

Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica
ISSN en línea 3005-2599, octubre-diciembre 2025,
Volumen 5, Número 4.

DOI: <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5i4>

AUTOEXPLORACIÓN CORPORAL Y AUTOCUIDADO SEXUAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEXICANOS: IMPLICACIONES PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

***BODY SELF-EXPLORATION AND SEXUAL SELF-CARE IN MEXICAN
UNIVERSITY STUDENTS: IMPLICATIONS FOR COMPREHENSIVE SEXUALITY
EDUCATION***

Alejandra Pérez Torres

Investigador independiente, México

Everardo Navarro Solís

Investigador independiente, México

Irma Leticia Pérez Torres

Investigador independiente, México

Irma Leticia Torres Villa

Investigador independiente, México

Fabiana Esther Mollinedo Montaña

Investigador independiente, México

Mayra Carolina Mollinedo Montaña

Investigador independiente, México

Autoexploración Corporal y Autocuidado Sexual en Estudiantes Universitarios Mexicanos: Implicaciones para la Educación Sexual Integral

Alejandra Pérez Torresalejandra.perez@uaz.edu.mx<https://orcid.org/0009-0005-7196-8072>

Investigador Independiente, México

Everardo Navarro Solísaguafiestasns@gmail.com<https://orcid.org/0009-0003-0667-1825>

Investigador Independiente, México

Irma Leticia Pérez Torresleticia_perez@uaz.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-6476-4478>

Investigador Independiente, México

Irma Leticia Torres Villairma.torresv@uaz.edu.mx<https://orcid.org/0009-0004-0693-9059>

Investigador Independiente, México

Fabiana Esther Mollinedo Montañafabiana.mollinedo@uaz.edu.mx<https://orcid.org/0000-0003-2150-8754>

Investigador Independiente, México

Mayra Carolina Mollinedo Montañacmollinedo@uaz.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-5109-281X>Investigador Independiente, México

RESUMEN

La salud sexual en población universitaria continúa siendo un desafío prioritario para las instituciones educativas y los sistemas de salud pública. A pesar de los avances en educación sexual y del acceso a información sobre métodos anticonceptivos, persisten brechas entre el conocimiento, la percepción de riesgo y la adopción de prácticas preventivas. En este contexto, la autoexploración corporal se reconoce como una dimensión poco estudiada del autocuidado sexual y de la agencia personal.

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la autoexploración corporal y las prácticas de autocuidado sexual en estudiantes universitarios de una institución pública del centro-norte de México. Se empleó un diseño cuantitativo, transversal y descriptivo, con base censal de 5,508 estudiantes, complementado con análisis inferenciales. Los resultados mostraron que el 68 % de las y los estudiantes presentó un alto nivel de reconocimiento corporal, mientras que el 61 % reportó realizar prácticas de autoexploración. El uso consistente del condón fue significativamente mayor entre quienes practicaban autoexploración corporal (72 %) en comparación con quienes no lo hacían (48 %). Asimismo, se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre el contexto familiar y las prácticas sexuales preventivas (χ^2 , $p < .05$). Se concluye que la autoexploración corporal constituye un componente estratégico del autocuidado sexual y de la educación sexual integral en el ámbito universitario. El carácter censal del estudio aporta evidencia empírica sólida para el diseño de intervenciones preventivas centradas en la agencia corporal y la salud sexual.

Palabras clave: autoexploración corporal, autocuidado sexual, educación sexual integral, estudiantes universitarios, salud sexual

Body Self-Exploration and Sexual Self-Care in Mexican University Students: Implications for Comprehensive Sexuality Education

ABSTRACT

Sexual health among university students remains a priority challenge for educational institutions and public health systems. Despite advances in sexuality education and access to information about contraceptive methods, significant gaps persist between knowledge, risk perception, and the adoption of preventive practices. In this context, body self-exploration is recognized as an underexplored dimension of sexual self-care and personal agency.

The aim of this study was to analyze the relationship between body self-exploration and sexual self-care practices among university students from a public institution in central-northern Mexico. A quantitative, cross-sectional, and descriptive design was employed, based on a census of 5,508 students, complemented with inferential analyses.

Results showed that 68% of students reported a high level of body awareness, while 61% practiced body self-exploration. Consistent condom use was significantly higher among those who practiced body self-exploration (72%) compared to those who did not (48%). Additionally, statistically significant associations were identified between family context and preventive sexual practices (χ^2 , $p < .05$).

It is concluded that body self-exploration constitutes a strategic component of sexual self-care and comprehensive sexuality education in the university setting. The census nature of the study provides robust empirical evidence for the design of preventive interventions focused on bodily agency and sexual health

Keywords: *body self-exploration, sexual self-care, comprehensive sexuality education, university students, sexual health*

Recibido: 14- noviembre-2025 / Aprobado: 17-diciembre-2025

INTRODUCCIÓN

La salud sexual y reproductiva de las personas jóvenes constituye una prioridad en la agenda internacional de salud pública, particularmente en contextos educativos donde se concentran poblaciones en etapas clave del desarrollo psicosocial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, que implica experiencias seguras, placenteras y libres de coerción, discriminación y violencia (World Health Organization [WHO], 2022).

A nivel global, se estima que más de un millón de personas adquieren diariamente una infección de transmisión sexual (ITS), y que la población de entre 15 y 24 años concentra una proporción significativa de los nuevos casos, muchos de ellos prevenibles mediante el uso consistente del condón (WHO, 2023). No obstante, diversos estudios reportan que, aun en contextos con alta disponibilidad de información, el uso consistente del condón continúa siendo irregular en población joven (Santelli et al., 2020; UNESCO, 2021).

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) señala que menos del 50 % de las personas jóvenes utilizó condón en su última relación sexual, a pesar de que la mayoría manifestó conocer su función preventiva. Esta discrepancia evidencia la persistencia de un enfoque predominantemente informativo que no siempre logra traducirse en conductas de autocuidado sexual. En el ámbito estatal, Zacatecas presenta indicadores similares a la media nacional en relación con el uso del condón y el acceso a servicios de salud sexual en población joven, lo que subraya la necesidad de fortalecer estrategias preventivas en contextos universitarios (Servicios de Salud de Zacatecas, 2022). La educación sexual integral ha sido reconocida como una estrategia clave para promover conductas sexuales responsables y el ejercicio de los derechos sexuales. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que la información por sí sola resulta insuficiente si no se acompaña de procesos formativos que integren la experiencia corporal, la autoeficacia y la agencia personal (de Vries et al., 2024; Chen et al., 2023).

En este sentido, la autoexploración corporal, entendida como el reconocimiento consciente del propio cuerpo y de sus respuestas, ha sido escasamente abordada como componente del autocuidado sexual, a pesar de su potencial preventivo y educativo.

Asimismo, estudios previos en población universitaria mexicana han mostrado que el contexto institucional influye en la construcción de prácticas de cuidado y en la percepción de riesgos, como lo evidencian investigaciones sobre violencia de género en la Universidad Autónoma de Zacatecas (Pérez Torres & Pérez Torres, 2025).

Con base en lo anterior, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la autoexploración corporal y las prácticas de autocuidado sexual en estudiantes universitarios, aportando evidencia empírica para el fortalecimiento de la educación sexual integral en el ámbito universitario mexicano.

METODOLOGÍA

El presente artículo se desarrolló a partir de un reanálisis temático de una base de datos previamente recabada en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Zacatecas ($n = 5,508$), correspondiente a un estudio de tipo censal. Para este manuscrito se seleccionaron exclusivamente variables relacionadas con autoexploración corporal, conocimiento anatómico y conductas de autocuidado sexual, desde una perspectiva educativa y social.

Se realizó un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo-analítico. El análisis incluyó la descripción de frecuencias y porcentajes para las variables principales, así como pruebas de asociación mediante chi-cuadrada, con el propósito de explorar relaciones entre autoexploración corporal, contexto familiar y prácticas sexuales preventivas.

RESULTADOS

El análisis descriptivo mostró que el 68 % de las y los estudiantes presentó un alto nivel de reconocimiento corporal, mientras que el 22 % manifestó un reconocimiento parcial y el 10 % un nivel

bajo (Tabla 1). En relación con el autocuidado sexual, el 61 % reportó realizar prácticas de autoexploración corporal y el 84 % consideró importante el autocuidado en su vida sexual (Tabla 2). Respecto a las prácticas sexuales preventivas, se observó que el uso consistente del condón fue mayor entre quienes reportaron realizar prácticas de autoexploración corporal (72 %) en comparación con quienes no las realizaban (48 %) (Tabla 3). Al comparar estos resultados con estudios nacionales e internacionales recientes, se identificó que el porcentaje observado en el presente estudio es superior al reportado en otras investigaciones realizadas entre 2020 y 2024 (Tabla 4).

De manera complementaria, el análisis inferencial evidenció asociaciones estadísticamente significativas entre el contexto familiar y las prácticas sexuales preventivas (Tabla 5). La prueba de chi-cuadrada mostró valores significativos ($p < .05$), lo que sugiere que el autocuidado sexual se configura a partir de la interacción entre factores individuales y contextuales.

Tabla 1. nivel de reconocimiento corporal en estudiantes universitarios (n = 5,508)

Nivel de reconocimiento corporal	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3,745	68.0 %
Medio	1,212	22.0 %
Bajo	551	10.0 %
Total	5,508	100 %

Fuente: Elaboración propia con base en análisis censal

Tabla 2. prácticas de autocuidado sexual y autoexploración corporal

Variable	Sí (%)	No (%)
Realiza prácticas de autoexploración corporal	61.0	39.0
Considera importante el autocuidado sexual	84.0	16.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. uso consistente del condón según práctica de autoexploración corporal

Autoexploración corporal	Uso consistente de condón (%)	No uso consistente (%)
Sí	72.0	28.0
No	48.0	52.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. comparación de resultados con estudios nacionales e internacionales (2020–2024)

Autor / Año	País	Población	Variable analizada	Resultado relevante
Chen et al., 2023	China	Universitarios	Uso de condón	65 % uso consistente
Santos et al., 2024	Brasil	Universitarios	Agencia corporal	Mayor autocuidado sexual
De Vries et al., 2024	Multipaís	Revisión sistemática	Educación sexual integral	Mayor eficacia con enfoque corporal
ENSANUT, 2022	México	Jóvenes 18–29	Uso de condón	<50 % última relación
Presente estudio	México	Universitarios	Autoexploración corporal	72 % uso consistente

Fuente: Elaboración propia con literatura científica reciente

Tabla 5. Asociación entre contexto familiar y prácticas sexuales preventivas

Asociación analizada	χ^2	p
Contexto familiar × prácticas preventivas	16.282	.003
Contexto familiar × prácticas preventivas	12.624	.013
Contexto familiar × prácticas preventivas	15.317	.004

Nota: Prueba de chi-cuadrada (χ^2). $p < .05$ indica asociación estadísticamente significativa.
Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio confirman que la autoexploración corporal constituye una dimensión estratégica del autocuidado sexual en estudiantes universitarios, particularmente en su asociación con el uso consistente del condón. Este resultado coincide con investigaciones recientes que destacan la relevancia de la agencia corporal y la autoeficacia en la adopción de prácticas sexuales preventivas (Chen et al., 2023; de Oliveira Santos et al., 2024). La evidencia sugiere que el reconocimiento consciente del propio cuerpo puede actuar como un factor protector en la conducta sexual, ampliando el enfoque tradicional de la educación sexual hacia una perspectiva más integral.

La comparación con estudios nacionales e internacionales muestra que el porcentaje de uso consistente del condón observado en este estudio supera los reportes previos en población joven (ENSANUT, 2022; WHO, 2023). Este hallazgo refuerza la pertinencia de considerar la dimensión corporal como un componente educativo y preventivo, en concordancia con revisiones sistemáticas

que señalan mayor eficacia de los programas de educación sexual integral cuando incorporan la experiencia corporal y la agencia personal (de Vries et al., 2024).

De manera complementaria, la asociación significativa entre el contexto familiar y las prácticas sexuales preventivas evidencia que el autocuidado sexual se configura a partir de la interacción entre factores individuales y sociales. Estos resultados coinciden con literatura que subraya la influencia de la comunicación familiar y el apoyo emocional en la conducta sexual de adolescentes y jóvenes, incluso en etapas de mayor autonomía como la vida universitaria (WHO, 2022; PAHO, 2021). En este sentido, la dimensión relacional se convierte en un eje clave para comprender y fortalecer las prácticas de autocuidado sexual.

El carácter censal del estudio constituye una fortaleza metodológica, al aportar evidencia empírica sólida y representativa de la población universitaria estudiada. Esto permite trascender los enfoques basados únicamente en muestras parciales y ofrece insumos relevantes para el diseño de políticas y programas de educación sexual integral en el ámbito universitario mexicano.

CONCLUSIONES

La evidencia presentada permite concluir que la autoexploración corporal es un componente significativo del autocuidado sexual en estudiantes universitarios y se asocia con una mayor adopción de prácticas sexuales preventivas. Este hallazgo contribuye a ampliar el enfoque tradicional de la educación sexual, incorporando la dimensión corporal y la agencia personal como elementos centrales de la prevención.

Asimismo, los resultados inferenciales complementarios sugieren que el contexto familiar continúa siendo un factor relevante en la configuración del autocuidado sexual, lo que refuerza la necesidad de estrategias educativas integrales que articulen factores individuales y contextuales. El carácter censal del estudio constituye una fortaleza metodológica que aporta evidencia sólida para el diseño de políticas y programas de educación sexual en el ámbito universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chen, Z., Li, S., Wang, X., & Zhang, Y. (2023). Factors associated with consistent condom use among college students. PLOS ONE, 18(6), e0286872. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286872>
- de Oliveira Santos, R., Paiva, V., & Calazans, G. (2024). Psychosocial predictors of condom use among university students. Journal of American College Health. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2271894>
- de Vries, H., Eggers, S. M., & Bolman, C. (2024). Interventions promoting condom use: A systematic review. Journal of Adolescent Health, 74(2), 215–227. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.08.012>
- Kirby, D., Laris, B., & Rolleri, L. (2020). Sex and HIV education programs: Effects on sexual behaviors. Journal of Adolescent Health, 67(1), 11–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.015>
- Pérez Torres, I. L., Pérez Torres, A., Torres Villa, I. L., & Pérez Torres, V. A. (2025). La percepción de violencia de género en la Universidad Autónoma de Zacatecas. En Redes de Investigación en Educación Latinoamericana (RELEG), Capítulo 41. iQuatro. <https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.02.11.41>
- Pan American Health Organization. (2021). Sexual health and well-being. <https://www.paho.org/en/topics/sexual-health>
- UNESCO. (2021). International technical guidance on sexuality education. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378960>
- Santelli, J. S., et al. (2020). Sexuality education and adolescent sexual health. Journal of Adolescent Health, 66(2), 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.018>
- Secretaría de Salud. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022. <https://www.gob.mx/salud/documentos/ensanut-2022>

World Health Organization. (2022). WHO guideline on self-care interventions for health and well-being.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240055121>

World Health Organization. (2023). Sexually transmitted infections (STIs).

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))