herramienta valiosa para transformar los smartphones de dispositivos de entretenimiento a herramientas de aprendizaje.

Algunos comentarios sugirieron que las iteraciones futuras podrían beneficiarse de un diseño simplificado, como menos GIF o transiciones más naturales entre preguntas.



## CALIDAD Y RELEVANCIA DEL CONTENIDO

Los trabajadores juveniles reconocieron la diversidad y relevancia del contenido de ALEX. Los participantes españoles quedaron especialmente impresionados, otorgando una media de 4,3 sobre 5 a la participación y confirmando la relevancia del contenido en el 84,6 % de los casos. En Bélgica y Eslovenia, todos los encuestados consideraron el contenido, total o parcialmente, relevante para sus contextos de trabajo juvenil, y describieron las respuestas de ALEX como "precisas", "lúdicas" y bien adaptadas a debates estructurados. Varios mencionaron sus cuestionarios y su flujo temático como especialmente atractivos para los jóvenes.

Incluso en contextos donde la puntuación total de relevancia fue ligeramente inferior, como Hungría (52 %) y Polonia (38,5 %), muchos trabajadores juveniles reconocieron el claro valor de ALEX. Sus comentarios reflejaron el deseo de una mayor adaptación a públicos específicos, como jóvenes con discapacidad o usuarios con necesidades culturales específicas. En estos casos, se reconoció la sólida base de la herramienta, y se animó a profundizar en la inclusión y la adaptabilidad.



## UTILIDAD EN LA PRÁCTICA

En todos los países, ALEX fue reconocido como una herramienta útil para dialogar sobre temas delicados. En España, el 84,6 % de los trabajadores juveniles afirmó que ayudó a facilitar debates complejos, y este hallazgo también se repitió en Polonia (80,8 %) y Bélgica (92 %). En Hungría, el 65 % afirmó su valor para el debate, mientras que los eslovenos respondieron con un 69 %, destacando la utilidad de ALEX para reducir el estigma.

Además, la probabilidad de integrar ALEX en el trabajo juvenil regular fue, en general, positiva. Los trabajadores juveniles españoles y polacos manifestaron una fuerte intención de utilizarlo (la mayoría con una puntuación de 4 o 5), y si bien Bélgica y Hungría obtuvieron puntuaciones ligeramente más moderadas, la retroalimentación cualitativa reveló que ALEX era valorado como un recurso que podía complementar los debates en clase sobre el tema.



## SATISFACCIÓN GENERAL Y FORTALEZAS

Los índices de satisfacción general fueron altos: España (4,4), Polonia (4,1), Hungría (3,86), Bélgica (4,0) y Eslovenia (3,9) reflejaron impresiones favorables.

Se destacaron varios puntos fuertes:

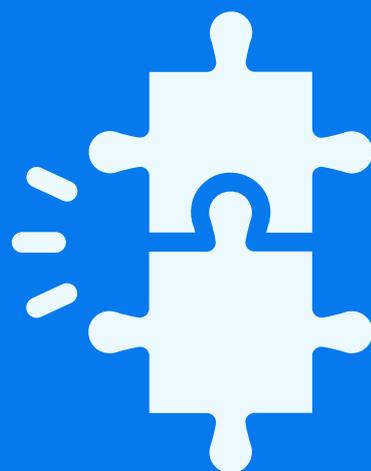
- Estructura interactiva que fomenta la autonomía y reduce las barreras a la educación en SSR.
- Privacidad y acceso 24/7, creando entornos de aprendizaje seguros.
- Diversidad de temas, incluyendo género, consentimiento, anticoncepción y ITS.
- Funciones lúdicas como cuestionarios, emojis y recursos visuales que resuenan entre los jóvenes nativos digitales.



## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO FUTURO

Si bien el tono general de los comentarios fue positivo, los trabajadores juveniles brindaron sugerencias bien pensadas para mejorar aún más la eficacia de ALEX:

- Ampliar la accesibilidad de la plataforma: varios encuestados eslovenos y belgas sugirieron ofrecer acceso fuera de Instagram (como versiones de escritorio o sitio web).
- Mejorar la libertad conversacional: los evaluadores polacos, húngaros y belgas recomendaron opciones de entrada más flexibles, como permitir preguntas escritas u ofrecer análisis más profundos de temas específicos.
- Refinar la estética digital: un tema recurrente, especialmente en Hungría y Polonia, fue limitar o refinar el uso de GIF para evitar distracciones o la infantilización.
- Añadir funciones vinculadas a expertos: se solicitaron funciones como recursos de contacto de emergencia o enlaces opcionales a profesionales certificados como sexólogos o psicólogos.



## # Comentarios de los jóvenes

Además, recopilamos información detallada sobre cómo los jóvenes percibían ALEX en términos de usabilidad, comodidad, relevancia del contenido, inclusión y valor educativo. Se recopilaron las respuestas de aproximadamente 220 jóvenes de Bélgica, Hungría, Polonia, Eslovenia y España, con edades comprendidas entre los 13 y los 25 años. Los formatos de las pruebas variaron según el país, desde talleres estructurados en escuelas hasta sesiones interactivas en eventos públicos, para garantizar la diversidad de contextos de uso y experiencias de usuario.

### FACILIDAD DE USO Y EXPERIENCIA DE INTERFAZ

En todos los países, ALEX se percibió generalmente como intuitivo y fácil de usar. Las puntuaciones de navegación (1 = muy fácil, 5 = muy difícil) variaron desde un excelente 1,8 en España hasta un 2,4 en Hungría, lo que demuestra un consenso positivo respecto a la facilidad de uso. Los participantes también expresaron una alta satisfacción con la cantidad de información proporcionada, con Eslovenia, España y Polonia a la cabeza en satisfacción, seguidos de cerca por Bélgica (promedio ~4,0) y Hungría (3,8) en una escala de 1 (nada satisfecho) a 5 (muy satisfecho). Estas puntuaciones indican que ALEX logró ofrecer contenido suficiente y accesible en un formato atractivo.

Los jóvenes de varios países destacaron el diseño como un activo fundamental. La interfaz móvil del chatbot, las preguntas proactivas y su privacidad lo hicieron especialmente accesible. España y Hungría, en particular, reportaron altos niveles de comodidad y participación: España obtuvo una media de 4,3 en ambos casos, mientras que Hungría obtuvo una puntuación de 3,8 en comodidad y 3,7 en participación. Los participantes eslovenos, principalmente de entre 13 y 15 años, obtuvieron puntuaciones de participación ligeramente inferiores (3,2), lo que podría reflejar diferencias en las expectativas digitales o la madurez del contenido de los usuarios más jóvenes.



## CALIDAD Y RELEVANCIA DEL CONTENIDO

Los jóvenes de los cinco países reconocieron la relevancia y la calidad del contenido de ALEX, aunque las diferencias culturales y de edad influyeron en las respuestas individuales. España lideró la relevancia total del contenido (75%), seguida de Bélgica y Eslovenia (65% cada uno). Hungría obtuvo la puntuación más baja en relevancia total (45%), pero también la mayor tasa de relevancia parcial (50%), lo que indica una aprobación general con sugerencias de mejora. Cabe destacar que Bélgica no recibió ninguna respuesta negativa, mientras que Eslovenia registró la mayor proporción de este tipo de respuestas (10%), posiblemente debido al grupo de edad más joven que participó en las pruebas.

Los participantes apreciaron especialmente el tono claro y amigable, y el lenguaje directo de ALEX. Muchos describieron el chatbot como "fácil de tratar", y destacaron el uso de emojis, GIF y un formato tipo cuestionario como elementos que hicieron que la salud sexual y reproductiva resultara accesible e incluso divertida.



## INCLUSIÓN E IMPACTO EN EL APRENDIZAJE

Las puntuaciones de inclusión fueron favorables en general, con España y Hungría nuevamente a la cabeza con un 4,1, seguidas de Polonia (4,0) y Bélgica (3,9). Si bien Eslovenia registró una puntuación ligeramente inferior, de 3,6, la opinión general mostró que los jóvenes se sintieron valorados y escuchados al interactuar con ALEX.

Los resultados de aprendizaje percibidos también influyeron positivamente en el valor educativo de la herramienta. En España, Bélgica y Eslovenia, alrededor del 65 % de los evaluadores afirmaron haber aprendido algo nuevo, mientras que entre el 25 % y el 30 % afirmaron haber aprendido parcialmente. Polonia y Hungría registraron un porcentaje ligeramente inferior de respuestas afirmativas (45-57 %), pero aun así mostraron buenos resultados de aprendizaje parcial. La puntuación media en la aclaración de temas previamente poco claros osciló entre 3,6 y 3,8 en todos los países socios.



## SATISFACCIÓN GENERAL Y PUNTOS FUERTES

La satisfacción general entre los jóvenes fue alta, con puntuaciones promedio entre 4,0 y 4,2. Las siguientes fortalezas se observaron de forma consistente en todos los países:

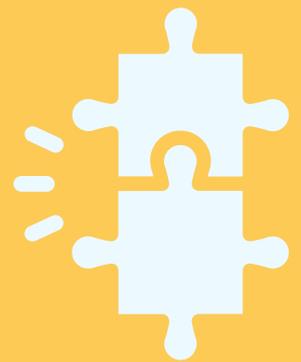
- Un tono amigable y sin prejuicios hace que los temas de educación sexual sean menos intimidantes.
- Formato atractivo, priorizando los dispositivos móviles, con cuestionarios y elementos visuales.
- Diseño proactivo que fomenta la participación sin requerir que los usuarios inicien preguntas potencialmente incómodas.
- Gran valor percibido en fomentar entornos de aprendizaje privados y libres de estigma.



## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO FUTURO

Si bien la mayoría de los usuarios jóvenes respondieron positivamente, varios brindaron sugerencias valiosas para mejorar la eficacia de ALEX:

- Mayor flexibilidad conversacional: muchos expresaron su deseo de escribir sus propias preguntas y recibir respuestas más personalizadas.
- Mayor profesionalismo para consultas avanzadas: algunos encontraron que el tono lúdico y los elementos visuales (como los GIF) eran demasiado ligeros cuando buscaban información seria o compleja.
- Diseño más conciso: bloques de texto más cortos y un uso refinado de elementos visuales podrían ayudar a evitar distracciones y mejorar la accesibilidad del soporte.
- Adaptaciones lingüísticas y culturales más amplias: los usuarios solicitaron más localización y variación de tono profesional para satisfacer mejor las diversas necesidades lingüísticas y culturales.



# 3

## Consejos prácticos de trabajadores juveniles y profesionales



### Cómo presentar ALEX a los jóvenes

Para implementar AlexBot con éxito, se requiere un enfoque centrado en los jóvenes que respete sus comportamientos digitales, fomente el diálogo abierto e integre el chatbot a la perfección en sus entornos de aprendizaje. Al posicionar AlexBot como una herramienta educativa confiable, interactiva y atractiva, los trabajadores juveniles pueden mejorar la educación en salud sexual y reproductiva de una manera eficaz y accesible para los jóvenes. Estas son las 6 ideas clave que debe considerar para involucrar con éxito a los jóvenes con AlexBot.

#### COMPRENDER LAS NECESIDADES Y LOS HÁBITOS DIGITALES DE LOS JÓVENES

Antes de presentar AlexBot, es crucial comprender los comportamientos digitales de la Generación Z y los jóvenes Millennials. Estos grupos de jóvenes dependen en gran medida de la mensajería instantánea, las redes sociales y las plataformas digitales para el aprendizaje y la interacción social. Buscan fuentes de información accesibles, confidenciales y sin prejuicios sobre temas sensibles como la salud sexual y reproductiva (SSR). Por lo tanto, los profesionales que trabajan con jóvenes deben destacar cómo el chatbot ofrece un espacio seguro, confidencial y confiable para debatir sobre SSR.



## CREA UN AMBIENTE CÓMODO Y ABIERTO

Al presentar AlexBot, asegúrese de que los jóvenes se sientan cómodos y empoderados para usar la herramienta. No los presione si se sienten incómodos. Algunas buenas prácticas incluyen normalizar las conversaciones sobre salud sexual y reproductiva (SSR) integrando AlexBot en debates más amplios sobre el bienestar, las relaciones y la salud de los jóvenes, y utilizando un lenguaje imparcial para asegurarles que todas sus preguntas y experiencias son válidas.



## APROVECHAR LOS ESPACIOS DIGITALES FAMILIARES

Los trabajadores juveniles deben destacar que se accede a AlexBot a través de una plataforma donde los jóvenes ya participan (Instagram). Una estrategia eficaz también incluye presentar AlexBot en talleres, sesiones de asesoramiento o programas relacionados con la educación sexual o la biología.



## INTEGRANDO A ALEX EN LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO CON JÓVENES

Para maximizar su impacto, AlexBot debe integrarse en programas, talleres e iniciativas de educación entre pares enfocados en jóvenes. Considere estos enfoques:

- Demostraciones dirigidas por pares: capacite a los jóvenes embajadores para presentar AlexBot a sus pares, haciendo que la adopción sea más orgánica.
- Gamificación: Diseña pequeños desafíos, cuestionarios o sesiones de aprendizaje interactivas utilizando el chatbot.



## ABORDAR LAS PREOCUPACIONES DE CONFIANZA Y CONFIDENCIALIDAD

Dado que los temas de SSR pueden ser delicados, enfatice las medidas de privacidad de datos de AlexBot. Muchos jóvenes dudan en hacer preguntas por miedo a ser juzgados o expuestos. Comunique claramente que las conversaciones con AlexBot son privadas y confidenciales.



## FOMENTAR EL USO CONTINUO Y LA RETROALIMENTACIÓN

La interacción no debe detenerse tras la primera interacción. Anime a los jóvenes a:

- Explora ALEX a tu propio ritmo y regresa cuando tengas preguntas.
- Comparta comentarios sobre el chatbot mediante el formulario de contacto en el sitio web
- Recomendar a ALEX a sus pares, asegurando un crecimiento orgánico a través de redes de jóvenes.

# ¿Dónde y cuándo puede ALEX ayudar en la práctica?

A continuación se presentan algunas formas en las que ALEX puede ser un recurso valioso en diversos entornos donde los jóvenes buscan salud sexual y reproductiva confiable, privada y atractiva.

## Apoyo en línea para el aprendizaje privado

Muchos jóvenes prefieren la educación privada, especialmente cuando se trata de temas delicados. Se puede promocionar a Alex mediante campañas en redes sociales, sitios web, carteles, talleres y foros juveniles, lo que permite a las personas acceder a la educación en SSR a su propio ritmo.

## Asesoramiento y apoyo en línea de ayuda

Los trabajadores juveniles que brindan apoyo individual pueden usar a Alex como punto de partida para una conversación. Si un joven duda en hacer preguntas, primero puede interactuar con Alex para obtener información y luego conversar con un adulto de confianza.

## Educación formal y no formal

Los docentes y trabajadores juveniles pueden integrar a Alex en clases o talleres de educación sexual. Por ejemplo, durante una clase sobre anticoncepción, pueden interactuar con él para explorar diferentes métodos anticonceptivos a su propio ritmo. Un docente o trabajador juvenil puede guiar las conversaciones basándose en las preguntas frecuentes que los jóvenes le hacen al chatbot.

## Centros juveniles y educación entre pares

Los centros juveniles pueden organizar sesiones de "Pregúntale a Alex" donde los jóvenes exploran temas con el chatbot antes de las discusiones grupales. Los educadores pares pueden fomentar la participación mostrando cómo Alex ofrece respuestas científicamente precisas y libres de estigma. Este enfoque funciona bien para temas como el consentimiento, las relaciones saludables y las cuestiones LGBTQ+.



# ¿Qué tipo de contenido proporciona ALEX?

El contenido proporcionado por Alex se basa en investigaciones previas realizadas por los socios del proyecto. Todos los recursos fueron desarrollados y validados por expertos para brindar a los usuarios conocimientos fiables y creíbles. Este enfoque surgió de la preocupación de los autores por el grupo objetivo principal, los jóvenes. También se basó en la necesidad de proporcionar a los trabajadores juveniles, educadores y docentes una base sólida para compartir conocimientos con sus jóvenes grupos objetivo.

Al diseñar el bot, buscamos que su contenido fuera abundante, variado y visualmente atractivo para atraer a un público objetivo bastante amplio, de entre 13 y 25 años. Por lo tanto, además del texto, la interacción del chatbot incluye emoticonos simbólicos, GIF, imágenes e infografías.

Alex ofrece contenido en 6 idiomas: inglés, francés, español, polaco, esloveno y húngaro. Te guía a través de 8 temas sobre diversos temas relacionados con la sexualidad y la salud reproductiva. Los temas que se abordan incluyen relaciones románticas saludables, anticoncepción y embarazo, inclusión y seguridad en línea, pubertad, orientación sexual y género, pensamientos y comportamientos sexuales, y enfermedades de transmisión sexual.

**MYTHS VS FACTS**  
**UNDERSTANDING YOUR GENITALIA**

**IF YOU ARE A YOUNG WOMAN, YOU MAY BE WONDERING...**

- ✗ Myth**  
"All vulvas look the same"
- ✓ Fact**  
Vulvas look different, just like noses and lips and eyes! Differences can be seen in the size of the labia majora (outer lips) and labia minora (inner lips). Colours can vary from pink to brownish, and symmetry is not common; one side can be longer than the other.
- ✗ Myth**  
"You are a virgin if your hymen is intact"
- ✓ Fact**  
The hymen is a thin, elastic piece of tissue located just inside the vaginal opening. Some women are born with very little hymenal tissue, while others have more. Activities like biking, gymnastics, or even using tampons can stretch or tear the hymen, and some women may not have noticeable changes in their hymen even after sexual intercourse.
- ✗ Myth**  
"You will have a tighter vagina if you are a virgin"
- ✓ Fact**  
Vaginal tightness is influenced by genetics, hormone levels, age, and overall muscle tone. The vagina is indeed a muscle that can expand and contract! Therefore, its tightness can increase or decrease during physiological changes, such as when you are "turned on" or childbirth. Regular physical activities and exercises, particularly pelvic floor exercises, can affect this tightness. But, most importantly, changes in vaginal tightness are not indicators of sexual history or morality: the vagina is designed to return to its normal state after sex!

**IF YOU ARE A YOUNG MAN, YOU MAY BE WONDERING...**

- ✗ Myth**  
"If I don't have an erection in the morning, something is wrong with me"
- ✓ Fact**  
Morning erections, also known as nocturnal penile tumescence, are influenced by several factors, including the quality of your sleep, hormonal changes such as being more stressed, and natural aging. Not experiencing them frequently does not automatically indicate erectile dysfunction or a medical problem.
- ✗ Myth**  
"Circumcised penises are cleaner and healthier"
- ✓ Fact**  
Whether a penis is circumcised or not, proper hygiene practices are what determine its cleanliness and health. For uncircumcised penises, this involves gently pulling back the foreskin and washing underneath with water to remove any built-up sweat, oils, and dead skin cells. For circumcised penises, regular washing is also necessary to maintain cleanliness. While some studies suggest circumcision can reduce the risk of certain infections, good hygiene and safe sexual practices are key factors in preventing these health issues for both circumcised and uncircumcised men.
- ✗ Myth**  
"I should always be ready to have sex as a man"
- ✓ Fact**  
It's normal for erections to vary in strength and duration based on factors including stress levels, emotional state, and physical well-being. Sometimes you may not be in the mood, and that's okay! Experiencing a lack of desire is normal and does not necessarily point to a chronic condition or a lack of masculinity.

**ALEX** Co-funded by the European Union

El bot ofrece una conversación amigable, con consejos y diferentes opciones para abordar un tema de interés para el usuario. No se limita a una única solución, sino que muestra un abanico de posibilidades y múltiples perspectivas. Los consejos que ofrece al usuario también son variados y ofrecen una amplia gama de conocimientos e información. Las definiciones de los términos están escritas en un lenguaje claro, comprensible e inclusivo, a la vez que proporcionan una dosis completa de información.



**El contenido de Alex se ha perfeccionado para ofrecer al usuario una experiencia de aprendizaje atractiva e interesante en un viaje vital donde el sexo es un elemento fundamental. A pesar de tratarse de un tema delicado, queríamos compartir información fiable y veraz con los jóvenes, pero al mismo tiempo fuimos muy cuidadosos con la forma en que se transmitía dicho contenido.**



## ¿Cuáles son los requisitos técnicos para utilizar ALEX?

Para acceder a ALEX The Sexbot en Instagram, primero necesitas tener una cuenta activa de Instagram. Esto es esencial, ya que todas las interacciones con el chatbot se realizan a través de la función de Mensajes Directos (MD) de Instagram desde el móvil. Una vez iniciada la sesión, puedes visitar el perfil de ALEX buscando @alexbot.eu o accediendo directamente al enlace.

Desde ahí, puedes iniciar una conversación simplemente enviando un mensaje. ALEX está diseñado para responder a palabras clave o comandos específicos para iniciar la interacción. Por ejemplo, al hacer clic en "Iniciar", accederás al primer paso: elegir tu idioma.





Cuando se utiliza ALEX para el aprendizaje grupal, el enfoque se centra en fomentar el debate, la colaboración y la comprensión colectiva. En este contexto, ALEX puede actuar como facilitador presentando sugerencias, cuestionarios o temas de debate relacionados con la educación afectiva y sexual. El chatbot puede presentar escenarios o dilemas que fomenten el pensamiento crítico y la resolución de problemas en grupo.



Sin embargo, en entornos grupales, las respuestas podrían carecer de la personalización que un usuario individual podría recibir. También es fundamental garantizar que las conversaciones grupales sean respetuosas e inclusivas, ya que el tema puede ser delicado. Para ello, usar una pantalla compartida o un proyector puede ser crucial para el éxito.

Existen diferencias notables entre el uso de ALEX The Sexbot para el aprendizaje grupal y el aprendizaje individual, ya que la dinámica de interacción, la participación del usuario y los resultados educativos varían según el entorno.

En cambio, el aprendizaje individual con ALEX ofrece una experiencia más privada y personalizada. Los usuarios pueden interactuar directamente con el chatbot a través de su smartphone, sin la presión de las dinámicas de grupo, que podrían animarles a plantear preguntas más personales o sensibles que quizás no se sientan cómodos abordando en grupo. El chatbot puede adaptar sus respuestas a las necesidades, el ritmo y los intereses específicos del usuario, proporcionando una experiencia educativa más profunda y centrada.

Esta interacción uno a uno a través del teléfono inteligente le permite a ALEX abordar inquietudes personales o conceptos erróneos de manera más efectiva, lo que hace que la experiencia de aprendizaje sea altamente personalizada y de apoyo.



4

## ALEX como chatbot inclusivo y adaptable



### Adaptación a diferentes grupos de edad

La Estrategia de la Unión Europea para la Juventud generalmente define a los jóvenes como aquellas personas de entre 15 y 29 años, aunque algunos de sus programas e iniciativas pueden diferir de esta definición. ALEX se dirige principalmente a personas de entre 13 y 25 años, abarcando un público diverso que abarca desde adolescentes hasta jóvenes adultos, cada uno con intereses, necesidades y expectativas significativamente diferentes. Por lo tanto, es crucial que cada grupo de edad encuentre información adaptada a sus necesidades específicas al usar el chatbot. La elección del tono y el contenido visual también es esencial para que la experiencia de aprendizaje sea atractiva y comprensible. ALEX está enriquecido con elementos multimedia, incluyendo emojis expresivos, GIF e infografías educativas de fácil acceso que enriquecen la experiencia de aprendizaje.

Más allá de la interactividad, la segmentación de contenido es fundamental para adaptar ALEX a diferentes grupos de edad. Para adolescentes de 13 a 17 años, el chatbot se centra en los aspectos básicos de la salud sexual y la conciencia corporal, ofreciendo información sencilla, comprensible y sin prejuicios. En esta etapa, ALEX aborda principalmente la pubertad, los cambios emocionales y físicos, y los fundamentos de las relaciones saludables. Para usuarios mayores, de 18 a 25 años, ALEX ofrece debates más profundos sobre temas como las opciones anticonceptivas, la importancia del consentimiento e información sobre infecciones de transmisión sexual.

Otro elemento clave de la inclusión es el lenguaje y el formato de las respuestas. Para los usuarios más jóvenes, un estilo de comunicación más directo y directo, que incorpore jerga común, puede contribuir a crear un ambiente de aprendizaje cómodo. Para los adultos jóvenes, son preferibles las explicaciones claras pero con base científica. ALEX incluye ambas opciones, lo que garantiza que todos reciban respuestas adecuadas a su nivel de madurez. Con este enfoque, el chatbot apoya eficazmente la educación sexual y ayuda a los jóvenes a tomar decisiones informadas y saludables.

## Llegar a diversos orígenes sociales y grupos marginados

Al desarrollar ALEX, seguimos el principio de que la educación en salud sexual y reproductiva debe ser accesible para todos los jóvenes, independientemente de su origen o capacidad. El estatus socioeconómico no debe limitar el acceso a la información. Los jóvenes desfavorecidos y marginados, incluyendo aquellos de bajos recursos, con discapacidades o con identidades LGBTQI+, a menudo quedan excluidos de la educación formal y enfrentan dificultades importantes para acceder a recursos confiables. Es necesario diseñar una herramienta eficaz para llegar a estos grupos de manera significativa.

ALEX se creó con la inclusión y el respeto por la diversidad como base. Esto se refleja en su tono, lenguaje y elementos multimedia. Temas como la orientación sexual y la identidad de género no se dejan de lado, sino que se abordan directamente y son parte vital del proceso de aprendizaje.

A pesar de su diseño inteligente, ALEX sigue siendo una herramienta de fácil acceso. Su interfaz intuitiva y compatible con dispositivos móviles ofrece una experiencia atractiva y lúdica, especialmente beneficiosa para los jóvenes que utilizan principalmente sus teléfonos inteligentes como principal acceso a la información. Para quienes tienen acceso limitado a otros recursos, ALEX ayuda a cubrir una necesidad importante y ofrece una alternativa al contenido en línea potencialmente dañino o engañoso.



**Además de compartir información, ALEX también fomenta la conexión. Puede integrarse en actividades grupales durante las sesiones educativas, ofreciendo una experiencia compartida que fomenta la participación y la confianza entre jóvenes y educadores, especialmente en la labor de divulgación con grupos marginados.**



## Garantizar la superación de estereotipos y prejuicios

Al crear ALEX, nos centramos en combatir los estereotipos, que a menudo surgen de la ignorancia, la desinformación o entornos sociales rígidos. Al ofrecer datos creíbles respaldados por conocimiento experto, buscamos abrir la mente de jóvenes, trabajadores juveniles y profesionales de la educación a nuevas formas inclusivas de abordar la sexualidad como una parte importante y multifacética de la vida. Desmentir las perspectivas dañinas y simplistas tiene un impacto significativo en el bienestar físico y mental.

Este es el valor fundamental de ALEX: ofrece acceso al conocimiento sobre salud sexual y reproductiva de forma amigable y no invasiva. Sus respuestas inclusivas permiten que usuarios de todas las identidades sexuales, orígenes culturales o capacidades se sientan seguros y respetados. ALEX no critica, sino que anima a los usuarios a reflexionar y revisar sus respuestas, especialmente durante los cuestionarios, cuando estas difieren de estudios fiables.

Las conversaciones con ALEX abordan claramente el daño causado por la homofobia y la transfobia, desafían los estereotipos de género y brindan información precisa y libre de estigma sobre las ETS. Al hablar sobre violencia sexual, el bot identifica a los perpetradores y a las víctimas sin ambigüedades, desvincula a los sobrevivientes de la culpa y anima a los usuarios a buscar apoyo, lo que ayuda a combatir la vergüenza, el miedo y los prejuicios.





La accesibilidad e inclusión de ALEX la convierten en una herramienta moderna que no juzga, moraliza ni edulcora la realidad. Presenta hechos respetando las decisiones individuales y evitando promover una única solución "correcta". En lugar de reforzar estereotipos, los desmonta mediante la evidencia y la empatía.

Cada interacción refuerza la normalidad de comportamientos que a menudo se malinterpretan en la educación sexual tradicional. ALEX trata a sus jóvenes usuarios con seriedad y cariño, ofreciendo espacio para la curiosidad, el cuestionamiento respetuoso y la exploración segura. Afirma el derecho a no saber y apoya a los usuarios en su camino hacia un mayor conocimiento.

En conclusión, ALEX refleja una mentalidad moderna, con menos espacio para el estigma y más espacio para el respeto y la diversidad. Presenta la sexualidad como una parte natural y alegre de la vida, una forma de expresar afecto y forjar vínculos significativos.

## Garantizar la accesibilidad para los jóvenes con discapacidad intelectual

Como hemos enfatizado repetidamente durante nuestro trabajo en el proyecto, estamos interesados en la accesibilidad de los materiales, incluida la funcionalidad de Alex, para todos los jóvenes, incluidos aquellos de entornos marginados que son pasados por alto en la educación tradicional, así como los jóvenes con diversas discapacidades.

Uno de los grupos con los que trabajamos en la accesibilidad del bot es el de las personas con discapacidades específicas de aprendizaje. Adaptar el contenido y otros recursos que ofrece la aplicación fue una de nuestras prioridades.

## ¿Cómo se adapta Alex a las necesidades de las personas con discapacidades específicas de aprendizaje?



El material educativo está dividido en secciones más pequeñas (temas, secciones y subsecciones). Asimismo, las afirmaciones de Alex también se dividen en frases cortas, lo que facilita y ameniza la lectura.



La duración de la conversación con el bot depende de las necesidades del usuario; no hay límite de tiempo. Además, cada parte de la conversación se muestra con la suficiente lentitud para que el tiempo necesario para leerla sea suficiente.



En caso de problemas con la comprensión del contenido que se está leyendo, Alex brinda la oportunidad de una explicación más detallada y se asegura de que todo esté claro antes de continuar con el diálogo.



Los usuarios con dificultades de aprendizaje pueden necesitar información específica, y Alex proporciona respuestas muy claras y precisas, respaldadas por hechos. Además, el chatbot ofrece recursos didácticos adicionales mediante referencias a infografías.



El bot permite la cognición multisensorial gracias al multimedia introducido (gifs, fotos); y Alex enriquece aún más la comprensión del contenido mediante emojis simbólicos.



La variedad de actividades (por ejemplo, cuestionarios, redirecciones al siguiente tema) proporcionadas por Alex hace que el proceso de aprendizaje sea más sencillo y guiado.



Los usuarios con dificultades de aprendizaje aprenden mejor a través de elementos de juego, y Alex ofrece esa oportunidad con su tono y contenido.

En conclusión, dado que las dificultades de aprendizaje suelen presentarse en personas trabajadoras, inteligentes y motivadas, Alex ofrece contenido que puede satisfacer sus necesidades de desarrollo. Por lo tanto, el método de enseñanza elegido sobre salud sexual y reproductiva se adapta a las necesidades de los jóvenes de hoy, sin excluir a quienes tienen necesidades especiales de aprendizaje.

## 5

# Ideas para inspirarse:

## ¿Cómo puedes aprender con ALEX?



Si aún te preguntas cómo ALEX puede complementar tu trabajo con jóvenes, aquí tienes 15 ejemplos prácticos de cómo usar el chatbot para explorar conceptos relacionados con la salud sexual y relacional. Estas ideas muestran cómo ALEX puede ayudar a jóvenes de diversas necesidades y orígenes a comprender temas que les interesan.

Los centros de asesoramiento psicológico y educativo ofrecen a los jóvenes la ayuda que tanto necesitan para afrontar las dificultades escolares, los problemas de salud mental, las situaciones estresantes y el desarrollo de su sexualidad.

ALEX puede implementarse en sesiones individuales de asesoramiento, lo que permite a los jóvenes explorar temas de SSR en un entorno privado y de confianza con el apoyo de un profesional. En este contexto, el chatbot se convierte en una base para la reflexión personal y un detonante para conversaciones más profundas. En talleres grupales, ALEX también puede utilizarse para impulsar el debate entre pares. Si los participantes se seleccionan en función de intereses comunes, el chatbot proporciona un punto de partida neutral para la exploración compartida y el aprendizaje en grupo.

Además de los beneficios que aporta a los jóvenes, ALEX es una herramienta útil para educadores, terapeutas y especialistas, que ofrece una forma flexible e inclusiva de iniciar o apoyar conversaciones sobre SSR.



Apoyo a los jóvenes en los centros de asesoramiento

**2**

Capacitación de educadores sexuales para facilitar debates digitales sobre salud sexual y reproductiva

Los educadores sexuales (ya sea en escuelas o centros de orientación) necesitan herramientas prácticas para guiar a los jóvenes en temas complejos de SSR. ALEX ofrece una forma innovadora de facilitar estas conversaciones. Para utilizarlo eficazmente, los educadores pueden participar en talleres de capacitación específicos.

Estos talleres deben cubrir: funcionamiento técnico de la aplicación, seguridad de los datos y privacidad del usuario, el alcance del contenido disponible, características de accesibilidad e inclusión, y el valor educativo y respaldado por expertos de ALEX.

Equipar a los profesionales con el conocimiento y la confianza para utilizar ALEX reduce la ambigüedad, apoya el diálogo abierto y ayuda a integrar el chatbot en su práctica diaria.

**3**

Fomentar la exploración de la identidad de género en los centros juveniles

Los centros juveniles ofrecen un entorno informal y relajado donde los jóvenes suelen sentirse más a gusto que en entornos escolares. Estos espacios son especialmente beneficiosos para quienes abordan cuestiones relacionadas con la identidad de género, ya que reducen la presión social que suele encontrarse en grupos más grandes y formales.

Organizar talleres más pequeños en torno a ALEX permite a los participantes explorar el contenido del chatbot en privado o con compañeros que comparten preguntas y experiencias similares. Estas sesiones específicas fomentan la apertura, fomentan el entendimiento mutuo y fomentan el apoyo mutuo en un entorno seguro y sin prejuicios. De este modo, el chatbot se convierte en una herramienta de aprendizaje y un punto de partida para conversaciones sobre temas de identidad, orientación y relaciones.

**4**

Empoderar a los jóvenes con discapacidades de comunicación

Para los jóvenes con dificultades para comunicarse oralmente o por escrito, ALEX es especialmente adecuado, ya que pueden interactuar con el chatbot seleccionando indicaciones preescritas, palabras clave u opciones de opción múltiple. Esto reduce la presión de escribir textos largos o hablar en voz alta. El lenguaje amigable e inclusivo que utiliza ALEX satisface diversas necesidades de aprendizaje y refuerza una imagen positiva de sí mismos.

Los educadores pueden diseñar sesiones donde los usuarios exploren ALEX de forma independiente o en grupo, lo que permite tiempo para la reflexión personal y el diálogo conjunto. Utilizado regularmente, ALEX se convierte en una herramienta que fomenta la confianza en jóvenes con discapacidad, brindándoles acceso equitativo a una educación inclusiva en SSR.

**5**

Promoción de la seguridad en línea en programas de alfabetización digital

En la educación digital, la seguridad en línea y la salud sexual suelen estar estrechamente relacionadas. Al hablar del uso seguro de internet, es fundamental abordar también temas como el consentimiento, la privacidad, el acoso y la sextorsión. ALEX puede utilizarse en sesiones que exploran comportamientos digitales, riesgos y responsabilidad personal. Los jóvenes pueden explorar la biblioteca del chatbot sobre seguridad en internet y salud sexual, y los educadores pueden facilitar juegos de rol basados en situaciones comunes en línea (como la presión para compartir fotos personales).

Esta actividad ayuda a los jóvenes a desarrollar la alfabetización y la resiliencia digitales, demostrando que algunas herramientas digitales, como ALEX, pueden ser aliados confiables para crear hábitos en línea seguros e informados.

**6**

Equipando a los voluntarios del ESC para apoyar el aprendizaje entre pares

Los voluntarios de ESC apoyan regularmente actividades juveniles y eventos comunitarios. Dado que suelen tener una edad similar a la de los participantes, pueden ser modelos a seguir accesibles. Capacitarlos en el uso de ALEX amplía sus herramientas para interactuar con jóvenes en temas de SSR.

Dado que el inglés puede no ser la lengua materna de todos, las capacidades multilingües de ALEX ayudan a superar las brechas de comunicación. Los voluntarios pueden usarla en talleres sobre inclusión, imagen corporal, seguridad en internet o diversidad. Este uso colaborativo del chatbot fomenta el diálogo, reduce el estigma y empodera tanto a voluntarios como a jóvenes para interactuar más abiertamente sobre temas delicados.

**7**

Desafiando tabúes a través de una lluvia de ideas colectiva

Aunque la sociedad se está volviendo más abierta a hablar de temas relacionados con la sexualidad, aún persisten muchos tabúes. Para desafiarlos, los jóvenes necesitan espacios creativos donde puedan explorar temas difíciles o incómodos de forma segura y colectiva.

En esta actividad, los jóvenes comienzan con una sesión anónima de lluvia de ideas para identificar temas tabú o preguntas que dudan en expresar. Se crea un "banco de tabúes" compartido y los participantes usan ALEX para explorar estos temas en privado, recopilando respuestas útiles o sorprendentes del chatbot. Estas respuestas pueden debatirse en grupo o compartirse, de forma anónima si se desea, en un blog escolar, el tablón de anuncios de un centro juvenil o una red social.

8



## Involucrar a los padres en los entornos escolares

Los padres desempeñan un papel fundamental en la formación de la comprensión de los jóvenes sobre la salud sexual. Sin embargo, a muchos les cuesta iniciar o mantener conversaciones abiertas sobre temas de SSR en casa. Presentar ALEX durante las reuniones de padres y maestros puede ayudar a superar esta situación. Los educadores pueden presentar el chatbot, demostrar sus funciones y explicar su uso como una herramienta de apoyo confiable y con base científica para adolescentes.

Esta experiencia puede ayudar a desmitificar la educación sobre SSR, tranquilizar a los padres indecisos e inspirarlos a iniciar conversaciones en casa. ALEX se convierte no solo en una herramienta para jóvenes, sino en un recurso familiar compartido que ayuda a normalizar las conversaciones sobre sexualidad y fomenta una comunicación basada en la confianza entre generaciones.

9



## Exploraciones teatrales inspiradoras sobre la salud sexual en las escuelas

Las actividades teatrales pueden ser una forma atractiva de explorar temas delicados. Este ejemplo invita a docentes y trabajadores juveniles a crear una obra que integre a ALEX como personaje o figura de apoyo en la trama. Los estudiantes pueden representar diferentes trasfondos y experiencias en torno a la salud sexual, con ALEX ofreciendo consejos, aclaraciones o apoyo emocional. Esto puede realizarse mediante juegos de rol, teatro con guion o improvisación. La narrativa debe reflejar los desafíos reales que enfrentan los adolescentes, como problemas de pareja, problemas de imagen corporal o de identidad.

La obra final puede presentarse ante los compañeros, servir de punto de partida para el debate o adaptarse para ejercicios en el aula. A través de este proceso, jóvenes y educadores exploran cómo herramientas digitales como ALEX pueden contribuir al bienestar emocional y al desarrollo personal, a la vez que fomentan la empatía, la inclusión y la alfabetización mediática.

10



## Mejorar los talleres de salud sexual en entornos clínicos

ALEX puede complementar los talleres de salud sexual impartidos por enfermeras o personal médico. Estos talleres suelen centrarse en la anticoncepción, la prevención de ITS y la anatomía, pero pueden omitir temas más amplios como el bienestar emocional, la autoconfianza o la dinámica de las relaciones.

Los facilitadores pueden presentar un tema específico (como embarazo, menstruación, anticonceptivos) y demostrar cómo ALEX ofrece contenido breve y chats interactivos. Si los estudiantes pueden usar teléfonos inteligentes, pueden explorar ALEX de forma independiente. De lo contrario, el facilitador puede proyectar y navegar el chatbot.

La sesión concluye con una sesión de preguntas y respuestas, una reflexión y sugerencias para seguir usando ALEX en casa. Este enfoque de aprendizaje combinado fomenta la participación y personaliza el aprendizaje.



## Reforzar la atención ginecológica con recursos de seguimiento

Las pacientes jóvenes pueden dudar en hacer preguntas delicadas durante las consultas ginecológicas. ALEX ayuda a superar esta brecha ofreciendo una fuente privada y con base científica de información sobre SSR a la que las jóvenes pueden acceder antes o después de sus citas.

Los profesionales pueden recomendar ALEX directamente durante las consultas o colocar carteles con códigos QR en las salas de espera. Para garantizar la confianza en la herramienta, se anima a los ginecólogos a probarla ellos mismos.

Este enfoque ayuda a los pacientes jóvenes a hacer preguntas informadas, revisar conceptos clave a su propio ritmo y ampliar su aprendizaje más allá del entorno médico.



## Enseñar a los estudiantes a evaluar críticamente la información sobre SSR en línea

Los jóvenes recurren cada vez más a internet para obtener consejos sobre salud sexual. Sin embargo, gran parte de la información que encuentran es engañosa o inexacta. Este taller invita a los estudiantes a evaluar críticamente las fuentes de SSR comparando el contenido en línea con la información verificada de ALEX. Los estudiantes exploran un tema con ALEX y luego contrastan sus respuestas con videos de YouTube, contenido de TikTok o blogs anónimos.

Los facilitadores dirigen un debate sobre fiabilidad, credibilidad científica y autoría. A través de este proceso, los jóvenes adquieren habilidades para detectar desinformación y aprenden a recurrir a ALEX y otros recursos basados en la evidencia para futuras preguntas.



## Desarrollar herramientas para relaciones saludables con jóvenes

Las relaciones son una parte fundamental del crecimiento, pero muchos jóvenes las inician sin expectativas claras ni vocabulario para expresar límites. Con ALEX, los participantes exploran temas como la confianza, el respeto, los celos y el consentimiento. Posteriormente, crean un conjunto de herramientas para las relaciones personales que incluye señales de alerta, consejos de comunicación y estrategias de resolución de conflictos.

En las sesiones de seguimiento, los jóvenes representan situaciones de relación y comparten sus herramientas con sus compañeros. ALEX ayuda a que los valores abstractos sean prácticos ofreciendo guiones y consejos que pueden aplicarse directamente a la vida real.

14



Abordar los riesgos digitales en las relaciones en línea y la sexualidad

Las interacciones en línea son parte fundamental de las relaciones modernas. Sin embargo, conllevan riesgos: sextorsión, acoso, intercambio no consentido de imágenes y manipulación.

Esta actividad comienza con conversaciones sobre el comportamiento en línea. A continuación, los jóvenes exploran las secciones de ALEX sobre seguridad en internet y consentimiento digital. Analizan situaciones reales y usan el chatbot para generar respuestas saludables y asertivas.

Luego, los grupos desarrollan pautas de seguridad digital para protegerse a sí mismos y a los demás, después de lo cual se los puede alentar a convertir sus conocimientos en carteles, infografías o campañas sociales.

15



Desmintiendo mitos sobre el sexo y la pornografía

Muchos jóvenes recurren a la pornografía para aprender sobre sexo, sin darse cuenta de lo distorsionadas y poco realistas que pueden ser esas representaciones.

En esta actividad, los estudiantes seleccionan mitos (como, por ejemplo, «La pornografía es una buena manera de aprender sobre sexo») y los investigan con ALEX. Comparan lo que encuentran con lo que se ve comúnmente en los medios y desarrollan afirmaciones que desmienten los mitos.

A continuación, se debate cómo estos conceptos erróneos afectan su imagen corporal, sus expectativas y sus relaciones. ALEX les ayuda a replantear su pensamiento basándose en hechos, no en fantasías, y les anima a buscar maneras más sanas y respetuosas de aprender sobre la intimidad.

# 6

## Conclusión



Esta guía, desarrollada por el consorcio Alex: The SexEdBot, resume la experiencia de prueba del chatbot con jóvenes de la Generación Z y los educadores que los apoyan. Aborda preguntas clave: ¿Qué funciones resultaron útiles y atractivas para los usuarios? ¿Qué aspectos requieren mayor perfeccionamiento, especialmente en lo que respecta a la inclusión y la lucha contra la desinformación?

Durante la fase de prueba, los socios del proyecto interactuaron con diversas comunidades a través de sus redes, obteniendo resultados fiables y esclarecedores. Los evaluadores de todos los países socios respondieron positivamente, mostrando un gran entusiasmo por este formato atractivo e interactivo. Las encuestas revelaron una apreciación compartida por el tono lúdico y accesible de Alex. Esto demuestra que se cumplió uno de los objetivos fundamentales de la pedagogía moderna: hacer que el aprendizaje sea a la vez ameno y significativo. Entre los trabajadores juveniles, uno de los aspectos más valorados fue su utilidad para facilitar conversaciones sobre temas delicados. Entre los jóvenes, la característica más apreciada de Alex fue su tono amigable y sin prejuicios, que facilitó la exploración de temas complejos de forma segura y accesible.

Esta guía también incluye capítulos prácticos para futuros usuarios: cuándo y dónde introducir el bot y cómo integrarlo en entornos educativos. Es importante destacar que Alex se creó a partir de una investigación exhaustiva y basada en la evidencia realizada por los socios del proyecto. Por ello, recomendamos encarecidamente el uso del chatbot y los recursos que lo acompañan, tanto de forma individual como en grupo, para fortalecer la educación en salud sexual.

Al diseñar Alex, consideramos la diversidad del público objetivo: no solo el amplio rango de edad de la Generación Z, sino también a los usuarios que podrían verse marginados por su identidad de género o necesidades de aprendizaje. Nuestro objetivo era crear una herramienta adecuada tanto para entornos educativos formales como no formales. A pesar de este amplio alcance, confiamos en que todos los que interactúen con Alex encontrarán contenido relevante y de apoyo.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Co-financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva de Educación, Audiovisual y Cultura de la Unión Europea.

**Código del proyecto : 2022-2-BE04-KA220-YOU-000100193**



arteria  
foundation

