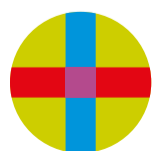


Protocolo de intervención en el consumo problemático de pornografía en adolescentes

Guía para el profesorado



CEU
Colegios

Alejandro Villena Moya

Psicólogo y Sexólogo Clínico

Director Clínico y de Investigación en www.daleunavuelta.org

Miembro de la World Association For Sexual Health (WAS)

Autor del libro ¿POR qué NO?

Diseño y maquetación: Nicolás Sangrador Andreu

Protocolo de intervención en el consumo problemático de pornografía en adolescentes

Guía para el profesorado



CEU
Colegios

Índice

1. Introducción	4
2. ¿Qué es la pornografía?	5
3. Sexualidad VS Pornografía	5
4. La pornografía en datos	7
5. Motivaciones para el consumo de pornografía	9
6. Consecuencias del consumo de pornografía	10
6.1 El impacto en el rendimiento académico	10
6.2 Impacto en las relaciones afectivas y sexuales	11
6.3 Agresividad y violencia	11
6.4 Deterioro a nivel cerebral	13
7. Indicadores de riesgo	13
7.1 Consumo de bajo riesgo	13
7.2 Consumo de riesgo	14
7.3 Consumo problemático	14
8. Factores que predisponen a un consumo problemático	17
9. Señales de alerta en el adolescente	18
9.1 Señales de alerta en relación con la persona	18
9.2 Señales de alerta en relación con el teléfono móvil y la tecnología	18
9.3 Señales de alerta en relación con la pornografía	18
10. Esquema de toma de decisiones para el colegio y familias	19
11. Pautas para una conversación con el alumno	20
11.1 Tips para las conversaciones	20
11.2 Ejemplos para el acercamiento con el alumno (entrevista)	21
12. Ideas prácticas para la educación afectivo-sexual en el aula	23
ANEXOS	
Ficha I: Cuestionario de consumo problemático	25
Ficha II: Hoja de registro de señales de alarma	26
Ficha III: Preguntas clave para hacer reflexionar al adolescente	27
Ficha IV: Claves por edades de la educación afectivo-sexual	28
Ficha V: Bibliografía complementaria para el profesorado	30
Referencias	31

1. Introducción

La adolescencia es una etapa apasionante en el desarrollo de la persona. Una época de cambios, auto-conocimiento y exploración del mundo. Me gusta pensar que los adolescentes son como una masa de arcilla mojada: tienen una gran capacidad de moldearse, de fortalecerse y de descubrirse en esta etapa. Esta capacidad de adaptación y aprendizaje puede hacerles crecer de forma inmensa. Aunque también, pueden encontrarse con dificultades que frenen el desarrollo saludable. Por ello, la adolescencia es a la par una etapa compleja, sobre todo cuando hablamos desde el prisma del educador. Sin embargo, esta etapa vital se presenta como un reto apasionante, una ventana de oportunidad para que el adolescente crezca y se desarrolle de manera sana. Un período para fortalecer la autoestima, gestionar los cambios hormonales, modular la conducta y desarrollar el sentido de pertenencia. Será en este interesante caldo de cultivo donde entra también uno de los grandes retos de la adolescencia: el desarrollo de la sexualidad.

En una sociedad donde la vida va a toda prisa, las redes sociales han conquistado la atención de los adolescentes y las relaciones humanas parecen ir en detrimento, aparecen los grandes retos de la educación afectivo-sexual de los adolescentes. La sexualidad humana toma protagonismo en la adolescencia para ir convirtiéndose en una de las dimensiones más importantes a lo largo de la vida de la persona. Será en estas primeras etapas del desarrollo donde se presentarán algunos retos que asumir (ej.: los cambios hormonales, resolución de dudas sobre sexualidad, el manejo y acceso de la tecnología en casa, las redes sociales y/o las relaciones con sus iguales). Sin duda uno de los grandes desafíos con los que nos encontraremos en la educación-afectivo sexual en la actualidad será el uso de la pornografía online y el posible desarrollo de un uso problemático de la misma.

PORNOGRAFÍA. Ya sólo leer esta palabra seguro que te genera alguna emoción: ¿vergüenza?, ¿miedo?, ¿enfado?, ¿culpa?, ¿curiosidad?, ¿excitación?, ¿sorpresa?, ¿tristeza? Es normal, nadie nos ha enseñado a abordar estos temas. Mucho menos a hablar con naturalidad de ellos. Tampoco nos han formado para educar a los adolescentes en materia de afectividad y sexualidad. Si para ti, como adulto, es un tema complicado, imagínate cómo puede sentirse un adolescente con ello. Imagínate qué sentirá cuando visualiza pornografía o si, en un extremo, desarrolla un problema con ella y no sabe a quién acudir. Es por ello por lo que corresponde como adulto atender esas emociones primero antes de entablar una conversación con tu hijo.

Es interesante pensar que la pornografía no es solo un material sexualmente explícito que nos encontramos en internet, si no que va más allá, es una manera negativa de entender a las personas y las relaciones. Una mirada superficial, cosificante, utilitaria y alejada de la sexualidad real de las personas. Es el reflejo de una sociedad hipersexualizada, donde lo queremos TODO y lo queremos YA. Una sexualidad digital y despersonalizada. Una generación que ha dejado de lado la visión del sexo como una experiencia compartida, recíproca e íntima. Un vacío sexual, un amor descuidado.

Si ayudamos a los adolescentes a desarrollar esta dimensión tan importante, seremos capaces de anticiparnos a la pornografía. Podemos llegar a tiempo, podemos ayudar mucho, podemos prevenir, atender e intervenir. Mejor llegar un segundo antes que un día tarde. Hablar de sexualidad con naturalidad será la mejor herramienta de prevención ante conductas como el uso problemático de la pornografía.

En este contexto se desarrolla este protocolo, que pretende ser un faro que alumbre a profesores y familias para abordar este tema tan complejo y con tantas aristas como es el de la pornografía. Antes de empezar con la lectura, te propongo una serie de reflexiones que te pueden ayudar a mirarte (primero a ti), para poder mirar a tu hijo y poder ayudarlo mejor. Dialogar contigo mismo para dialogar después con tu hijo:

UNA REFLEXIÓN ANTES DE EMPEZAR

Antes de empezar con este protocolo puedes plantearte una reflexión personal, una introspección, una mirada hacia dentro sobre lo que la pornografía la sexualidad significan para ti. Te animo a que reflexiones sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué es para ti la pornografía?
- ¿Te has planteado alguna vez los problemas que puede implicar la pornografía?
- ¿Has reflexionado sobre el acceso actual de los adolescentes a la pornografía?
- ¿Te hablaron a ti en tu infancia y adolescencia sobre la pornografía?
- ¿Recibiste lecciones o conversaciones en relación a la afectividad y la sexualidad?
- ¿Fue un tema tratado con naturalidad en la adolescencia o fue un tabú?
- ¿Qué emociones te genera pensar en la sexualidad?

2. ¿Qué es la pornografía?

Los expertos en la materia definen pornografía como “todo material sexualmente explícito que tiene el fin de evocar la excitación en las personas que lo consumen” (McKee et al 2020). Es importante diferenciar la pornografía online actual, de aquella de décadas anteriores (antes de los años 90) que se concentraban en revistas con fotografías o desnudo semi-explícito y/o los DVD con las primeras películas.

La nueva pornografía online (Ballester, 2022) es de distribución masiva, de alto alcance y con impacto en edades tempranas. Principalmente representada en vídeos explícitos a través de internet (aunque se podría considerar pornográficos otros estímulos como imágenes, lectura o canciones que consumen con frecuencia los adolescentes o que aparecen en redes sociales). La nueva pornografía representa las relaciones sexuales de forma exagerada y sesgada. Es un contenido que muestra principalmente la utilización del otro ser humano para la obtención del placer. Se cosifica a las personas y a las relaciones sexuales, donde generalmente la mujer es la que sale peor dañada en estas representaciones, siendo agredida, humillada o violentada en muchos de sus vídeos. Todo ello alimentado por una industria millonaria que mueve billones de dólares al año.

3. Sexualidad vs pornografía

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano que incluye múltiples aspectos: biológicos, fisiológicos, psicológicos, relacionales, afectivos, cognitivos, conductuales, sociales, culturales, espirituales y/o religiosos. Podríamos definir la pornografía como una representación reduccionista, sesgada y ficticia de la sexualidad. Este material sexual online se centra en lo puramente físico, reduciendo al ser humano a su dimensión corporal.

Esta visión sesgada puede interferir en la narrativa que los adolescentes construyen sobre la sexualidad y entorpecer su desarrollo afectivo-sexual. A continuación se presentan una serie de diferencias entre la sexualidad y la pornografía que pueden servir de referencia para la educación de los adolescentes (modificado de Villena-Moya, 2023):

1. **La sexualidad es un nosotros. La pornografía es un yo, sin el tú.** La pornografía representa una manera narcisista de vivir el sexo, solo importa el placer que yo alcance y la otra persona no es relevante. Por lo que no se piensa en el bienestar del otro. Además el hombre suele ser más importante que la mujer en la pornografía.
2. **La sexualidad es íntima, la pornografía es pública.** La intimidad es uno de los motores principales de las relaciones sexuales humanas, nos permite compartir la más profundo de cada uno de nosotros y poder así hacernos responsables del otro y de su intimidad. La pornografía descarta este componente tan importante de la sexualidad humana, la exhibe, pisotea y explicita de manera morbosa.
3. **La sexualidad es cálida, la pornografía es fría.** La pornografía representa un sexo sin afecto, sin calidez humana, caricias, amor, cariño, emociones o gestos de conexión con el otro. No existe el lenguaje de la ternura.
4. **La sexualidad es una experiencia compartida, la pornografía un producto de consumo.** La pornografía convierte el sexo en un objeto que se compra y se utiliza para ganar dinero u obtener placer. La sexualidad, por el contrario, es una experiencia que se comparte.
5. **La sexualidad conecta, la pornografía desconecta.** La sexualidad supone cercanía, unión y conexión con la persona. La pornografía nos aleja de nosotros mismos pero también nos desconecta de los demás.
6. **La sexualidad es toda la persona, la pornografía sólo una pequeña parte.** La pornografía online nos muestra una visión del cuerpo basada en los genitales, que hacen que descuidemos el resto del cuerpo y de la persona, lo cual impide relacionarse de forma sexualmente plena con el otro.
7. **La pornografía es un erotismo fracasado.** Las relaciones sexuales requieren de un clima, un ambiente, un espacio, un ritmo y un compás que se ajusta entre las dos personas que las experimentan. La pornografía es una sexualidad rápida y compulsiva, sin comunicación y sin reciprocidad.

Tabla 1. Sexualidad vs pornografía.

SEXUALIDAD	PORNOGRAFÍA
La sexualidad es cuidar a alguien	La pornografía es usar a alguien
La sexualidad es compartir	La pornografía es renunciar a sí mismo
La sexualidad es íntima	La pornografía es pública
La sexualidad es natural	La pornografía es compulsiva
La sexualidad implica el cuidado y el afecto del otro	La pornografía está desligada de la afectividad
La sexualidad requiere emociones y cercanía	La pornografía es emocionalmente distante
La sexualidad es segura	La pornografía es insegura
La sexualidad es siempre respetuosa	La pornografía es degradante
La sexualidad es responsable	La pornografía es irresponsable
La sexualidad requiere una comunicación sana	La pornografía no necesita comunicación
La sexualidad requiere honestidad	La pornografía implica engaño
La sexualidad incluye todos los sentidos	La pornografía se centra en lo visual
La sexualidad tiene límites éticos	La pornografía no tiene límites éticos
La sexualidad muestra quién eres realmente	La pornografía es una doble vida
La sexualidad refleja tus valores	La pornografía compromete tus valores
La sexualidad te enorgullece	La pornografía te avergüenza

Tabla modificada de Dale una vuelta (2023)

4. La pornografía en datos

La fácil **accesibilidad** que tiene un adolescente a la tecnología ha favorecido la creación de una gran puerta de entrada al mundo de la pornografía a edades tempranas. La pornografía online no cuenta con ningún tipo de restricción ni regulación y es completamente gratuita. El adolescente tiene un menú infinito a la carta de contenido sexual explícito que podrá ver de forma completamente anónima a través de las pantallas a las que tiene acceso diario. Desde que un adolescente desbloquea un teléfono móvil hasta que entra en pornografía pueden no pasar más de 3 segundos. Así de sencillo y así de triste: todos estamos a 3 segundos de entrar en el mundo de la pornografía.

Veamos a continuación algunos datos de interés al respecto:

La industria de la pornografía

Para entender la magnitud del fenómeno de la pornografía primero podemos prestar atención a los datos de la industria de la pornografía (Forbes, 2021; Dale Una Vuelta, 2023).

LA INDUSTRIA DE LA PORNOGRAFÍA EN DATOS

1. España se encuentra en el puesto 12 en el ranking mundial.
2. Existen 115 millones de visitas diarias en los principales webs pornográficas.
3. El 22% del tiempo que pasan las personas en internet se dedica a la pornografía.
4. La industria de la pornografía genera 97.000.000.000 de dólares cada año.
5. Existen más de 750 millones de webs pornográficas en el mundo.
6. Si introduces la palabra “porno” en Google encuentras 2.710.000.000 resultados en 0,22 segundos.
7. En una sola web pornográfica se acumulan más de 100 mil millones de visualizaciones al año (como si cada persona del planeta tierra hubiera visto 12,5 vídeos al año).
8. La web más importante del mundo cuenta con más de cinco millones de personas suscritas en su servicio *Premium* que es de pago.

Edad de acceso

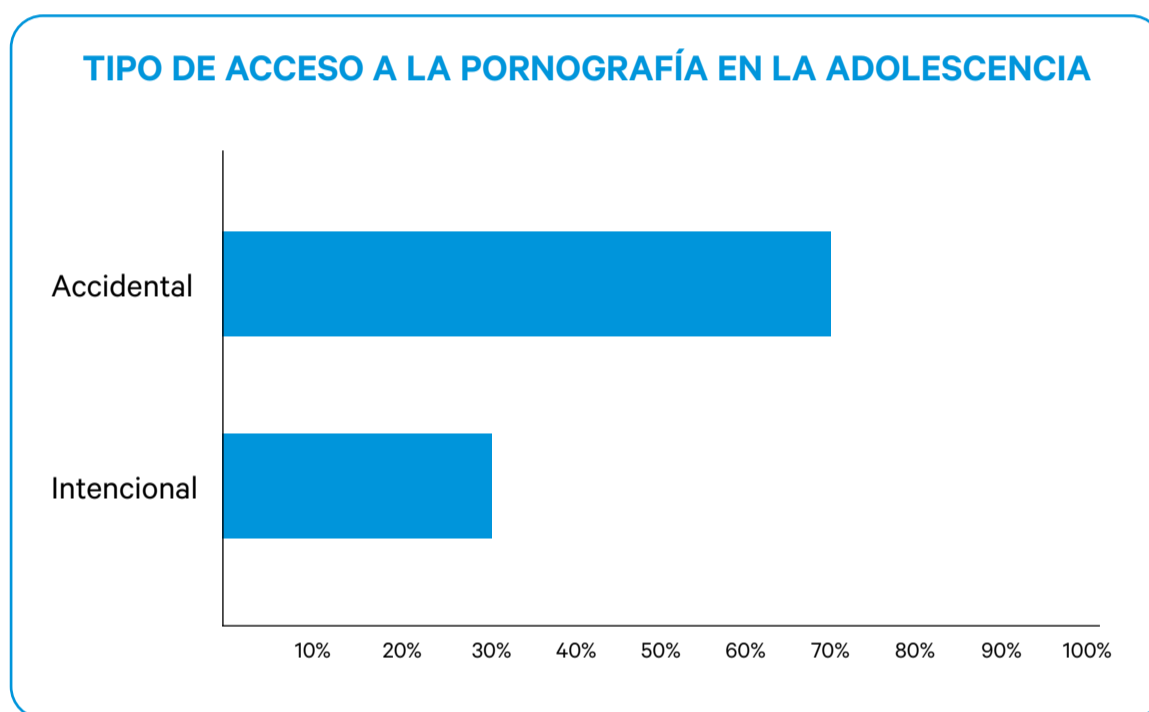
La edad media de inicio para el primer contacto con la pornografía en España se encuentra **entre los 9-11 años** (Ballester et al 2019). De hecho **uno de cada cinco** adolescentes recuerda primeros contactos alrededor de los 8 años (Ballester, 2018). Además, otros datos nacionales indican el 53% lo ha hecho entre los 6 y 12 años (Save The Children, 2020). Se ha observado que la tendencia del varón es a ir creciendo en la frecuencia del consumo y de la mujer a ir disminuyéndolo (Ballester et al. 2022).

¡RECUERDA!

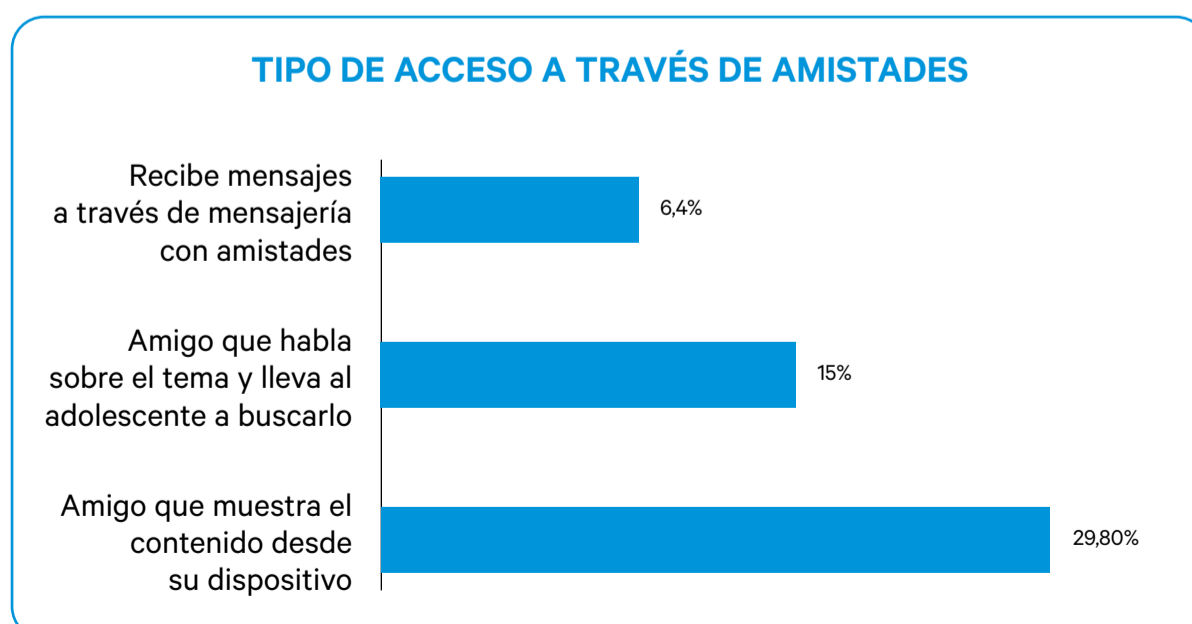
Cuando hablamos de primer contacto, hablamos de un contacto esporádico, más inocente, probablemente por accidente. Más adelante este contacto puede convertirse en una visualización más repetida o continuada, como veremos a continuación.

Tipo y modo de acceso

El tipo y modo de acceso varía en función de la edad y el sexo. Los accesos más comunes investigados (Villena et al. 2020; Save The Children 2020, Ballester et al 2019; 2018) son:



Respecto al tipo de acceso estos datos nos muestran que hasta casi un 70% de los adolescentes tiene sus primeros contactos de forma accidental, es decir, no lo buscan voluntariamente si no que se lo encuentran por internet, se los muestra un amigo o lo reciben a través de alguna red social. El informe de Save The Children (2020) mostraba como el 51,2% de los adolescentes accedían a la pornografía través de su grupo de iguales de la siguiente manera:



Además se pueden destacar las siguientes formas en las que los adolescentes reciben el contenido pornográfico de forma accidental, será importante para que los educadores puedan controlar las siguientes vías de acceso:

1. A través de redes sociales.
2. En páginas web generales o al navegar por internet.
3. A través de ventanas emergentes o pop-ups de publicidad online.
4. Al descargar archivos de internet inocentes.
5. Jugando a juegos en el teléfono móvil.
6. A través de chats en video-consolas.
7. Smartphones y Smart Tv.

Tabla 2. Datos de acceso de Save The Children (2020)

SEXUALIDAD	
En solitario	93,9 %
Acompañado de sus amistades	12,5 % (Chicas) 1,5 % (Chicos)
Con su novio/a	1,3 - 1,8 %
A través de un familiar	1,7 %
A través de desconocidos	0,4 %
FRECUENCIA POR SEXOS	
Varones que han visto pornografía en los últimos 30 días	81,6 %
Chicos de 16 años que han accedido en el último año	78 %
Mujeres que han visto pornografía en los últimos 30 días	40,4 %
Chicas de 16 años que han accedido en el último año	41 %
OTROS DATOS	
Chicos que consideran que los contenidos que muestra la pornografía son violentos	70,3 %
Chicos que consideran que los contenidos que muestra la pornografía son violentos	73 %

5. Motivaciones para el consumo de pornografía

¿Qué puede llevar a un adolescente a ver este tipo de contenido? Es una pregunta que se pueden hacer muchas familias o educadores. Aunque quizás la pregunta adecuada es: ¿qué puedo hacer yo para que el adolescente supla esas motivaciones con otras más sanas y así no entrar en la pornografía? Lo veremos más adelante. Por ahora lo que indican los estudios (Böthe, 2020) y la experiencia educativa, es que las motivaciones principales de los adolescentes para acceder a pornografía son:

- a. Aburrimiento:** cuando tienen una vida vacía, con muchos tiempos muertos, no socializan o tienen dificultades para gestionar el tiempo pueden acabar viendo pornografía.

- b. Placer, curiosidad e información:** debido al desarrollo hormonal en el que se encuentran, internet les va a ofrecer una vía fácil –y errónea– para conocer aquello sobre lo que tienen dudas o les interesa aprender.
- c. Gestión de las emociones (distracción o evitación):** los adolescentes pueden usar la pornografía como una manera de gestionar emociones como el enfado, la tristeza o el miedo.
- d. Gestión del estrés:** pueden encontrar fácilmente una forma de alivio o de descargar el estrés y las tensiones del día a día en la pornografía. Esto produce una dependencia para la regulación de la ansiedad.
- e. Falta de conexión a nivel afectivo en la vida real:** para aquellos adolescentes con mayores dificultades para conectar con seres humanos en la vida real, puede ser una forma de acercamiento virtual a otro ser humano.
- f. Aceptación de sus iguales:** el uso de pornografía puede iniciarse, en ocasiones, para formar parte del grupo o como parte de la socialización entre iguales. También puede hacerse para gustar al otro o sentirse aceptado por los demás.

6. Consecuencias del consumo de pornografía

A lo largo de los últimos años son diversas las investigaciones que han estudiado el impacto perjudicial del consumo de pornografía en los adolescentes. Se resumen a continuación las áreas que presentan mayor afectación debido al uso repetido de la pornografía:

6.1. El impacto en el rendimiento académico

Uno de los impactos que más nos deben preocupar en el desarrollo intelectual de los adolescentes es la afectación que la pornografía puede tener en el rendimiento académico. Las investigaciones recientes destacan que existen diferentes alteraciones en las capacidades intelectuales de los adolescentes por el uso de pornografía (Castro-Calvo et al 2021):

- Impacto en la **capacidad de atención:** la capacidad de atención de los adolescentes se ve mermaba a nivel cerebral debido al uso repetido de la pornografía.
- Impacto en la **memoria de trabajo:** puede alterarse también la capacidad de la memoria de trabajo, función necesaria para el aprendizaje y el estudio.
- Impacto **en el sueño** que deriva en cansancio: la utilización del móvil hasta altas horas de la madrugada deteriora el sueño y por tanto altera el ciclo de descanso natural que las funciones cognitivas necesitan para dar un rendimiento óptimo.
- Alteración de la capacidad de **organización y planificación:** debido a las alteraciones en algunas funciones cognitivas principales (funciones ejecutivas) la capacidad de gestión del tiempo, de organización y de planificación, pueden verse deterioradas por el consumo de pornografía en los adolescentes.

ALERTA: LA PORNOGRAFÍA HACE AL ADOLESCENTE MENOS INTELIGENTE

El uso de pornografía ha demostrado tener un gran impacto en todas las funciones ejecutivas. Las funciones ejecutivas son aquellas que nos ayudan a dirigir nuestra conducta, controlar nuestros impulsos y tomar decisiones, en definitiva, a ser más libres. Pero el consumo problemático de pornografía deteriora estas funciones tan importantes para la inteligencia lo cual puede tener un impacto determinante en su rendimiento académico.

6.2. El impacto en las relaciones afectivas y sexuales

“La pornografía mata el amor”, es uno de los lemas de una asociación americana en contra de la pornografía llamada Fight the New Drug. Es imprescindible que el adolescente conozca los grandes riesgos que puede tener el consumo de pornografía en el desarrollo de una vida afectiva y sexual sana. De acuerdo con diferentes investigaciones los impactos perjudiciales de la pornografía a este respecto son (Maheux et al 2021; Chiclana et al 2022; Ballester 2018; 2022; Jacobs et al., 2021; Alexandraki et al., 2018):

1. Puede favorecer **conductas sexuales de riesgo**: el uso de pornografía se ha relacionado con el aumento en relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol y las drogas. También con el aumento de la probabilidad de contagio de enfermedades de transmisión sexual.
2. Se relaciona con la **infidelidad**: diversos estudios han relacionado el uso de pornografía a tener múltiples parejas sexuales y al aumento de la infidelidad.
3. Afecta al **autoconcepto**: las expectativas irreales que la pornografía genera favorecen la comparación con los actores y actrices. Los adolescentes realizan una comparativa con los cuerpos y comportamientos que ven en el material pornográfico, donde siempre salen perdiendo, aumentando los niveles de frustración y disminuyendo su autoestima y el concepto de sí mismos.
4. Se produce una **auto-cosificación**: al estar construyendo una narrativa sobre la sexualidad que se basa en la utilización del otro y que convierte el sexo en un producto de consumo, los adolescentes van incorporando una visión de sí mismos como objetos, replicando esos modelos de cosificación.
5. Puede producir **disfunciones sexuales**: a pesar de que sigue siendo objeto de debate y necesita ser estudiado en profundidad. Algunos estudios indican que el consumo de pornografía puede alterar la capacidad de deseo, excitación y disfrute de una relación sexual real. La habituación a una sexualidad digital hace que se prefiera la pornografía a las relaciones sexuales en la vida real.
6. Disminuye la **capacidad de empatía**: este fenómeno se denomina desconexión empática y se produce debido a la falta de componentes afectivos, de respeto, empatía o comunicación que aparece en la pornografía. Haciendo que se desvincule la relación física del afecto hacia la otra persona.

6.3. Agresividad y violencia

Uno de los grandes problemas de la pornografía es el impacto que puede tener en el desarrollo de ideas, actitudes y conductas violentas hacia las personas, debido a la representación agresiva, inhumana y denigrante que la porno-

grafía muestra, se han observado lo siguiente en relación con el consumo de pornografía (Mestre-Bach; Villena-Moya & Chiclana-Actis, 2023):

- Puede favorecer actitudes violentas hacia la pareja.
- Fomenta los estereotipos de género.
- Se relaciona con actitudes de agresión y coerción sexual.
- Se relaciona con la violencia física y verbal.
- Fomenta actitudes o creencias negativas respecto a la mujer.
- Favorece la cosificación y objetificación de las personas.

De hecho, según un estudio del CIBERESP (2022) los datos en relación con el consumo de pornografía y la violencia son alarmantes.

- El 75% de las chicas y el 95% de los chicos de 18-35 años ha visto pornografía de forma intencional. Lo cual indica que el consumo de pornografía es una actividad muy frecuente en jóvenes.
- El varón que consume pornografía tiene un 2,4 más de probabilidad de ser agresor sexual que aquel varón que no consume. Eso no significa que toda persona que consuma pornografía se convertirá en un agresor sexual, pero sí que aumenta la probabilidad de incorporar la agresividad a la hora de relacionarse sexualmente.
- La mujer que consume pornografía tiene un 4,1 más de probabilidad de ser agredida sexualmente. Esto no significa que vaya a encontrarse con un mayor número de agresores sexuales, si no que tendrá mayor dificultad para detectar cuando se está llevando a cabo violencia con ella, debido a la falta de un modelo sano de respeto y empatía.

UN BREVE SÍMIL SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL Y LA PORNOGRAFÍA

Para explicar la relación entre violencia y pornografía podemos pensar en el alcohol y los accidentes de tráfico. Cuando se analizan las causas de los accidentes de tráfico se observan varias explicaciones: no acudir a la revisión del automóvil, exceso de velocidad, conducción temeraria o falta de descanso, entre otras. Sin embargo, se sabe que el alcohol es una de las causas que tienen relación directa con el aumento de accidentes, independientemente de las otras posibles causas. Algo igual ocurre con la pornografía y la violencia sexual. Existen muchos factores que pueden explicar la violencia sexual (culturales, sociodemográficos, genéticos, de aprendizaje o de personalidad), pero además, la pornografía es una de las variables que siempre influye en el desarrollo de la violencia. La pornografía normaliza, potencia erotiza, legitima y/o banaliza la violencia. Los adolescentes incorporan estos modelos agresivos y tienden a imitarlos como algo deseable.

6.4. Deterioro a nivel cerebral

La adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo cerebral. Un periodo de gran plasticidad neuronal donde cualquier aprendizaje impacta de una manera muy potente en el adolescente. Esta huella que puede dejar el aprendizaje puede marcar un camino de desarrollo neuronal saludable o por el contrario crear un impacto perjudicial que pueda alterar el desarrollo y la funcionalidad neurocognitiva sana. La pornografía produce algunos deterioros a nivel cerebral que se menciona a continuación (Villena et al. 2020; Cuesta et al 2021; Draps et al., 2022).

1. Alteración del **sistema de dopamina**: el sistema relacionado con la recompensa y el placer se ve alterado debido a la super estimulación neuronal que la pornografía supone. Este sistema neuronal queda alterado, encaminando al adolescente a una búsqueda de creciente novedad que va reclamando cada vez más cantidad de placer a su vez.
2. Alteración de las **neuronas espejo**: los centros encargados de la empatía y el aprendizaje por imitación parecen estar alterados debido al consumo de pornografía. Esto implica que los centros del aprendizaje del adolescente se pueden ver ralentizados y sesgados, además, pueden presentar mayor dificultad en el desarrollo de la empatía.
3. Deterioro del **lóbulo frontal**: uno de los centros más importante en la gestión de uno mismo está alterado por la pornografía, como un coche al que le faltan los frenos. Esto hace que la capacidad de auto-control, la voluntad o la capacidad de tomar decisiones del adolescente pueda deteriorarse.
4. Deterioro similar a **otras adicciones a sustancias y/o comportamentales**: las alteraciones observadas a nivel cerebral son similares a las de otras adicciones. El consumo de pornografía puede producir efectos como la tolerancia (necesidad creciente de pornografía), abstinencia (irritabilidad si no se tiene acceso a ella), dependencia (falta de libertad en relación con la pornografía), recaídas (intentos fallidos para abandonar el uso) o falta de control (incapacidad para parar la conducta), entre otras.

7. Indicadores de riesgo

No hay consumo sin riesgo, el consumo de pornografía siempre puede suponer un problema a diferentes niveles. Con mayor o menor profundidad la exposición de los adolescentes a la pornografía va a dejar una huella. La pornografía siempre gana, el adolescente siempre pierde.

Teniendo clara esta premisa podríamos establecer diferentes niveles en relación con la intensidad, el modo o el impacto que la pornografía puede tener en cada adolescente que requerirá de diferentes actuaciones por parte del educador. Se resumen a continuación tres niveles de riesgo y se representan de forma resumida en la Figura 1 más abajo:

7.1. Consumo de bajo riesgo

¿Qué es? Cuando hablamos del consumo de bajo de riesgo hacemos referencia a los primeros contactos que un adolescente puede tener con la pornografía. Debido al fácil acceso a internet y/o al despertar sexual del adolescente pueden aparecer estos primeros contactos. Es un consumo que se produce de forma esporádica y no compulsiva. Se producen emociones ambivalentes ya que por un lado hay una excitación fisiológica y por otro lado una experiencia

de desagrado, sorpresa o vergüenza. Puede ser fruto de la curiosidad, la propia adolescencia, un contacto accidental (internet o amistades), una forma de gestionar la ansiedad o por una búsqueda de auto-placer sexual.

¿Qué consecuencias tiene? Es la antesala del uso de riesgo. Un acceso temprano a la pornografía (6-11 años) puede predisponer al uso problemático con el paso del tiempo. Puede producir algunas emociones desagradables en el adolescente como la vergüenza, el asco o el miedo. Este primer contacto ya deja una pequeña huella en el aprendizaje afectivo-sexual de la persona (según la sensibilidad de cada adolescente puede ser la vergüenza, el asco o la culpa, por ejemplo). Además, puede producir una experiencia de soledad o vacío.

Claves para la actuación. En estos primeros contactos se recomienda lo primero de todo no sobrereactuar ni alarmarse en exceso por lo ocurrido, ya que podría tener un efecto no deseado en los adolescentes. Eso no implica que no sea necesario estar atentos y hacer un acompañamiento. Es una oportunidad educativa muy buena para poder explicar lo que es realmente la pornografía, la diferencia con la sexualidad y advertir al adolescente de los riesgos de la pornografía.

7.2. Consumo de riesgo

¿Qué es? El consumo de riesgo es una utilización de la pornografía de forma más frecuente y que se va estabilizando en el tiempo. El adolescente empieza a utilizar la pornografía de forma repetida para gestionar algunas emociones como el estrés, el aburrimiento o el aislamiento social. Por eso se va generando cierta dependencia de la pornografía para la gestión emocional. En este punto el adolescente ha normalizado el consumo de pornografía y tiene baja conciencia sobre sus posibles riesgos.

¿Qué consecuencias tiene? En este nivel el consumo de pornografía va generando unas falsas expectativas sobre la afectividad y sexualidad. Este consumo puede hacer que el adolescente incorpore estereotipos negativos relacionados con la violencia hacia la mujer. También puede afectar a su autoestima y auto-concepto por la comparación con el material pornográfico. Es un consumo que puede fomentar el aislamiento y la soledad. Además, existe un riesgo inminente de desarrollar un consumo problemático o adicción.

Claves para la actuación. En primer lugar, sería recomendable acompañar al adolescente con empatía y sin juzgarle personalmente. También se recomienda conocer sus motivaciones para el consumo y valorar posibles alternativas a esta conducta. Además, sería interesante que un profesional pudiera evaluar el consumo de pornografía para conocer el posible impacto en su vida afectivo-sexual. Por último, se recomienda realizar intervenciones que favorezcan el desarrollo de un pensamiento crítico que ayude al adolescente a distinguir la sexualidad de la pornografía y que le ayuden a tomar conciencia de los posibles riesgos de este consumo.

7.3. Consumo problemático

¿Qué es? El consumo problemático de pornografía se ha definido como (Kor et al. 2014): aquel en el que se usa la pornografía de forma altamente frecuente excesiva y compulsiva. Donde además existe mucha urgencia para entrar en la pornografía y se intentan gestionar emociones desagradables a través del consumo. En este punto existe una gran disminución del control sobre la conducta y además se repite el consumo a pesar de las posibles experiencias adversas o el malestar significativo que puede estar produciendo en el adolescente.

¿Qué consecuencias tiene? Este consumo problemático puede convertirse en una adicción grave y mantenida en el tiempo. El impacto de este consumo puede ser de mucha gravedad en las relaciones afectivo-sexuales y además puede producir un impacto en el estado de ánimo y el mundo afectivo del adolescente. En este punto el consumo

produce consecuencias perjudiciales en diferentes áreas del adolescente: académica, personal, sentimental, social, sexual, familiar y/o espiritual.

Claves para la actuación. Además de las claves mencionadas para el consumo de riesgo, aquí será de inminente urgencia el pedir ayuda a un especialista.

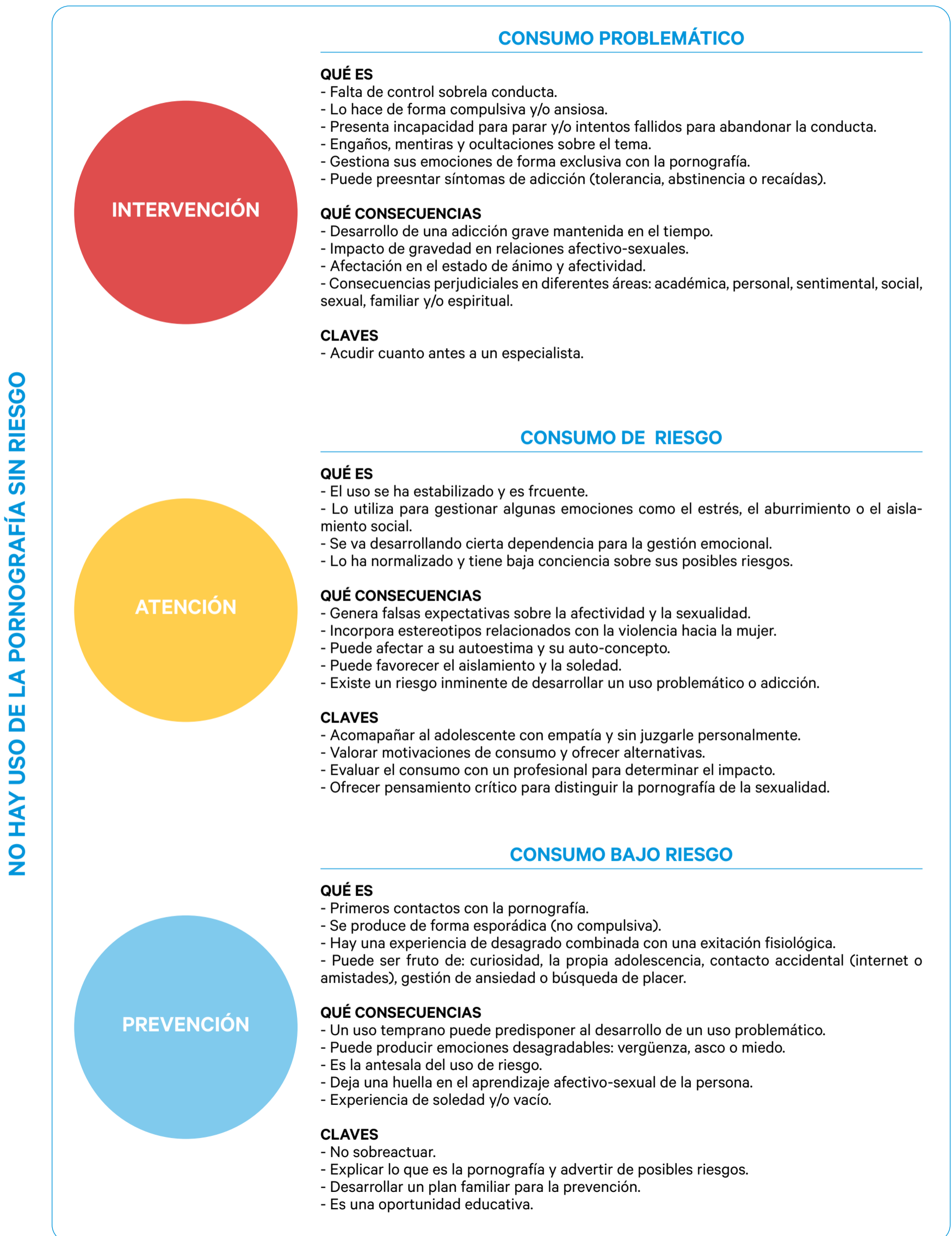
¿QUIÉN ES EL ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL?

A lo largo del protocolo se plantean diferentes supuestos donde la pauta de actuación es consultar a un especialista de la salud mental para valorar el impacto y proponer áreas de intervención, ayuda y mejora para el adolescente en relación con su consumo de pornografía. Esta petición de ayuda debe hacerse a un profesional de la salud mental que tenga experiencia en este tipo de situaciones.

El especialista de la salud mental será aquella persona que podrá entender la situación del adolescente y acompañar a la familia en el proceso. Esta persona ofrecerá la ayuda necesaria para prevenir y/o intervenir en la situación de consumo problemático.

Nota: se puede utilizar el breve cuestionario de consumo problemático para conocer la situación del adolescente en la Ficha I.

Figura 1. El semáforo del riesgo en el consumo de pornografía.



8. Factores que predisponen a un consumo problemático

No todos los adolescentes tienen la misma predisposición a desarrollar un consumo problemático de la pornografía. Es por ello por lo que se han estudiado e identificado diferentes variables que podrían afectar al desarrollo y/o mantenimiento de esta problemática. Estas variables son interesantes también desde el punto de vista de la prevención (para poder fortalecer o evitar algunas cuestiones). Se presentan a continuación una serie de factores estudiados que pueden influir en el desarrollo del consumo problemático (Chatterjee & Kumar Kar, 2023; Peter & Valkenburg, Chiclana Testa & Efrati; Villena 2023).

Tabla 3. Factores que predisponen a un consumo problemático de la pornografía.

FACTORES SOCIALES Y DEL ENTORNO	<ul style="list-style-type: none">- Presión de los iguales.- Deseo de popularidad.- Amistades con las que sea rodea.- Posibilidad y disponibilidad de ver pornografía.- Mayor uso de internet en casa y/o en casa de amigos.- Haber sido víctima de bullying online u offline.
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y DE DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Sexo masculino.- Orientación no heterosexual.- Mayor madurez y desarrollo puberal.
FACTORES FAMILIARES	<ul style="list-style-type: none">- Educación restrictiva o prohibitiva.- Exceso de permisividad.- Tendencia a incumplir normas en casa.- Manejo de la tecnología en casa.- Menor religiosidad.- Falta de software de control parental.- Mal funcionamiento familiar.- Más presencia de conflictos en la familia.- Vínculo emocional deficiente con el cuidador.
FACTORES PSICOPATOLÓGICOS O DE PERSONALIDAD	<ul style="list-style-type: none">- Baja autoestima.- Reducido autocontrol.- Baja regulación emocional.- Depresión o insatisfacción con la vida.- Tendencia al aislamiento y/o soledad.- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.- Trastorno Obsesivo-Compulsivo.- Ansiedad o estrés.- Otras adicciones.- Trauma o abuso sexual.

9. Señales de alerta en el adolescente

Existen diferentes señales de alerta que podemos tener en cuenta para darnos cuenta de si un adolescente está empezando a desarrollar un consumo de riesgo y/o problemático. Estas señales se resumen a continuación (Quiroz & Valles, 2011, Hernando; Villena, 2023) y se presentan como hoja de registro en la Ficha II.

9.1. Señales en relación con la persona

- Tiene cambios de humor.
- Presenta dificultades académicas o bajo rendimiento.
- Presenta alteración en el sueño.
- Muestra comportamientos sexuales inapropiados.
- Presenta un lenguaje muy sexualizado.
- Utiliza términos sexuales inapropiados.
- Habla de las personas y la sexualidad como objetos.
- Utiliza un lenguaje cosificante hacia las mujeres.

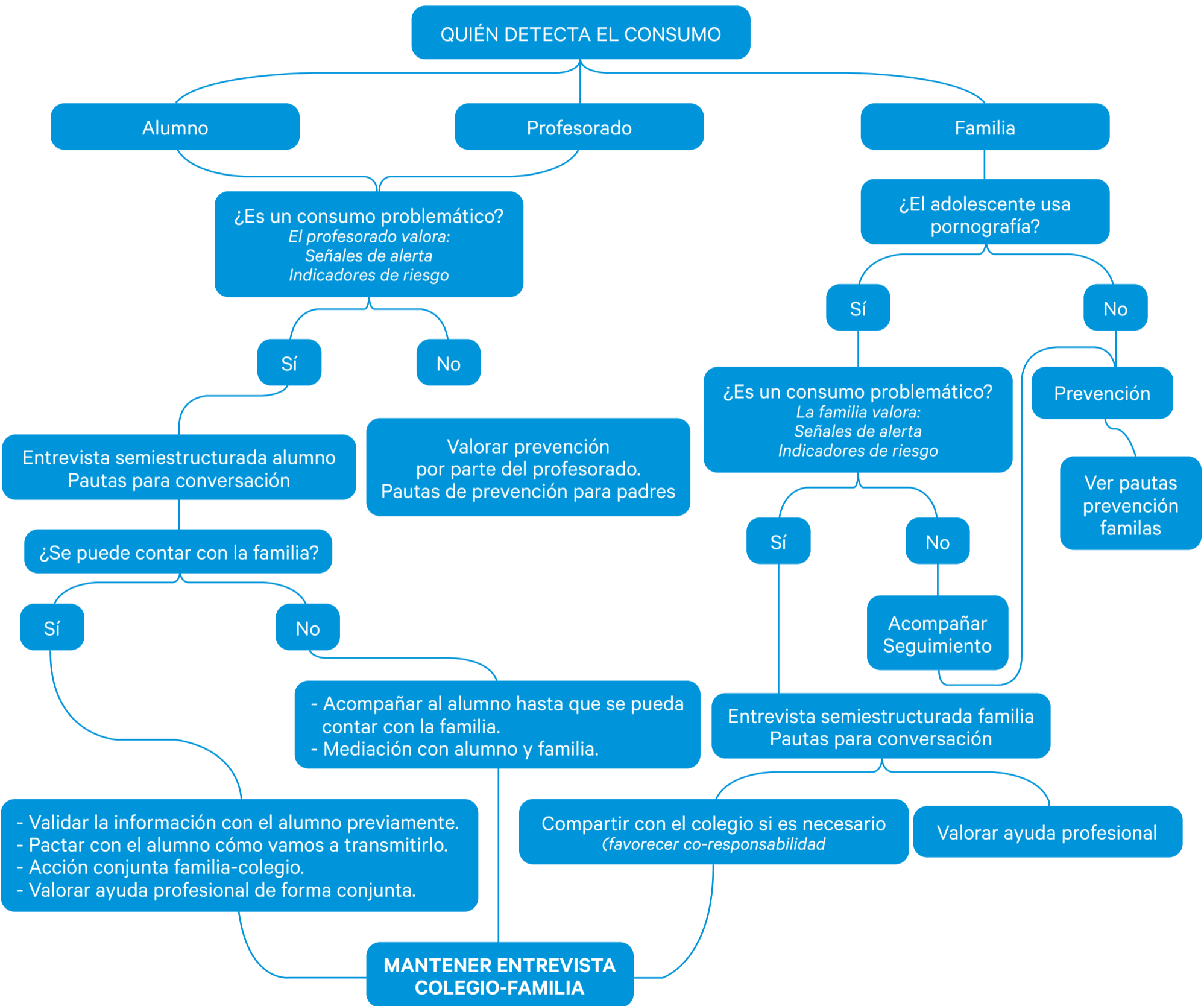
9.2. Señales en relación con el teléfono móvil y la tecnología

- Depende de la tecnología con frecuencia.
- Tiene un uso excesivo y compulsivo.
- Sobreprotege la tecnología.
- Lleva la tecnología a sitios privados como el cuarto de baño.
- Se enfada o se irrita cuando se le pide acceso a sus dispositivos.
- Muestra mentiras u ocultamientos.
- Aparecen sitios de contenidos sexuales en el historial o en favoritos.
- Recibe/envía contenido sexual a través de grupos de mensajería o redes sociales.

9.3. Señales en relación con la pornografía

- Se vuelve incontrolable.
- Busca entrar en pornografía la mayor parte del tiempo y es incapaz de librarse del deseo de consumo.
- Aparece un efecto escalera, subiendo escalones cada vez mayores de excitación respecto al material visto anteriormente.
- Se va desensibilizando en los contenidos, lo que en un principio era inaceptable comienza a ser tolerado y buscado.
- Cada vez necesita más cantidad de tiempo o de contenidos.
- No existe control sobre el uso.
- Está irritable si no puede acceder a la pornografía.
- Se busca imitar en la vida real el contenido que se visualiza.

10. Esquema de toma de decisiones para el colegio y la familia



11. Pautas para una conversación con el alumno

11.1. Tips generales para las conversaciones

Se ofrecen a continuación algunos tips para abordar una conversación sobre pornografía con adolescentes. De forma complementaria se puede observar las claves para la educación afectivo sexual por edades de la Ficha IV.

- a) No juzgar: intentar que el tono ante la conversación no sea recriminatorio, de tal manera que el adolescente no sienta que se le pone una etiqueta negativa por ver pornografía:
- b) No avergonzar: de forma automática pueden salirnos respuestas de sorpresa, asco o enfado, intentar evitar este tipo.
- c) Piensa primero: prepárate para la conversación, intenta ponerte en el lugar del adolescente (qué te gustaría que hubieran hecho contigo si te hubiera pasado), elige bien las palabras y empieza la conversación.
- d) Haz propuestas en positivo: en ocasiones será más interesante hablar de lo positivo de la sexualidad, cuando se vive de manera sana e integrada que de lo negativo de vivirlo por otras vías como la pornografía. Intenta usar un lenguaje positivo, de crecimiento y esperanzador.
- e) Confirmar no ignorar: si el adolescente acude a mí siempre prestarle la importancia que merece el hecho de que haya confiado en mí, así volverá a mí cuando tenga un problema.
- f) Hacer un seguimiento: con delicadeza si el adolescente no saca el tema, puedo tomar yo las riendas con una actitud pro-activa para hacer un seguimiento, tratando de ser respetuoso y no invasivo.
- g) Estar sereno y tranquilo: primer regúlate tú antes de tener esta conversación. Intenta no transmitir tus emociones al adolescente, es un tema complicado y no estamos preparados para abordarlo, pero al menos intenta hacerlo desde la serenidad.
- h) Elegir de forma adecuada el ambiente y espacio: al ser un tema delicado e íntimo elige a conciencia el espacio y el ambiente donde tener esta conversación.
- i) Utilizar un tono de voz adecuado: intenta tener un tono de voz cálido, amable y de cercanía.
- j) Tener argumentos y formación: será recomendable tener la máxima formación posible en estos temas, si consideras que no tienes argumentos puedes empezar con algunos libros o materiales que se ofrecen al final del protocolo en la Ficha V.

11.2. Entrevista con el alumno

a) Cuando descubres que el alumno tiene un problema.

IDEAS GENERALES

- No enjuiciamiento.
- Delicadeza en el acercamiento.
- Escucha activa y empatía.
- Respetar sus tiempos.
- Hacer un primer acercamiento.
- Acompañarle y asesorarle.

Ejemplo de oralidad:

“Hola Luis, hay un tema muy importante del que me gustaría hablarte hoy. Ya sabes que hemos descubierto que has tenido acceso a material pornográfico. Lo primero de todo quiero decirte que no estoy aquí para juzgarte, para regañarte o para castigarte. Estoy aquí para ayudarte y para comprenderte. Sé que cabe la posibilidad de que el consumo de pornografía sea una práctica normalizada o frecuente en los chicos de tu edad. Es por eso por lo que me parece muy importante advertirte de algunos riesgos que la pornografía tiene y las consecuencias en las que puede derivar. Por último, quiero transmitirte que siempre que lo necesites estoy aquí para ayudarte”.

b) Cuando es el alumno el que se acerca a ti a contarte el problema.

IDEAS GENERALES

- No reaccionar con sorpresa o enfado.
- Evitar culpabilizarle.
- Escuchar y preguntar.
- Ofrecerle un espacio para hablar del tema.
- Generar esperanza.
- Reforzar el haber pedido ayuda.

Ejemplo de oralidad:

“Hola Luis, lo primero de todo quiero agradecerte la confianza y la valentía que has tenido para comentarme esta situación por la que estás pasando. Que sepas que has dado el paso más importante para salir de ello, que es el de pedir ayuda. Quiero que sepas que puedes estar tranquilo ya que voy a apoyarte en todo lo que necesites y que juntos vamos a ver la mejor manera de abordar este tema. Siéntete libre para hablar conmigo de este tema siempre que lo necesites para que veamos cómo podemos hacer para que te encuentres bien”.

c) Conversación de seguimiento.

IDEAS GENERALES

- No precipitarse.
- Anticiparle al alumno que los vas a buscar.
- Darle la posibilidad de posponerla.
- No ser invasivo.
- Evaluar la situación actual.
- Reforzar cambios o mejoras.

Ejemplo de oralidad:

“Hola Luis, ¿Qué tal estás? Hace tiempo que no hablamos de ese tema que me comentaste hace unas semanas. Entiendo que si no lo has hecho es porque estás bien o no quieres hablarlo. No te sientas presionado a hacerlo ahora mismo tampoco. Solo quiero que sepas que me preocupo por ti y que si todavía sigues teniendo alguna dificultad con ello estaré encantado de que podamos volver a hablar y de pensar juntos una solución. Espero que no te moleste que te lo haya preguntado. Seguro que has conseguido grandes avances en este tiempo”.

d) Conversación cuando hay otras personas implicadas o la clase.

IDEAS GENERALES

- Medir cuál es el ambiente en clase respecto al tema.
- Valorar si es necesario incluir a toda la clase o solo a un grupo concreto.
- Permitir un espacio para escuchar a los alumnos y que resuelvan sus preguntas o inquietudes.
- Dejar claro la gravedad del asunto.
- Asentar bases para futuras situaciones de este tipo.
- Ofrecer consejos sobre cómo abordarlo si algún alumno se ve implicado en este tema en el futuro.

Ejemplo de oralidad:

“Buenos días, creo que ya todos sabéis lo ocurrido durante estos días en clase. Sé que mucho os lo podéis tomar a broma y otros ni si quiera sois conscientes de la gravedad de los hechos. Sin embargo, este es un tema muy importante y que puede hacer mucho daño. Quería aprovechar estos primeros 10 minutos de clase para hablaros de lo que es la pornografía y de por qué puede convertirse en un grave problema. También de por qué es peligroso exponer a otras personas a este material o tomarse a broma algo tan importante como es la sexualidad. Por último, me gustaría que os sintierais libres para preguntar o resolver todas aquellas inquietudes que tengáis sobre el tema, ya sea ahora mismo o más adelante en privado”.

e) Para abordar el tema con las familias.

IDEAS GENERALES

- Establecer primero vínculo y alianza con la familia.
- Valorar cómo se encuentra la familia.
- Evitar señalar o juzgarles.
- Hablar en plural, con sensación de ser un equipo.
- Favorecer la tri-responsabilidad (colegio-familia-adolescente).
- Adaptarnos al lenguaje de cada familia.
- Generar esperanza.
- Ofrecer un plan estructurado.

Ejemplo de oralidad:

“Queridos Paz y Antonio me gustaría hoy hablaros de un tema muy complicado que le ha pasado a vuestro hijo. Este no es tema fácil del que hablar y seguro que puede generar muchas emociones diferentes. Lo primero que sepáis es que quiero que abordemos este tema juntos, como colegio estamos aquí para apoyaros y ayudaros. La semana pasada tuve una conversación con Luis donde me confesó que tenía un consumo problemático de pornografía, fue muy valiente y se rompió a llorar. Esto es estupendo ya que es muy consciente del problema y ha demostrado mucha madurez al contármelo. Le he ido acompañando durante estos días y él estaba de acuerdo en que fuera yo el que os lo contase porque le daba muchísima vergüenza, pero a la vez confía en vosotros para que le ayudéis. Quiero deciros que esta valentía de Luis es un gran paso y que haya sido capaz de depositar esta confianza en todos nosotros es lo más importante. Desde el colegio podemos trabajar en equipo para acoger, escuchar e ir ayudando a Luis pasito a pasito en este camino difícil. Si os parece bien vamos a ir marcando los pasos a seguir juntos y vamos realizando un seguimiento semanal sobre el tema”.

De forma complementaria, se pueden utilizar las preguntas para prevención e intervención de la Ficha III, si se vieran oportunas en alguna de las situaciones.

12. Ideas prácticas para abordar la educación afectivo-sexual en el aula

a) Utilizar las tutorías: las tutorías puede ser un espacio muy bueno para generar vínculo e intimidad. Introducir algunas temáticas afectivo-sexuales si el tutor/a se ve preparado puede ser interesante por la confianza que el alumnado suele tener en esta figura. Por ejemplo se pueden recoger ideas de otros talleres afectivo-sexuales que se impartan en el colegio.

b) Tener un buzón de preguntas y respuestas: se puede tener un buzón de preguntas para los adolescentes en clase que hagan de forma anónima y una vez al trimestre se recogen las más interesantes y se debaten en clase.

- c) Hacer encuestas anónimas:** se pueden hacer algunas encuestas anónimas sobre determinados temas que puedan ayudar a conocer la realidad de los alumnos de cada curso.

- d) Cinefórum:** el cine es una buena manera de inspirar a los alumnos, utilizar algunas películas que hablen de determinados temas o incluyan buenos valores será interesante para forjar pensamiento crítico en los adolescentes.

- e) Canciones:** utiliza su música, pon una canción de música actual y analízala con ellos. Hazles pensar sobre el tema.

- f) Documentales:** proyecta documentales sobre la adicción a la pornografía con aquellos alumnos más mayores, si el contenido es apropiado, para mostrarle la realidad del tema.

- g) Aprovechar la oportunidad:** si un adolescente interrumpe la clase o hace una broma sobre sexualidad, aprovecha la oportunidad para la educación afectivo-sexual.

- h) Cuéntale historias:** ponle ejemplos personales (si procede) o de alguien famoso o de referencia que pueda inspirarles a ser mejor.

Anexos

Ficha I: Cuestionario de consumo problemático.

A continuación se presenta el cuestionario PPCS-6 (Villena et al.2023). Este cuestionario está diseñado para medir el posible consumo problemático de adolescentes entre 12-18 años. Cada pregunta puntúa con un máximo de 7 puntos. Al hacer una suma total, si se obtienen 20 puntos o más, existe una sospecha del consumo problemático y se recomienda ir a un profesional para que haga una valoración clínica. Este cuestionario está diseñado para ser utilizado en un contexto clínico, pero se puede tener de referencia en el ámbito educativo para conocer la problemática del adolescente. Incluso se puede plantear a modo de preguntas al adolescente si se le descubre viendo pornografía sin necesidad de que el propio adolescente lo rellene.

	Nunca	Raramente	Ocasional-mente	A veces	A menudo	Muy a menudo	Todo el tiempo
He sentido que el porno es una parte importante de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
Me he estresado cuando algo me ha impedido mirar porno.	1	2	3	4	5	6	7
He sentido que cada vez necesitaba más porno para satisfacer mis necesidades.	1	2	3	4	5	6	7
He liberado tensiones mirando porno.	1	2	3	4	5	6	7
He abandonado otras actividades lúdicas para mirar porno	1	2	3	4	5	6	7
Cuando me he prometido dejar de mirar porno, solo lo he conseguido durante un período corto de tiempo	1	2	3	4	5	6	7

Ficha II: Hoja de registro de señales de alarma.

SEÑALES DE ALERTA EN RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

Síntoma	Si está presente, marque x
Depende de la tecnología con frecuencia.	
Muestra un uso excesivo y compulsivo.	
Sobreprotege la tecnología.	
Lleva la tecnología a sitios privados como el cuarto de baño.	
Se enfada o se irrita cuando se le pide acceso a sus dispositivos.	
Muestra mentiras u ocultamientos.	
Aparecen sitios de contenidos sexuales en el historial o en favoritos.	
Recibe/envía contenido sexual a través de grupos de mensajería o RRSS.	

SEÑALES DE ALERTA EN RELACIÓN CON LA PERSONA

Síntoma	Si está presente, marque x
Tiene cambios de humor.	
Dificultad académica o bajo rendimiento (1,5 puntos por debajo de lo habitual).	
Presenta alteración en el sueño.	
Muestra comportamientos sexuales inapropiados.	
Presenta un lenguaje muy sexualizado.	
Utiliza términos sexuales inapropiados.	
Habla de las personas y la sexualidad como objetos.	
Utiliza un lenguaje cosificante hacia las mujeres.	
Se queda dormido en clase	
Está irritable con sus amigos/as	
Se muestra más retraído	
Presenta un lenguaje empobrecido.	
Hace broma sexualizadas.	

SEÑALES DE ALERTA EN RELACIÓN CON LA PORNOGRAFÍA

Síntoma	Si está presente, marque x
Se vuelve incontrolable.	
Busca la pornografía la mayor parte del tiempo y es incapaz de librarse del deseo de consumo.	
Aparece un efecto escalera, subiendo escalones cada vez mayores de excitación respecto al material visto anteriormente.	
Se va desensibilizando en los contenidos, lo que en un principio era inaceptable comienza a ser tolerado y buscado.	
Cada vez necesita más cantidad de tiempo o de contenidos.	
No existe control sobre el uso.	
Está irritable si no puede acceder a la pornografía.	
Busca imitar en la vida real el contenido que se visualiza.	

Ficha III: Preguntas concretas para hacer reflexionar a los adolescentes sobre el consumo de pornografía.

- ¿Sabes lo que es la pornografía?
- ¿Qué es para ti la pornografía?
- ¿Dónde aprendiste qué es la pornografía?
- ¿Es una conducta normal entre tus amistades?
- ¿Sabes la diferencia entre pornografía y sexualidad?
- ¿Cómo crees que es una relación sexual real con una persona?
- ¿Qué piensas de la visión de hombres y mujeres en la pornografía?
- ¿Crees que la pornografía hace que utilicemos a las personas como objetos?
- ¿Sabes que la pornografía puede convertirse en adicción?
- ¿Eres consciente de las consecuencias perjudiciales de la pornografía?
- ¿Qué harías si tienes un problema con la adicción a la pornografía?
- ¿Qué puedes hacer si alguien te anima a ver pornografía?
- ¿Sabes a quien puedes pedir ayuda si sientes que tienes un problema?
- ¿Qué puedes hacer si te encuentras con pornografía en internet?
- ¿Qué actividades te ayudan a gestionar el estrés?

Ficha IV: Claves por edades para la educación afectivo-sexual.

A continuación, se presentan una serie de claves por edades con cuestiones que son recomendables (SI) y se pueden ir incorporando en las conversaciones sobre pornografía y otras que sería preferible no hacerlo (NO). Aunque algunas claves se puedan incorporar a ciertas edades, son solo una guía de posibles acciones que además se irán incorporando conforme pasan los años:

9-11 años

Puedo (Sí)	No es recomendable (No)
Hablar de la sexualidad en el contexto de emociones, relaciones, amor y cariño.	Hacer de la sexualidad un tabú (ej.: <i>no permitir que se hable del tema</i>).
Mencionar la palabra pornografía como algo opuesto a una sexualidad, cuando exista un concepto claro de sexualidad.	No educar desde el miedo. (ej.: <i>“Vas a ser un desastre toda la vida”</i>).
Hablar de imágenes buenas e imágenes malas que aparecen por internet.	Dar por hecho que ven pornografía. (ej.: <i>“esto lo hace todo el mundo de tu edad”</i>).
Establecer asociaciones entre la palabra pornografía y las consecuencias negativas de esta (ej.: <i>hace daño, te puede generar emociones desagradables</i>).	Evitar hablar de la sexualidad, la pornografía o cualquier aspecto relacionado con esto.
Hablar de los posibles delitos en internet con desconocidos (enviar fotos, información personal, ubicación).	Contagiar tu vergüenza a los adolescentes (ej.: <i>“Qué asco hijo”</i> o <i>“eres un guarro”</i>).
Hablar de internet como una carrera donde hay que esquivar algunos obstáculos, como la pornografía.	Ser demasiado explícito con detalles sobre la pornografía.
Hablar en general de la seguridad y privacidad en internet.	Darle acceso ilimitado a la tecnología y a internet sin supervisión.

11-13 años

Puedo (Sí)	No es recomendable (No)
Hablar de pornografía en el contexto de las adicciones.	Ver la curiosidad como algo negativo o malo.
Hacerle parte de la educación sexual y preguntarle qué opina.	Ignorar sus preguntas.
Ayudarle a distinguir entre la realidad y la ficción.	Ignorar que puedan estar viendo pornografía.
Enseñar herramientas para cuando le aparezca la pornografía.	Juzgarles si descubro que ven pornografía.
Hablar de los efectos a nivel cerebral de la pornografía.	Vivir desconectado de lo que hace en internet o en los video-juegos
Ayudarle a generar un espacio seguro donde pueden hacer preguntas sobre el tema.	Ser muy rígido con las normas y la educación.
Ir gestionando de forma progresiva el manejo las redes sociales y el móvil.	Dar mal ejemplo o ser demasiado sobreprotector.

13-15 años

Puedo (Sí)	No es recomendable (No)
Elaborar más el lenguaje.	Culparles por ver pornografía.
Darles más protagonismo.	Avergonzarles por ver pornografía.
Permitir que expresen sus propias ideas.	Ser demasiado insistente e invadir su privacidad.
Hablar de expectativas irreales.	Dejar que la pornografía llegue a ellos antes que tus conversaciones.
Que sean responsables de sus actos.	Ser inaccesible respecto a conversaciones sobre sexualidad y/o pornografía
Hablar de la diferencia entre los cuerpos y la respuesta sexual de la pornografía.	Ignorar el impacto de la pornografía y sus posibles consecuencias.
Hablar de la hipersexualización y cosificación de las personas.	Espiarle a escondidas sus conductas en internet sin haber sido claro con ellos previamente.
Intentar que sean ellos mismos los que incorporen el pensamiento crítico.	Hablar desde la prohibición, la restricción o la negación, sin argumentos ni razones,.
Hablar de la gestión emocional y de la afectividad.	
Ayudarles a desarrollar herramientas/conductas alternativas a la pornografía.	

15 años en adelante

Puedo (Sí)	No es recomendable (No)
Hablar de forma clara del tema.	Ser burdo y superficial cuando sea explícito.
Ser explícito si es necesario, pero con elegancia.	Infravalorar el consumo de pornografía.
Cuidar bien el vocabulario que utilizo.	Ser ingenuo con sus comportamientos.
Seguir vinculando la sexualidad humana a la relación afectiva con el otro y al vínculo.	Pensar que mi hijo/a no lo hace.
Debatir de forma profunda sobre la responsabilidad que uno tiene con su sexualidad y con los demás.	Controlarles sin previo aviso.
Ayudarle a detectar los síntomas de un posible uso problemático.	Desconfiar en ellos y no dar oportunidad al cambio.
Enseñarles a pedir ayuda si sufren de un uso problemático.	Humillarles o transmitirles decepción cuando conozca conductas de ellos que no me gustan.

Ficha V: Material para profundizar para el profesorado.

LIBROS

Alejandro Villena Moya, *¿POR qué NO? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía*. Editorial Alienta (Grupo Planeta, 2023).

Jorge Gutiérrez Berlinches, *La trampa del sexo digital. Guía definitiva para prevenir y superar la adicción a la pornografía*. Editorial Almuzara (2022).

Consulta Dr. Carlos Chiclana, *Cuéntame más y déjame que te cuente*. Editorial Biblioteca de Salud Mental (2021).

Carlos Chiclana Actis, *Tiempo de fuertes y tiempo de valientes*. Editorial Palabra (2021).

Jenson y Poyner. *Imágenes buenas, imágenes malas. Protegiendo a los más pequeños de la pornografía*. Glenn Cove Press (2016).

WEBS

www.daleunavuelta.org

www.empantallados.com

<https://www.yourbrainonporn.com/es/>

<https://fightthenewdrug.org>

www.sexualidad-salud.com

<https://padres20.org>

<https://www.doctorcarloschiclana.com/senales-aula>

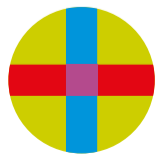
<https://mediasmarts.ca>

https://www.anar.org/?gclid=CjwKCAjw9J2iBhBPEiwAErwpeVbVeCSpLWJAN87bw1dAnONqBPKhtOniJC-KtmLfVwo5I7vDhHe07tBoC6fAQA_vD_BwE

REFERENCIAS

- Alexandraki, K., Stavropoulos, V., Anderson, E., Latifi, M. Q., & Gomez, R. (2018). *Adolescent pornography use: A systematic literature review of research trends 2000-2017*. *Current Psychiatry Reviews*, 14(1), 47-58.
- Atienza, J., "Pornhub, en cifras: cómo se ha convertido en la web más valiosa y visitada de internet", *Forbes*, 22 de diciembre de 2021, (<https://forbes.es/empresas/124369/pornhub-en-cifras-como-se-ha-convertido-en-la-web-mas-valiosa-y-visitada-de-internet/>).
- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2021). *Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(2), 172.
- Ballester, L., Orte, C., & Pozo, R. (2018). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. Vulnerabilidad y resistencia. Experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución*, 249-284.
- Ballester, L., Rosón, C., Facal Fondo, T., & Gómez-Juncal, R. (2021). *Nueva pornografía y desconexión empática*. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 67-105.
- Ballester, L., Orte, C. i Rosón, C. (2022). *A survey study on pornography consumption among young Spaniards and its impact on interpersonal relationships*. *Net Journal of Social Sciences*, 10(3), 71-86. (<https://doi.org/10.30918/NJSS.103.22.023>)
- Castro-Calvo, J., Cervigón-Carrasco, V., Ballester-Arnal, R., & Giménez-García, C. (2021). *Cognitive processes related to problematic pornography use (PPU): A systematic review of experimental studies*. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100345.
- Chatterjee, S., & Kar, S. K. (2023). *Teen Pornography: An Emerging Mental Health Challenge*. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1), 30-34.
- Chiclana-Actis, C. & Villena-Moya, A. (2022). *Conducta Sexual Compulsiva: una mirada integral. Guía para profesionales*. Editorial Docta (Madrid).
- Cuesta, U., Niño, J. I., Martínez, L., & Paredes, B. (2020). *The neurosciences of health communication: An fNIRS analysis of prefrontal cortex and porn consumption in young women for the development of prevention health programs*. *Frontiers in Psychology*, 11, 2132.
- Dale una Vuelta. (www.daleunavuelta.org).
- Draps, M., Adamus, S., Wierzba, M., & Gola, M. (2022). *Functional Connectivity in Compulsive Sexual Behavior Disorder-Systematic Review of Literature and Study on Heterosexual Males*. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(9), 1463-1471.
- "Las mujeres que ven porno tienen más probabilidad de sufrir violencia sexual", *El Mundo*, 2 de septiembre de 2022, (<https://www.elmundo.es/tecnologia/2022/09/02/6311d5e6e4d4d81f178b4587.html>).
- Glica, A., Wizła, M., Gola, M., & Lewczuk, K. (2023). *Hypo-or hyperfunction? Differential relationships between compulsive sexual behavior disorder facets and sexual health*. *The Journal of Sexual Medicine*, 20(3), 332-345.
- Hernando Fernández, S., Villena-Moya, A., Mestre-Bach, G., & Chiclana-Actis, C. (2022). *Uso problemático de pornografía en adolescentes: nuevos paradigmas*. 167-175.
- Jacobs, T., Geysmans, B., Van Hal, G., Glazemakers, I., Fog-Poulsen, K., Vermandel, A., ... & De Win, G. (2021). *Associations between online pornography consumption and sexual dysfunction in young men: multivariate analysis based on an international web-based survey*. *JMIR public health and surveillance*, 7(10), e32542.
- Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., & Potenza, M. N. (2014). *Psychometric development of the problematic pornography use scale*. *Addictive behaviors*, 39(5), 861-868.
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Evans, R., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2021). *Associations between adolescents' pornography consumption and self-objectification, body comparison, and body shame*. *Body Image*, 37, 89-93.
- McKee, A., Byron, P., Litsou, K., & Ingham, R. (2020). *An interdisciplinary definition of pornography: Results from a global Delphi panel*. *Archives of Sexual Behavior*, 49(3), 1085-1091.
- Mestre-Bach, G. Villena-moya, A. & C. Chiclana-Actis (2023) *Violence and pornography use: a systematic review*. *Trauma, Violence & Abuse* [Manuscript accepted].

SE
M
Z
H
E



CEU
Colegios