



Facultad de Psicología y Educación

Máster en Intervención Psicológica en Adicciones

Trabajo Fin de Máster

INFLUENCIAS EN EL FUNCIONAMIENTO SEXUAL Y CONSUMO PROBLEMÁTICO DE PORNOGRAFÍA

UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN ADULTOS.

Autora: Nerea Ternero Terrón

Tutora: Gloria Sainero Tirado

Curso Académico:

Julio 2024

Resumen

El consumo de pornografía es un fenómeno global, siendo España el onceavo país a nivel mundial. Este consumo puede generar patrones disfuncionales y ser considerado como consumo problemático (CPP), lo que influye negativamente en la salud psicológica y el deterioro sexual, aunque no existe un consenso conceptual entre los autores. Como variables de estudio se contemplan la autoestima sexual (AS) y la satisfacción (SS) y se trabajará sobre las siguientes ideas preconcebidas: estereotipos y desigualdades de género, percepción de similitud entre pornografía y realidad, desconexión emocional y normalización de la violencia. Respecto a los programas existentes, el foco está en la población adolescente o en la intervención desde la adicción a la pornografía. Es por ello que el presente estudio tiene como objetivo la intervención en las ideas preconcebidas para la disminución del CPP y la mejoría en AS y SS. El programa cuenta con 10 sesiones, junto con cuatro evaluaciones a lo largo del mismo con el fin de comprobar la efectividad de la implementación, realizándose la evaluación inicial, de proceso, final y de seguimiento a largo plazo. La elección de la muestra se lleva a cabo mediante prueba *screening*, requiriendo la existencia de CPP, ideas preconcebidas sobre la pornografía, bajos niveles de AS y SS, adultos entre 25-40 años y estar en tratamiento psicológico en Dale Una Vuelta, entidad propuesta como colaboradora para la obtención de la muestra. Se espera que la intervención sea favorable ante los objetivos propuestos así como contribuir en la literatura en población adulta.

Palabras clave: pornografía, adultos, consumo problemático, autoestima sexual, satisfacción sexual, deterioro sexual

Abstract

The consumption of pornography is a global phenomenon, with Spain ranking eleventh worldwide. This consumption can generate dysfunctional patterns and be considered problematic (PPC), negatively affecting psychological health and sexual deterioration, although there is no conceptual consensus among authors. The study variables include sexual self-esteem (SE) and satisfaction (SS), focusing on the following preconceived notions: gender stereotypes and inequalities, perception of similarity between pornography and reality, emotional disconnection, and normalization of violence. Existing programs mainly target adolescents or address pornography addiction. Therefore, this study aims to intervene in preconceived notions to reduce PPC and improve SE and SS. The program consists of 10 sessions, along with four evaluations throughout to assess implementation effectiveness, including initial, process, final, and long-term follow-up evaluations. Participant selection involves a screening test, requiring the existence of PPC, preconceived notions about pornography, low levels of SE and SS, adults aged 25-40 years, and psychological treatment at Dale Una Vuelta, the proposed collaborating entity for obtaining the sample. The intervention is expected to meet the proposed objectives and contribute to the literature on the adult population.

Key words: Pornography, adults, problematic consumption, sexual self-esteem, sexual satisfaction, sexual deterioration.

1. Fundamentación teórica

Actualmente el término de pornografía hace referencia a la reproducción de contenido sexual explícito a través de Internet, siendo definida por la RAE (2024) como “presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación”. Se trata de contenido de fácil acceso y sin costes, totalmente disponible para cualquier tipo de población (Ballester-Brage et al., 2019). Estos mismo autores explican a su vez que, a raíz de su desarrollo y modificación, desde un formato de papel a vídeos de alta calidad, la pornografía ha ido adoptando una clara motivación capitalista. En este sentido, estas empresas presentan la suficiente capacidad para alimentar el mercado diariamente con millones de vídeos nuevos por día, considerándose una de las principales fuentes económicas en Internet (Esteban-Labelle, 2018).

En el presente estudio se va a abordar el concepto de pornografía desde su versión más comercial y visualizada, siendo la pornografía mainstream de carácter heterosexual. En ella, se pueden determinar dos roles principales, el de su sumisión y el de dominación (Vecina-Díaz, 2023). De esta forma, el porno se estructura otorgando un poder al hombre, como sujeto dominante que manda sobre la acción; mientras la mujer queda relegada a los deseos de actuación del mismo, desde un papel de inferioridad que requiere cumplir ciertas expectativas (Merlyn-Sacoto et al., 2020). La “nueva pornografía online”, bautizada así por Ballester-Brage (2023), se caracteriza por la reducción y la simpleza de las relaciones interpersonales y lo emocional. Este autor, afirma en su estudio que el contenido pornográfico es directo, con escasa comunicación previa y una elevada excitación entre sus actores, ignorando aspectos clave de la sexualidad como la seducción y el deseo. En este

sentido, se han delimitado una serie de aspectos característicos de esta nueva pornografía, siendo la violencia, la cosificación y el trato denigrante a las mujeres, o a la persona que ocupa el rol de sumisión, sus pilares principales (Sedano-Colom et al., 2023).

Respecto a su prevalencia, se trata de un fenómeno con un gran impacto social, siendo uno de los principales mercados del mundo (Esteban-Labelle, 2018). En el año 2021 se registraron cerca de 43 billones de visitas a Pornhub a nivel mundial, con un total de 115 millones de visitas por día (*Pornhub* 2021, Ternero-Terrón, 2022). A nivel nacional, España continúa siendo el onceavo país del mundo en las estadísticas de consumo de la plataforma *Pornhub*, por tercer año consecutivo (*Pornhub*, 2023).

En este análisis es innegable la existencia de una cifra negra de menores de edad que acceden a este tipo de contenido, teniendo en cuenta que la edad de inicio en el consumo de pornografía se estima entre los 9 y los 11 años (Save The Children, 2020; Ballester-Brage et al., 2020). Lo que se observa es que, a pesar de ser requisito legal la existencia de controles de edad al acceder a plataformas pornográficas, la realidad es que en nuestro país que no se está cumpliendo con esta normativa (Del Postigo y Ramírez-Alvarado, 2024). Teniendo en cuenta el inicio prematuro, el consumo de pornografía presenta cierta longevidad en sus consumidores, de forma que autores como Alonso-Ruido et al. (2022) han observado que el incremento en el consumo de pornografía se correlaciona con la edad del sujeto, aumentando con los años.

Respecto al sexo, existe una marcada diferencia en el consumo entre hombres y mujeres, siendo el principal consumidor el género masculino. Según recogen

Mechó-Puchol y Giménez-García (2022), el consumo de pornografía prevalece en los hombres, atendiendo al hecho de que este fenómeno está basado en los deseos masculinos y no en los femeninos. Tal y como citan en su estudio, la pornografía:

va dirigida hacia los hombres, siendo el pene el verdadero protagonista y su masculinidad es capital simbólico de las escenas, mientras que las mujeres se representan como objetos, se las deshumaniza en este tipo de pornografía, convirtiéndose en un producto penetrable para él (p. 155).

De esta forma, Mechó-Puchol y Giménez-García (2022) concluyen que el género masculino es el principal consumidor de pornografía, así como su motivación hacia ello es la masturbación y la evitación del aburrimiento; mientras que las mujeres tienden a ver porno para sus relaciones de pareja, prestando mayor atención a elementos románticos. De las estadísticas de *Pornhub* del año 2023 se recoge que a nivel mundial, los hombres representan un 64% de la población consumidora de porno, mientras que las mujeres un 36%. Si lo extrapolamos a España, encontramos un 71% de hombres a diferencia de un 29% de mujeres, es decir, el consumo de pornografía en nuestro país es más característico en el género masculino, comparándolo con las cifras mundiales (*Pornhub*, 2023).

El consumo de pornografía presenta unas determinadas influencias negativas sobre sus consumidores, con diferentes grados de gravedad. La hipótesis que prevalece mayoritariamente en la literatura apunta a una progresiva alteración y modulación de las actitudes y preferencias sobre el contenido pornográfico a raíz del propio consumo (Varnet-Pérez y Cartes-Velásquez (2021). La proyección de estos contenidos implica, principalmente desde edades tempranas, la adquisición de lo visionado como realidad de la sexualidad y de los roles de género (Burillo et al.,

2019). Tal y como lo explican los autores Sedano-Colom et al. (2023), la creencia común es que “la sexualidad es lo que se ve en la pornografía”. Es por tanto, que se ha observado que el porno modifica las actitudes sexuales y los constructos relacionados con la sexualidad. Según estos autores, la modulación de creencias implica una clara desconexión de lo emocional que, no sólo tiene lugar en la usencia de interacción entre los sujetos, sino que también se ve fomentada por la normalización y erotización de determinadas conductas poco éticas que conllevan la transformación de la violencia en placer (Sedano-Colom et al., 2023). Es por ello que se considera el consumo de pornografía como un fenómeno problemático que impacta sobre la salud mental (Villena-Moya et al., 2024).

El consumo frecuente y la gravedad de sus consecuencias han adaptado el nombre de “consumo problemático de pornografía” (CPP) en diversos estudios (Mora-Roda, 2022; Palazzolo, 2020), así como se ha abierto la veda sobre su posible consideración como adicción (Conde-García, 2021; Valencia-Valencia, 2020). Indagando en la línea de estudios que abordan la pornografía desde la adicción, existen planteamientos sobre el consumo de pornografía como una posible conducta adictiva, analizando su efecto sobre variables como la habituación y tolerancia (Conde-García, 2021; Valencia-Valencia, 2020). Para profundizar en estos conceptos, es importante conocer el circuito de recompensa como base de la adicción el cual, según recoge Gómez-González (2023), la conducta adictiva se comprende desde este sistema, siendo el encargado de clasificar como deseables determinadas conductas y de asegurar el cumplimiento de las necesidades biológicas básicas como son la alimentación, la termorregulación o la reproducción. También se ve reflejado en conductas diarias como el deporte, la lectura, el contenido visual; aunque, como ocurre en las adicciones, el equilibrio de estas necesidades puede verse alterado al

incluir una nueva conducta deseable, correspondiendo a las adicciones con sustancias o comportamentales (Gómez-González, 2023). A raíz de la inclusión como deseable de una determinada conducta como sería el consumo de pornografía, el cerebro continúa mandando señales para obtener la recompensa placentera, dando lugar a los procesos de habituación y tolerancia (Anaya-Pérez et al., 2023; Adai-Pastor, 2021). Mediante la habituación se crea un hábito, es decir, una conducta que el sujeto repite mediante reforzamiento positivo y que le genera gratificación. Este hábito, mantenido en el tiempo, conlleva la disminución de dicho efecto placentero ante una misma conducta o estímulo repetido (Anaya-Pérez et al., 2023). Respecto a la tolerancia, ésta se produce cuando existe la necesidad de aumentar la frecuencia de la conducta para obtener el nivel de recompensa deseado (Adai-Pastor, 2021). De esta forma, habituación y tolerancia son fenómenos que ocurren de forma simultánea que provocan la necesidad subjetiva de consumir mediante el hábito, la disminución progresiva del placer y el aumento de la frecuencia de la conducta para obtener la recompensa deseada (Anaya-Pérez et al., 2023; Adai-Pastor, 2021). Desde el consumo de pornografía, implica un aumento en calidad de tiempo e intensidad del contenido visionado ya que, lo que en un día supuso una elevada excitación, ha pasado a tener un efecto inferior o nulo. produciéndose como resultado un deterioro del placer sexual (Conde-García, 2021; Valencia-Valencia, 2020). En este sentido, cuando se habla de intensidad se hace referencia al nivel de violencia que debe ser consumido para que el sujeto sacie su deseo (Sedano-Colom et al., 2023).

A pesar de ello, su inclusión como trastorno de la conducta adictiva no ha sido demostrada actualmente y no se contempla en las principales guías diagnósticas como son el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) y la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). En este sentido,

Palazzolo (2020) recoge dos planteamientos en contraposición a la consideración del porno como conducta adictiva, de forma que la primera premisa refiere que la pornografía no tiene componentes adictivos, mientras que la segunda afirma la existencia de una dependencia percibida por el propio sujeto como consecuencia psicológica de su consumo, no del propio contenido. Con ello, la segunda se interpreta desde el condicionamiento clásico, entendiendo la conducta de consumo de pornografía como aspecto positivo en la inmediatez y como aspecto negativo a largo plazo a raíz de las influencias negativas que conllevan su consumo. Además, el estudio recoge que tras la existencia de malestar en el sujeto, éste repetirá la misma conducta con el objetivo de obtener gratificación y alivio, siendo el resultado de su estado psicológico y no del mero contenido de lo visualizado (Palazzolo, 2020). De igual forma, Varnet-Pérez y Cartes-Velásquez (2021) hacen referencia a la falta de claridad a la hora de exponer la relación causal entre pornografía y las posibles consecuencias adictivas, no pudiendo determinar si es la causa o si simplemente está siendo señalada.

Como explicación teórica del denominado consumo problemático de pornografía, se han demostrado asociaciones entre un elevado consumo de pornografía y la presencia de emociones positivas, produciéndose por condicionamiento un refuerzo positivo que mantiene y arraiga la conducta, aumentando la probabilidad de desembocar en un uso disfuncional de la pornografía (Mora-Roda, 2022). No obstante, no existe una clara delimitación respecto a criterios diagnósticos, manifestaciones conductuales o la delimitación sobre lo que se considera consumo problemático en líneas generales, aunque si nos centramos en el uso de pornografía, la literatura refiere la presencia de participación repetitiva y persistente, con deterioro en la vida del sujeto e intentos fallidos de reducir o detener

el consumo (Mora-Roda, 2022). Los principales postuladores en esta materia, según recoge la autora, son Carnes, Goodman y Kafka, los cuales han sugerido diversos elementos para establecer una serie de criterios sobre el consumo problemático de pornografía (CPP), entre los que se encuentran de forma unánime la pérdida de control, el tiempo excesivo de uso y las consecuencias negativas en la vida cotidiana del sujeto.

Además, a pesar de esta limitación en la conceptualización del CPP, se ha determinado su relación con variables como la ansiedad, depresión, insatisfacción sexual o problemas de autoestima, entre otros (Palazzolo, 2020). Autoras como Mora-Roda (2022), mediante una revisión sistemática realizada sobre estudios comprendidos en las dos últimas décadas, recoge aspectos de la sintomatología del CPP, como por ejemplo: 1) problemas psicológicos como depresión y ansiedad, 2) dificultades en las relaciones de intimidad, 3) aislamiento, 4) disminución del interés de la sexualidad fuera de Internet, 5) menores niveles de satisfacción sexual, 6) conductas sexuales de riesgo, 6) reducción de la función eréctil en las relaciones sexuales y 7) sentimientos de vergüenza.

Al ser un fenómeno no delimitado y sin criterios diagnósticos, su prevalencia presenta falta de datos válidos debido discrepancias teóricas y metodológicas. A su vez, otra dificultad al estudiar este fenómeno a largo plazo ha sido el radical cambio de formato, variedad y disponibilidad que ha sufrido la pornografía desde sus inicios a la actualidad, por lo que los estudios iniciales no presentan resultados que se puedan extrapolar y comparar con los actuales (Mora-Roda, 2022). Aun así, se ha obtenido que el CPP prevalece más en hombres que en mujeres, aspecto que coincide con las estadísticas de consumo a nivel mundial de pornografía (Mechó-Puchol y Giménez-García, 2022; Pornhub, 2023).

A raíz de los posibles planteamientos teóricos sobre este uso problemático, lo que se concluye es que la pornografía ofrece un sinfín de vídeos, categorías y horas de contenido, permitiendo que el sujeto pueda observar sus propias fantasías (Mora-Roda, 2022). Este aspecto, en positivo, implica una inmediata gratificación; aunque se ha detectado que a largo plazo es la antesala de problemas de deseo y excitación sexual (Mora-Roda, 2022). Este autor, a su vez, explica que el consumo frecuente y prolongado en el tiempo se asocia a influencias negativas en las relaciones sexuales causadas por expectativas irreales sobre la sexualidad y las relaciones de pareja, produciéndose clara repercusión en la satisfacción y la autoestima sexual. Mediante el concepto de satisfacción sexual (SS), definida desde lo físico y lo emocional, Mora-Roda (2022) hace referencia a una mayor calidad, estabilidad y duración de las relaciones sexuales de parejas. Este aspecto se aborda como el nivel de bienestar o agrado de los sujetos sobre su actividad sexual; mientras que autoestima sexual (AS) hace referencia a las valoraciones a nivel físico, psicológico y emocional que cada sujeto presenta en el desarrollo de su sexualidad (Mora-Roda, 2022). En el caso de consumo de pornografía, el estudio afirma que esta autoestima se refleja en las comparaciones corporales y de funcionamiento con los actores. Desde la sexualidad, niveles aptos en AS excluyen la presencia de sentimientos de culpa, ansiedad o depresión (Santirso-Munk, 2022). En cambio, el consumo de pornografía implica una merma significativa en la AS, tanto en la percepción corporal como en el desempeño sexual (Rivera et al., 2021). Centrándonos en la percepción corporal, estos autores afirman que en el porno uno de los aspectos centrales son los genitales, caracterizados en el hombre por el tamaño, en grosor y largura del pene y en las mujeres por la ausencia de vello púbico y la claridad del tejido. También se observa la presencia de cuerpos atléticos en los hombres y cuerpos caracterizados por la

delgadez, el tamaño de los pechos y del trasero en las mujeres (Matossi-Aquerreta, 2023). Respecto al desempeño sexual, el porno gira entorno al rol masculino, el cual conlleva el papel de ser dominante, fuerte, con control, sexualmente activo y con la suficiente capacidad para satisfacer a la mujer en calidad y tiempo (Matossi-Aquerreta, 2023). En sí, tanto lo corporal como el desempeño sexual en la pornografía están mermados por estereotipos difíciles de alcanzar, ya que cuentan con intervenciones estéticas y quirúrgicas así como con el uso de fármacos que generan artificialmente la erección (Rodríguez-Castro et al., 2021). La discrepancia entre lo visionado en la pornografía y la realidad genera malestar y situaciones ansiógenas en el sujeto a raíz de la comparación entre las propias expectativas y la realidad (Rodríguez-Castro et al., 2021). Este aspecto se ve proyectado en el desempeño sexual y en lo que se considera un cuerpo ideal para ello (Medina-Echeverría, 2022). Si el sujeto presupone que sus relaciones deben ocurrir tal y como ha observado en el porno, llevará a cabo un juicio que entre el propio comportamiento y su cuerpo o, el de la otra persona, y sus propias expectativas (Medina-Echeverría, 2022).

Un elemento relevante en el deterioro de la SS es la tipología de contenidos expuestos en la pornografía (Ballester-Brage et al., 2020). De esta forma, los autores concluyen que la innegable existencia de material violento, poco ético e irreal en el porno tiene como resultado la escalada progresiva en la normalización y erotización de la violencia, desembocando en la necesidad de una mayor estimulación que implica el visionado de material con escasa ética y empatía. Cuando se escala en el consumo de pornografía, paulatinamente el deseo se deteriora y existe una reducción de la satisfacción sexual, ya que van sumando el número de prácticas que ya no producen excitación, o no la necesaria, para el sujeto (Ballester-Brage et al., 2020).

En este sentido, se han encontrado asociaciones sobre influencias positivas y negativas del consumo de pornografía y la SS. En positivo, puede ser una fuente de nuevas prácticas, fantasías y deseos; mientras que, por el contrario, puede implicar alteraciones en el deseo, la excitación y la satisfacción (Gay-San Martín y Villoria-Fernández, 2021). En la revisión narrativa realizada por Varnet-Pérez y Cartes-Velásquez (2021) recogen que en una muestra dividida entre no consumidores, consumidores individuales y consumidores con sus parejas; los consumidores individuales presentaron menores niveles de SS en la pareja y menor intimidad emocional. A su vez, la autora Palazzolo (2020) estudió la variable de falta de intimidad y conexión relacionadas con el consumo de pornografía, encontrando que los sujetos reportaban problemas en las relaciones íntimas y de valoración satisfactoria. También se observa que la muestra prioriza el consumo de pornografía por la inmediata gratificación del descuento por demora, a diferencia del proceso de establecer una conexión interpersonal para posteriormente desembocar una relación sexual. De hecho, el testimonio de uno de los participantes recoge: “la pornografía me ha servido como una solución más fácil y rápida”.

Respecto a las consecuencias negativas del consumo de pornografía sobre las variables SS y AS, se ha observado que niveles bajos de AS se relacionan significativamente con la presencia de disfunción eréctil en hombres y problemas de excitación en mujeres (Santirso-Munk, 2022). Esta postura también ha sido apoyada por Palazzolo (2020), estableciendo una relación entre el CPP y la presencia de trastornos de la erección y ansiedad sobre el desempeño sexual. Respecto a la SS, bajos niveles en esta variable implican la presencia de una realidad sexual distorsionada, y, por consiguiente, del deseo; produciendo interferencias en las relaciones sexuales (Constante-Carrasco y Vásquez-Montenegro, 2024). Estos

mismas autoras recogen, mediante una revisión sistemática, que los hombres presentan menores niveles de SS al consumir pornografía en mayor medida que las mujeres. En sí, se observa que el consumo de pornografía se relaciona negativamente con ambas variables tanto en el género masculino como en el femenino (Gay-San Martín y Villoria-Fernández, 2021).

Por otro lado, definida previamente como “presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación” por la RAE (2024), la pornografía se relaciona con la diferenciación de roles de dominación – sumisión (Vecina-Díaz, 2023) y elementos como la violencia, la cosificación y el trato denigrante (Sedano-Colom al., 2023), e implica una serie de aspectos y de ideas preconcebidas sobre la misma entre las que destacan los estereotipos y desigualdes de género, la dificultad para diferenciar lo visionado con las prácticas reales, la falta de contenido e implicación emocional; y la normalización de la violencia en el sexo.

En este sentido, se ha observado que el consumo de pornografía se asocia a creencias machistas sobre la mujer y a su cosificación como objeto sexual con disposición al hombre (García et al., 2021). De hecho, Vecina-Díaz (2023) habla de la pornografía como uno de los principales promotores en la desigualdad de género hacia la mujer, haciendo referencia a la jerarquía de roles, el foco del deseo sexual en el hombre y la sumisión de la mujer hacia los mismos. En un estudio realizado por Save The Children (2020) pudieron concluir que el consumo de pornografía afectaba en la capacidad para identificar estereotipos y desigualdades de género, contando con una mayor prevalencia en el grupo de consumidores puntuales a diferencia de los consumidores frecuentes, los cuales identificaron en menor medida estos aspectos. A su vez, este estudio también recoge que el consumo frecuente conlleva la asimilación

de la pornografía en las relaciones sexuales propias, encontrando semejanzas entre ellas.

Mediante el aprendizaje por imitación, la pornografía va modulando progresivamente la conducta de sus consumidores, estableciendo reglas sobre cómo se deben comportar hombres y mujeres, cómo son las relaciones entre ambos, qué se considera deseable, qué es el placer... (Gómez-Miguel et al., 2023). En este sentido, se ha observado que esta modulación de la conducta se correlaciona con el consumo frecuente de pornografía, teniendo como resultado la interiorización de la misma, sus dinámicas y mensajes; por lo que se comienza a percibir semejanza con las prácticas reales (Matossi-Aquerreta, 2023). Esta premisa también ha sido afirmada por Save The Children (2020), recogiendo que esta similitud percibida tiene una mayor prevalencia en hombres que en mujeres. En este sentido, Gómez-Miguel et al. (2023) recoge entre los resultados obtenidos en el estudio, que una de cada diez personas considera que la pornografía es una fiel representación del sexo en la vida real, prevaleciendo esta consigna mayoritariamente en el género masculino.

Bajo la premisa de similitud entre la pornografía y el sexo real, destacan en estos contenidos la ausencia de lo emocional y de la responsabilidad afectiva hacia la otra persona (Ballester-Brage, 2023). La pornografía prioriza el placer propio por encima del contenido emocional y de la preocupación por la pareja sexual, colocando como base de la relación sexual el placer propio y el desarrollo de actividades que el sujeto desea (Garrido- Pacheco, 2021; Umaña-Rangel et al., 2020). Esta ruptura con lo emocional implica una puerta abierta hacia conductas enmascaradas que pueden resultar no consentidas. En este sentido, cuando se actúa desde el placer propio, se pueden llevar a cabo conductas que no han sido negociadas previamente o que no son consentidas (Primicia-Labena, 2020). De hecho, autores como Medina-

Echeverría (2022) recogen que el porno tiene la idea estereotipada de que una relación sexual valorada positivamente implica placer más allá del contenido emocional.

En este sentido, autores como Ballester-Brage et al. (2020) concluyen que la presencia de conductas violentas y agresivas en la pornografía se correlaciona con la desconexión emocional y la falta de empatía. Estas conductas son tópicos comunes en este tipo de material, siendo protagonizadas generalmente por el hombre y recibidas por la mujer. De esta forma, al priorizar el placer propio sobre las sensaciones de la otra persona (Garrido- Pacheco, 2021; Umaña-Rangel et al., 2020), se pueden llegar a realizar determinadas conductas violentas percibidas por el propio sujeto como deseables sin previa negociación ni preocupación por la pareja sexual (Medina-Echevarría, 2022). De hecho, el porno genera la idea estereotipada de que las relaciones sexuales con mayor número de prácticas e incluso violencia son más atractivas o deseadas socialmente a diferencia de aquellas que implican conexión emocional (Medina-Echevarría, 2022). En este sentido, Mestre-Bach et al. (2023) recoge que el consumo frecuente de pornografía se correlaciona con una mayor probabilidad en los hombres de ejercer conductas violentas; y en las mujeres, de sufrirlas.

En sí, el consumo de pornografía presenta una serie de ideas preconcebidas que alteran aspectos como la percepción de género (García et al., 2021; Vecina-Díaz, 2023; Save The Children, 2020), la capacidad de discernir los contenidos de la realidad (Gómez-Miguel et al., 2023; Matossi-Aquerreta, 2023; Save The Children, 2020), la desconexión emocional (Ballester-Brage, 2023; Garrido-Pacheco, 2021; Umaña-Rangel y Parada-Quñonez, 2020; Primicia-Labena, 2020; Medina-Echeverría, 2022) y la normalización y erotización de la violencia (Gómez-Miguel et

al., 2023; Ballester-Brage et al., 2020; Mestre-Bach et al., 2023). Su inmediatez y carácter placentero condicionan progresivamente la frecuencia de su consumo, pudiendo generar cierta dependencia subjetiva o consumo problemático de pornografía (Constante-Carrasco y Vásquez-Montenegro, 2024; Palazzolo, 2020). Unas de las principales consecuencias del consumo de pornografía se reflejan en lo sexual, desde la AS (Santirso-Munk, 2022; Medina-Echeverría, 2022; Mora-Roda, 2022) y la SS (Ballester-Brage et al., 2021; Gay-San Martín y Villoria-Fernández2021; Varnet-Pérez y Cartes-Velásquez, 2021).

Tras todo lo planteado a lo largo de esta introducción, el objetivo del presente estudio es desarrollar una intervención para trabajar sobre las variables SS y AS, y sobre las ideas preconcebidas existentes en la pornografía, partiendo de la hipótesis de que al trabajar dichas ideas, el CPP disminuirá, haciendo así que aumenten los niveles de SS y AS. A su vez, este estudio pretende contribuir en la literatura sobre la intervención en adultos, ya que es un aspecto estudiado en menor magnitud a diferencia de la población infanto-juvenil.

2. Análisis de la necesidades y priorización

Tras abordar el impacto del consumo de pornografía desde su consideración y afectación como consumo problemático, resulta innegable la necesidad de actuar e intervenir sobre este fenómeno. En cambio, a pesar de la necesidad percibida, se han detectado múltiples limitaciones al abordar el consumo problemático de pornografía en adultos.

Una de las carencias principales detectadas ha sido la población diana, ya que se ha encontrado una diversidad de estudios referidos a adolescentes y adultos jóvenes respecto al consumo de pornografía (p.e., Constante-Carrasco y Vásquez-Montenegro, 2024; Testa et al., 2023; Villena-Moya et al., 2024), pero escasos referidos a la población adulta, los cuales se recogen en el presente estudio.

A nivel de implementación de programas, también existe una clara carencia en el número de programas dirigidos a jóvenes y aquellos dirigidos a adultos. De hecho, en el presente estudio se han encontrado escasos programas de prevención o intervención dirigidos a adultos, aunque sí dirigidos a padres y familiares. Por ejemplo, Conde-García (2021) aborda en su programa preventivo la inclusión de adultos en la psicoeducación sobre la pornografía, pero con motivo de concienciar a padres sobre el contenido que puede estar visualizando sus hijos. De igual forma, Martínez-Meliá (2023) propone un programa preventivo de sensibilización sobre el consumo de pornografía dirigido a familias con hijos adolescentes; así como Díaz-Castro (2021) cuyo programa combina sesiones de intervención con sesiones conjuntas de padres e hijos. También destaca la campaña “Por No...Porno: Educa a tus hijos antes de que el porno lo haga por ti” de la Fundación para la Ayuda a la Drogadicción (2021) en la cual se busca concienciar a padres y familiares sobre las consecuencias del consumo de pornografía en menores.

Entre los programas de prevención o intervención dirigidos a adultos se encuentra la propuesta “Cómo dejarlo” realizada por la Universidad Internacional de La Rioja (Testa et al., 2023). Las investigadoras han abordado el consumo de pornografía desde la adicción con un programa en modalidad virtual, de seis semanas de duración dirigido a jóvenes y adultos jóvenes entre 16 y 24 años. A pesar de no

abordar un rango amplio de edad respecto a la población adulta, es uno de los pocos estudios ofrecidos a mayores de edad.

Es por ello que el presente estudio pretende contribuir en la literatura científica sobre el consumo de pornografía en adultos, más allá de población adulta joven, contemplando el consumo en edades más avanzadas; así como trabajar sobre un uso inapropiado y problemático del porno desde las variables satisfacción sexual y autoestima sexual.

3. Objetivos de la intervención

Partiendo de la hipótesis de estudio, mediante la cual el trabajo sobre las ideas preconcebidas sobre la pornografía implicará una disminución en el CPP y por consecuente, mejores niveles en las variables SS y AS, se plantean los siguientes objetivos generales:

1. Mejorar los niveles de las variables SS y AS, reduciendo el CPP a través del trabajo sobre las ideas preconcebidas sobre la pornografía. Para ello, se establecen los siguientes objetivos específicos:
 - a) Psicoeducar y disminuir las ideas preconcebidas de la pornografía sobre los estereotipos y desigualdades de género.
 - b) Psicoeducar y mejorar la capacidad para discernir entre pornografía y la realidad.
 - c) Psicoeducar y mejorar el componente emocional en las relaciones sexuales.
 - d) Psicoeducar y disminuir la normalización de la violencia en las relaciones sexuales.

2. Mejorar las variables AS y SS desde el trabajo directo en estos aspectos.

Para ello, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- a) Psicoeducar y disminuir los efectos negativos sobre la autoestima sexual.
- b) Psicoeducar y disminuir los efectos negativos sobre la satisfacción sexual.

4. Población destinataria

El programa está diseñado con el objetivo de intervenir y psicoeducar sobre las ideas preconcebidas sobre la pornografía desde las variables de satisfacción y autoestima sexual (SS y A), siendo requisito de intervención la existencia de un consumo frecuente y prolongando en el tiempo, midiéndose desde la conceptualización de un consumo problemático de pornografía (CPP). Por tanto, el primer criterio de inclusión que se plantea para este estudio es que los participantes presenten un CPP alto, una baja SS y una baja AS. Para asegurar que se cumple este criterio se administrará a los participantes una prueba *screening*, que se explicará más adelante, y que servirá para determinar la muestra del estudio. Además, se plantea como segundo y último criterio de inclusión la solicitud de ayuda en la entidad “Dale Una Vuelta”, entidad que servirá como lugar de recogida de la muestra. Respecto a la edad, el programa está dirigido a población adulta entre 25 y 40 . No se contemplan otros criterios de exclusión más allá del incumplimiento de los criterios establecidos. Finalmente, el programa se llevará a cabo en la provincia de Sevilla.

Tabla 1

Criterios de inclusión del programa.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	Presencia de consumo problemático de pornografía
	Bajos niveles en SS y AS
	Presencia de ideas preconcebidas sobre la pornografía
	Edad comprendida entre los 25 y los 40 años
	En la entidad Dale Una Vuelta

Nota: Elaboración propia.

5. Metodología

El presente programa consta de 10 sesiones de una duración aproximada de 60 minutos cada una, estableciéndose una frecuencia semanal que equivale a un total de 2 meses y medio.

Para la selección de la muestra de estudio se lleva a cabo una prueba *screening* con el objetivo de seleccionar una muestra que cumpla los criterios de inclusión establecidos, siendo necesaria la presencia de consumo problemático de pornografía, bajos niveles en las variables de satisfacción y autoestima sexual e ideas preconcebidas sobre la pornografía. Esta prueba *screening* engloba los siguientes cuestionarios: a) Escala de Medición para la Adicción a la Pornografía (EMAP) (Vargas-Echeverría y Nevarez-Martín, 2021), b) Escala de satisfacción sexual subjetiva (ESSS) (Gómez-Rivera et al., 2017), c) Sexuality Scale (SS) (Shell et al., 1989), d) Escala de ideas preconcebidas sobre la pornografía.

Sobre la edad de la población, se pretende que el consumo de pornografía sea frecuente y prolongado en el tiempo, pudiendo tener proyección y alteración sobre

las relaciones sexuales y las vivencias de las mismas, por lo que la muestra se comprenderá entre los 25 años y los 40 años. Para ello, atendiendo a los criterios de inclusión y exclusión, se requiere que los participantes la existencia de ideas preconcebidas sobre la pornografía, un CPP alto, una baja SS y una baja AS . Para el reclutamiento de participantes, se pretende colaborar con la entidad Dale Una Vuelta, entidad que trabaja desde el tratamiento psicológico ante el CPP, ofreciendo la voluntariedad de participar en el presente programa como tratamiento alternativo. Respecto a la organización, se pretende que los grupos engloben un total de 12-15 sujetos con motivo de poder aplicar correctamente las técnicas y que no haya ausencias en la participación al trabajar en grupos con un mayor número de miembros. Cabe recalcar que no se contempla la existencia de equidad en el número de hombres y de mujeres ya que el consumo de pornografía presente una mayor prevalencia en el género masculino que en femenino. Como recogen las estadísticas de *Pornhub* en el año 2023 a nivel nacional, el 71% de consumidores son hombres, mientras que el 29% mujeres.

6. Técnicas

La intervención se lleva a cabo haciendo uso de las siguientes técnicas:

- **Expresión artística**

Mediante la representación libre y creativa del sujeto, se desarrolla la expresión artística tras las premisas o instrucciones dadas por el profesional. Esta técnica se puede desarrollar al dibujar murales, recortar, colocar objetos, combinar..., componiéndose de tres fases: exposición de instrucciones, creación artística y puesta

en común. Respecto a la organización, puede darse como grupo grande, grupos pequeños, parejas o de forma individual (Maya y Maraver, 2021).

- **Objetos intermediarios**

Mediante esta técnica se hace uso de un objeto ya sea propuesto por el profesional, traídos por los propios participantes o creados durante la intervención, como por ejemplos máscaras, marionetas, juguetes, figuras de animales... Para el desarrollo de la técnica se requieren instrucciones específicas ya que se emplea para trabajar de forma individual sobre un aspecto concreto. Es importante dotar de un espacio libre donde, al terminar el trabajo individual, los participantes puedan compartir sus reflexiones (Maya y Maraver, 2021).

- **Diálogos simultáneos**

Para el desarrollo de esta técnica se requiere que el grupo grande se divida en parejas para trabajar sobre un caso, una reflexión o la solución de una situación específica, siendo estos propuestos por el profesional. Esta técnica permite la participación mayoritaria del grupo, ya que requiere la comunicación entre los sujetos. A pesar de ello, es importante que el coordinador asegure la participación en cada una de las parejas. Tras ello, se lleva a cabo una puesta en común sobre los contenidos tratados (Amorós et al., 2016).

- **Puesta en común**

Como se ha mencionado previamente, la puesta en común es una de las fases finales de múltiples técnicas, implicando la exposición del contenido trabajado al resto de participantes. Se encuentra en técnicas como el estudio de casos, la expresión artística, diálogos simultáneos o discusión dirigida. De esta forma, se

puede desarrollar el trabajo previo con la organización de grupo grande, grupos pequeños o en parejas para posteriormente compartir la reflexión con el grupo. Por parte del profesional es importante que aporte *feedback* positivo en las aportaciones como objetivo de fomentar la motivación del grupo (Amorós et al., 2020).

- Vídeo-fórum

Implica la inclusión de contenido audiovisual para presentar y trabajar un contenido específico. Para ello, el profesional debe presentar el contenido y, tras su visualización, iniciar una puesta en común que fomente el debate y reflexión del grupo. Esta puesta en común puede iniciarse por voluntariedad del grupo o mediante una serie de preguntas propuestas por el profesional. Las ideas aportadas por el grupo deben recogerse en una pizarra o lugar visible para los participantes para concluir con las aportaciones más destacadas. Esta técnica también permite de forma paralela el desarrollo de una discusión dirigida si se trata del grupo grande o pequeños grupos y, en el caso de organización en parejas, el desarrollo de diálogos simultáneos (Amorós et al., 2016).

- Lluvia de ideas

Para su desarrollo el profesional debe exponer una temática, situación o cuestión sobre la cual el grupo debe reflexionar y aportar sus ideas, opiniones o posibles soluciones. Es importante recalcar que las aportaciones del grupo pueden ser de carácter informal y libre, tomando mayor peso la implicación del grupo que la veracidad de los contenidos aportados. De esta forma, permite la obtención rápida de ideas por parte del grupo, dejando ver qué ideas presentan sobre un determinado aspecto. Durante su desarrollo, el profesional debe reforzar todas las aportaciones dadas así como recogerlas en una pizarra o sitio visible para el grupo para que, como

conclusión de la técnica, se recojan las aportaciones más oportunas (Amorós et al., 2016).

- Juego dirigido

Mediante esta técnica se permite el abordaje de un contenido específico junto con la implicación del grupo. De esta forma, implica la cohesión y el trabajo en equipo, ya sea como grupo grande o como grupos pequeños, añadiéndole la competitividad del juego. Se trata de una técnica útil para aquellos contenidos que pueden resultar resistentes y teóricos para los participantes (Maya y Maraver, 2021).

7. Diseño de intervención

Tabla 2

Cronograma de la intervención. Elaboración propia

Objetivos	Contenidos	Sesiones	Actividades
	Introducción del programa Prueba screening/ evaluación inicial Cohesión grupal	Sesión 1	Introducción del programa Administración de escalas 1. Nuestro grupo
OG1: Psicoeducar sobre las ideas preconcebidas sobre la pornografía	Explicación de la muestra de estudio	Sesión 2	Explicar la selección de la muestra de estudio 2. ¿Qué es?
	Introducción del concepto de pornografía y los elementos que las caracterizan		3. Cortometraje

OE1: Psicoeducar y disminuir las ideas preconcebidas de la pornografía sobre los estereotipos y desigualdades de género	Concepto de estereotipos y desigualdades de género	Sesión 3	4. ¿Quién es quién?
	El papel de la pornografía		5. El rol
OE2: Psicoeducar y mejorar la capacidad para discernir entre pornografía y la realidad.	Diferenciar los posibles escenarios de inicio de una relación sexual basados en la pornografía a la realidad	Sesión 4	6. Érase una vez
	Conocer los elementos ficticios de la pornografía		7. Vídeo-fórum
OE3: Psicoeducar y mejorar el componente emocional en las relaciones sexuales	Evaluación de proceso	Sesión 5	Administración de escalas
	Asertividad sexual y responsabilidad afectiva		8. Bingo
OE4: Psicoeducar y disminuir la normalización de la violencia en las relaciones sexuales	Elementos de la violencia en la pornografía	Sesión 6	9. ¿Cuál es la realidad?
	Proyección de las influencias de la violencia en la sexualidad		10. ¿Hasta dónde llega?
OE5: Psicoeducar y disminuir los efectos negativos sobre la autoestima sexual	Psicoeducación sobre la autoestima sexual	Sesión 7	11. La línea
	Comparación a nivel corporal del físico real versus el físico fomentado por la pornografía		12. Pintemos
OE6: Psicoeducar y disminuir los efectos	Aspectos psicológicos que merman la satisfacción sexual	Sesión 8	13. El mensaje

negativos sobre la satisfacción sexual	Influencias negativas sobre el deseo sexual desde lo corporal		14. Calificaciones
	Evaluación final	Sesión 9	Administración de escalas
	Evaluación de seguimiento a largo plazo	Sesión 10	Administración de escalas

Sesión 1

Tabla 3

Resumen de la sesión 1

Sesión 1	
Objetivos	
Actividades	1. Nuestro grupo
Partes	1. Introducción breve del programa. 2. Administración de la prueba <i>screening</i> / evaluación inicial 3. Actividad 1
Duración	60 minutos

Primera y segunda parte

La primera sesión del programa se lleva a cabo una breve introducción sobre la temática de estudio, la organización de las sesiones y su correspondiente calendarización; así como del equipo de coordinadores. Con el objetivo de ir creando un vínculo con los sujetos, los profesionales se presentarán aportando información sobre su profesión, estudios, experiencia... Tras ello, se lleva a cabo la administración de las escalas correspondientes a la evaluación inicial, en la que se

incluirá la prueba de *screening*. Es importante que los profesionales, antes de iniciar los cuestionarios, aclaren que se abordará la temática con normalidad y sin tabúes, por lo que es importante que sean sinceros y que se construya un clima de confianza en el grupo. Sobre las instrucciones de la administración de escalas, se hace uso de tres instrumentos que podrán cumplimentar en unos 35 minutos. Los coordinadores deben leer las instrucciones de cada escala en alto, así como informar de la confidencialidad de los datos. Se administran las siguientes escalas: a), Escala de Medición para la Adicción a la Pornografía (EMAP) (Vargas-Echeverría et al., 2021) b) Escala de satisfacción sexual subjetiva (ESSS) (Gómez-Rivera et al., 2017), c) Sexuality Scale (SS) (Shell et al., 1989) y d) Escala de ideas preconcebidas sobre la pornografía. Véase el Anexo 1 para las indicaciones.

Tercera parte

Tras la administración de escalas, el objetivo de la primera sesión es la cohesión grupal. Para ello, se lleva a cabo la actividad 1.

Tabla 4

Resumen de la actividad 1

Actividad 1	Nuestro grupo
Objetivos	
Materiales	Figuras de animales
	Objetos intermediarios
Técnicas	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 10 minutos
Duración	15 minutos

Primer y segundo paso

Tras la administración de escalas, el objetivo de la primera sesión es la cohesión grupal. Para ello, se lleva a cabo la actividad 1.

Antes de iniciar la actividad se realiza el “pozo de los deseos”, mediante el cual todo sujeto del grupo, incluidos los coordinadores, agarrando el pulgar de la persona de su izquierda, formarán un círculo con sus manos que simbolizan el pozo. De esta forma, se pretende encuadrar que todo lo que ocurra durante las sesiones de intervención deben quedarse en el grupo, siendo un lugar de confianza. Tras ello, taparan el círculo con la palma de la mano restante. Una vez encuadrada la confidencialidad, se hace uso de figuras de animales como objeto intermediario para la presentación de los componentes del grupo. Se les ofrecen las figuras y deberán elegir qué animal sienten que les representa más o mejor. Una vez todos hayan elegido un animal, se procede a la presentación de cada uno junto a la explicación de por qué han elegido dicha figura. Es importante que el equipo de coordinadores refuerce positivamente la participación, así como que exista un espacio libre de comunicación, pudiendo dar un *feedback* positivo a un compañero sobre su presentación. Véase el Anexo 1.1 para las instrucciones de la actividad.

Sesión 2

Tabla 5

Resumen de la sesión 2

Sesión 2	
Objetivos	Psicoeducar sobre el concepto de pornografía <i>mainstream</i>
Actividades	2. ¿Qué es? 3. Cortometraje
Partes	1. Explicar la elección de la muestra de estudio 2. Actividad 2 3. Actividad 3 4. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Primera parte

Para iniciar la sesión, el equipo de coordinación debe explicar los criterios de inclusión y exclusión, así como la voluntariedad de la participación en el inicio y durante la intervención, siendo posibles las ausencias y los abandonos a lo largo del programa. Véase el Anexo 2 para las indicaciones.

Segunda parte

Tabla 6

Resumen de la actividad 2

Actividad 2	¿Qué es?
Objetivos	Psicoeducar sobre el concepto de pornografía <i>mainstream</i>
Materiales	Cartulinas
	Rotuladores
	Tijeras
	Otros materiales
Técnicas	Diálogos simultáneos
	Expresión artística
	Puesta en común
	Paso 1: 10 minutos
	Paso 2: 20 minutos
	Paso 3: 10 minutos
Duración	40 minutos

Primer paso

Para introducir la sesión el equipo de coordinadores explicará la temática de la actividad, el concepto de pornografía y los elementos que la componen, así como la organización de grupo. Como primera dinámica, se propone la realización de diálogos simultáneos, organizando el grupo mayoritariamente en parejas o en tríos si el grupo es impar, con el objetivo de construir una primera idea sobre qué consideran que es la pornografía, elementos que la componen y elementos que no. Véase el Anexo 2.1 para

las indicaciones de la actividad.

Segundo paso

Una vez finalizados los diálogos simultáneos, se da lugar a la expresión artística mediante la cual representarán las ideas obtenidas en el primer paso. Mediante cartulinas, rotuladores y materiales de libre elección, cada pareja o trío representará su propio concepto de pornografía. El equipo de coordinación debe estar atento para analizar los puntos principales de cada subgrupo. Véase el Anexo 2.2 para las indicaciones de la actividad.

Tercer paso

Una vez finalizada la expresión artística, se pone en común el trabajo de cada grupo. Durante el proceso, se debe respetar el turno de palabra y de exposición del correspondiente grupo, así como los coordinadores deben fomentar el debate y la reflexión en cada uno de los turnos. Véase el Anexo 2.3 para las indicaciones de la actividad.

Tercera parte

Tabla 7

Resumen de la actividad 3

Actividad 3	Cortometraje
Objetivos	Psicoeducar sobre el concepto de pornografía <i>mainstream</i>
Materiales	Proyector/ Pantalla inteligente

	Vídeo-fórum
Técnicas	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 10 minutos
Duración	15 minutos

Primer y segundo paso

Para asentar los contenidos tratados y tener una visión genérica sobre el concepto de pornografía, se lleva a cabo la proyección de una campaña preventiva realizada por el gobierno de Nueva Zelanda con el objetivo de concienciar tanto a las familias como a los menores de la realidad sobre la pornografía. La visualización puede realizarse a través del siguiente enlace: https://youtu.be/f29mh5ntlw4?si=1w2Le35i_Uf5t7_Z . El audio del vídeo es en inglés, contando con subtítulos en español, por lo que se requiere una primera visualización completa y, tras ello, una nueva visualización contando con pausas que permitan la lectura correcta de los subtítulos. Véase el Anexo 2.4 para las indicaciones de la actividad.

Cuarta parte

Para conocer las sensaciones del grupo tras la primera sesión de contenido, el equipo de coordinadores solicitará un feedback para obtener opiniones, posibles reflexiones, puntos a favor, en contra, aprendizajes...

Sesión 3

Tabla 8

Resumen de la sesión 3

Sesión 3	
Objetivos	Psicoeducar sobre los estereotipos y desigualdades de género y su relación con la pornografía
Actividades	4. ¿Quién es quién? 5. El rol
Partes	1. Introducción de la sesión. 2. Actividad 4 3. Actividad 5 4. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Primera y segunda parte

Para iniciar la presente sesión y su objetivo específico, los estereotipos y desigualdades de género desde el consumo de pornografía, se plantea trabajar e identificar estereotipos y desigualdades de género en aspectos de la vida cotidiana, para, posteriormente, aplicarlo a la pornografía.

Tabla 9*Resumen de la actividad 4*

Actividad 4	¿Quién es quién?
Objetivos	Psicoeducar sobre los estereotipos y desigualdades de género y su relación con la pornografía
Materiales	Cartulinas
Técnicas	Lluvia de ideas
	Juego dirigido
	Puesta en común
	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 15 minutos
	Paso 3: 10 minutos
Duración	30 minutos

Primer paso

Para el desarrollo de la actividad, se lleva a cabo una lluvia de ideas para conocer qué ideas tiene el grupo respecto a la temática de la sesión, así como para recoger aspectos o ejemplos que puedan ser de utilidad en el siguiente paso. Para ello, se pueden dar las instrucciones recogidas en el Anexo 3.

Segundo paso

Una vez trabajado el concepto inicial sobre los estereotipos y desigualdades de género, se propone como juego el “¿quién es quién?” atendiendo a aspectos que suelen ser atribuidos a hombres y aspectos que suelen ser atribuidos a mujeres, según lo social

y cultural. Para ello, el equipo de coordinadores repartirá dos cartulinas por participante, en las cuales se trabajará desde los sexos hombre/ mujer, teniendo que levantar la que considere acertada según la lista de ejemplos y situaciones aportadas por los profesionales. El objetivo de esta actividad es identificar correctamente los ejemplos y tomar conciencia de ellos. Véase el Anexo 3.1 para las instrucciones de la actividad y el Anexo 3.2 para la lista de ejemplos/ situaciones.

Tercer paso

Al final la dinámica, es importante que el grupo de coordinadores fomente la reflexión y el debate en el grupo, permitiendo compartir puntos de vista y sensaciones al respecto. Se pueden realizar las siguientes preguntas: ¿Sobre qué gira en torno el concepto del hombre? ¿y el de la mujer? ¿qué los diferencia?

Tercera parte

Tabla 10

Resumen de la actividad 5

Actividad 5	El rol
Objetivos	Psicoeducar sobre los estereotipos y desigualdades de género y su relación con la pornografía
Materiales	Papel de tamaño mural Bolígrafos Otros materiales a elegir
Técnicas	Lluvia de ideas Reflexión individual

	Puesta en común
	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 15 minutos
	Paso 3: 10 minutos
Duración	30 minutos

Primer paso

Para el desarrollo de la actividad se requiere dividir al grupo en función del sexo. Haciendo uso de papel de tamaño mural, hombres y mujeres trabajarán sobre los estereotipos y desigualdades de su sexo opuesto. En este caso, los hombres deben abordar los estereotipos de la mujer en la pornografía, mientras que las mujeres los correspondientes a los hombres. Para ello, ambos grupos se colocarán separados para evitar contaminación en la información. Este primer paso requiere que el grupo de coordinadores de las respectivas instrucciones por separado a cada uno de los grupos. Véase el Anexo 3.3 para las instrucciones de la actividad.

Segundo paso

Una vez finalizados los murales que representan al hombre y a la mujer en la pornografía, cada uno de los participantes se enfrentará a esa idea genérica sobre sí mismo como hombre o mujer. Para ello, es importante que haya un espacio de silencio y reflexión en el que cada participante tenga un espacio consigo mismo. Para ello, los coordinadores cambiarán las ubicaciones de ambos grupos, colocándolos junto a su mural. Para minimizar la interrupción del diálogo interno, los coordinadores pueden llevar impresas las siguientes preguntas para los participantes:

¿Qué ves? ¿Sientes que corresponde contigo? ¿Por qué? ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Alguna vez no te has sentido así? ¿Por qué? ¿Cambiarías algo? ¿Hay algo que te guste de este concepto? ¿Hay algo que no te guste? ¿Hay algo que te hace sentir incomodidad?

Véase las instrucciones de la actividad en el Anexo 3.4.

Tercer paso

Tras finalizar la reflexión personal, se ofrece un espacio para poner en común, de forma voluntaria, aquellos aspectos a destacar por los participantes. Al ser un ejercicio individual y de cierta intimidad, el equipo de coordinadores debe asegurarse de que no se produzcan faltas de respeto o incomodidad en el grupo, sino validación y empatía.

Cuarta parte

Los coordinadores, con el fin de comprender las percepciones y el avance de la sesión, consultarán al grupo para recoger opiniones, reflexiones sobre los temas tratados, cambios en sus puntos de vista y aprendizajes. El equipo agradecerá la colaboración del grupo.

Sesión 4

Tabla 11

Resumen de la sesión 4

Sesión 4	
Objetivos	Psicoeducar y mejorar la capacidad para discernir entre pornografía y la realidad.
Actividades	6. Érase una vez... 7. Vídeo-fórum
Partes	1. Introducción de la sesión. 2. Actividad 6 3. Actividad 7 4. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Primera y segunda parte

Tabla 12

Resumen de la actividad 6

Actividad 6	Érase una vez...
Objetivos	Psicoeducar y mejorar la capacidad para discernir entre pornografía y la realidad.
Materiales	
Técnicas	Diálogos simultáneos Estudio de casos propuestos por los participantes

	Paso 1: 10 minutos
	Paso 2: 15 minutos
	Paso 3: 15 minutos
Duración	40 minutos

Primer paso

El siguiente objetivo específico del programa implica trabajar desde la similitud percibida entre la pornografía y las relaciones sexuales reales. Para ello, se plantea en la actividad 6 la recopilación de posibles inicios de la relación sexual en la pornografía versus en la realidad. Para iniciar la actividad, se requiere que el grupo grande se divida en parejas y tríos en caso de ser impares. En parejas o tríos, los participantes deben reflexionar y poner al menos dos ejemplos de situaciones que dan pie a mantener relaciones sexuales en la pornografía. Los coordinadores deben mantener un clima de trabajo y respeto, entendiendo el posible tabú o vergüenza de la actividad. Pueden darse las indicaciones recogidas en el Anexo 4.

Segundo paso

El siguiente objetivo específico del programa implica trabajar desde la similitud percibida entre la pornografía y las relaciones sexuales reales. Para ello, se plantea en la actividad 6 la recopilación de posibles inicios de la relación sexual en la pornografía versus en la realidad. Para iniciar la actividad, se requiere que el grupo grande se divida en parejas y tríos en caso de ser impares. En parejas o tríos, los participantes deben reflexionar y poner al menos dos ejemplos de situaciones que dan pie a mantener relaciones sexuales en la pornografía. Los coordinadores deben mantener un clima de trabajo y respeto, entendiendo el posible tabú o vergüenza de la actividad. Pueden darse las indicaciones recogidas en el Anexo 4.

En el segundo paso el grupo hará una puesta en común de los ejemplos y las situaciones aportadas en los grupos pequeños. Para ello, los coordinadores anotarán en la pizarra o en un lugar visible las propuestas de los participantes así como llevarán la cuenta en el caso de que una situación/ inicio se repita. Véase el Anexo 4.1. para las instrucciones.

Tercer paso

Una vez estén todas las propuestas escritas en la pizarra, se busca la reflexión en el grupo. Los coordinadores pueden exponer las siguientes preguntas: ¿Son reales estas situaciones? ¿Suelen ocurrir en el día a día? ¿Pasaría algo diferente si te pasara a ti? Se debe fomentar la participación voluntaria así como la creación de debate entre los participantes. Finalmente, se les realiza las siguientes pregunta: ¿qué diferencia hay con la realidad? ¿qué tienen en común todos estos inicios?, así como aquellas propuestas por el grupo.

Tercera parte

Tabla 13

Resumen de la actividad 7

Actividad 7	Vídeo-fórum
Objetivos	Psicoeducar y mejorar la capacidad para discernir entre pornografía y la realidad.
Materiales	
Técnicas	Vídeo-fórum Paso 1: 5 minutos Paso 2: 10 minutos

Primer y segundo paso

Para finalizar la sesión, se lleva a cabo un breve vídeo-fórum sobre los componentes ficticios de la pornografía. Se trata de una campaña de prevención realizada por el Gobierno de Nueva Zelanda. La visualización puede realizarse a través del siguiente enlace: https://youtu.be/f29mh5ntlw4?si=1w2Le35i_Uf5t7_Z. Al ser un corto y estar en inglés, se debe realizar una primera visualización completa para tras ello realizar una segunda en la que se contemplen pausas para leer los subtítulos y garantizar que todos los participantes entienden el contenido. Al finalizar la visualización, los coordinadores darán un espacio libre a los participantes para aportar las ideas destacadas del vídeo así como fomentarán el debate y la reflexión grupal.

Cuarta parte

Para finalizar la sesión, es importante conocer las sensaciones y posibles aprendizajes del grupo, atendiendo a aspectos positivos y negativos en el desarrollo de la sesión.

Sesión 5

Tabla 14

Resumen de la sesión 5

Sesión 5	
Objetivos	Psicoeducar y mejorar el componente emocional en las relaciones sexuales
Actividades	8. Bingo
Partes	1. Introducción de la sesión. 2. Evaluación de proceso 3. Actividad 8 4. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Primera parte

En la presente sesión se lleva a cabo de nuevo la administración de escalas del estudio con motivo de realizar la evaluación de proceso. Los coordinadores darán instrucciones para la correcta cumplimentación de los cuestionarios así como introducirán la temática de la sesión. Véase el Anexo 5 para las indicaciones.

Segunda parte

Tabla 15

Resumen de la actividad 8

Actividad 8	Bingo
Objetivos	Psicoeducar y mejorar el componente emocional en las relaciones sexuales
Materiales	Anexo 5.2
Técnicas	Juego dirigido Discusión dirigida Paso 1: 5 minutos Paso 2: 30 minutos
Duración	35 minutos

Primer y segundo paso

En la presente actividad el objetivo es trabajar desde el emocional, atendiendo tanto a lo personal como lo interpersonal. Es por ello, que, a raíz de posibles estrategias disfuncionales de regulación emocional, se lleguen a aceptar o consentir determinados aspectos desde la sexualidad. Es por ello que se va a trabajar desde la asertividad sexual desde los propios gustos y límites así como los de la pareja sexual. El objetivo de la actividad es reflexionar sobre qué fortalezas y qué debilidades tienen los participantes respecto a lo emocional. Para ello, se ha elaborado un bingo en el que tacharán una casilla si les ha pasado dicha situación o se han sentido de esa forma, aportando, desde la voluntariedad, un ejemplo. Véase las instrucciones de la actividad en el Anexo 5.1 y los materiales del bingo en el Anexo 5.2.

Es importante que durante el desarrollo de la actividad, el equipo de coordinadores fomente la participación y reflexión del grupo, permitiendo espacios de debate y no rigiéndose en exclusividad a las situaciones a leer. De igual forma, es imprescindible que exista una devolución positiva en participación y aportación en ejemplos, teniendo en cuenta de que están trabajando desde las propias experiencias.

Tercera parte

Al trabajar sobre un contenido ciertamente sensible en los que pueden tomar conciencia de qué límites no han respetado de sí mismo, no han respetado otros o no han sabido respetar en el otro, el feedback de esta sesión es relevante. Los coordinadores deben asegurar un buen clima al finalizar la sesión, trabajando para minimizar la posibilidad malestar en los participantes. Se ofrece un espacio abierto de reflexión y se validan las aportaciones realizadas.

Sesión 6

Tabla 13

Resumen de la sesión 6

Sesión 6	
Objetivos	Psicoeducar y disminuir la normalización de la violencia en las relaciones sexuales
Actividades	9. ¿Cuál es la realidad? 10. ¿Hasta dónde llega?
Partes	1. Introducción de la sesión.

2. Actividad 9
3. Actividad 10
4. Síntesis de la sesión

Duración	60 minutos
----------	------------

Primera y segunda parte

Para iniciar la sesión e introducir el presente objetivo específico, los coordinadores realizarán una breve lluvia de ideas sobre el concepto de la violencia en el sexo, con el objetivo de conocer los diferentes puntos de vista del grupo. A continuación, el grupo se divide en pequeños grupos de 3 o 4 personas.

Tabla 14

Resumen de la actividad 9

Actividad 9	¿Cuál es la realidad?
Objetivos	Psicoeducar y disminuir la normalización de la violencia en las relaciones sexuales
Materiales	Pizarra/ pantalla inteligente Folios / material para escribir Titulares de noticias
Técnicas	Lluvia de ideas Estudio de casos Paso 1: 5 minutos Paso 2: 10 minutos Paso 3: 25 minutos
Duración	40 minutos

Primer paso

Para comenzar la lluvia de ideas, los coordinadores realizarán las siguientes preguntas: *¿Qué es la violencia? ¿Qué conlleva? ¿Para quién?* Es importante fomentar la participación del grupo así como la validación de las aportaciones dadas, las cuales se recogerán en la pizarra para que estén disponibles para los participantes.

Segundo paso

A continuación, para el desarrollo de la técnica de estudio de casos, se les pide a los participantes pensar en situaciones comunes que se den en la pornografía. Con motivo de obtener aportaciones válidas para la actividad, los coordinadores indicarán que deben ser aspectos concretos y desarrollados más allá del sexo. Para guiar al grupo, se pueden dar las indicaciones recogidas en el Anexo 6.

Tercer paso

Una vez recogidos los ejemplos para el estudio de casos, los coordinadores lo revisarán para valorar la adecuación de los mismos. Para asegurar el objetivo de la actividad, en el caso de que los casos propuestos por los participantes no sean lo esperado para la dinámica, se incluirán las tarjetas del Anexo 6.1. A continuación, el grupo, organizado como gran grupo, llevará a cabo un análisis de cada uno de los casos, fomentando el debate y la reflexión. Deben trabajarse aspectos como el incesto, la agresividad, el abuso sexual y el consentimiento mermado, entre ellos.

Tercera parte

Tabla 15

Resumen de la actividad 10

Actividad 10	¿Hasta dónde llega?
Objetivos	Psicoeducar y disminuir la normalización de la violencia en las relaciones sexuales
Materiales	Ordenador Proyector/ pantalla inteligente
Técnicas	Vídeo-fórum Paso 1: 5 minutos Paso 2: 10 minutos
Duración	15 minutos

Primer y segundo paso

Para finalizar la sesión, se propone un breve vídeo sobre testimonios reales de adolescentes y sus experiencias sexuales influenciadas por la pornografía. Es importante que, tras la visualización, se lleve a cabo una puesta en común de las ideas resaltadas por el grupo. En el caso de no tener suficientes aportaciones, el equipo de coordinadores debe promover la reflexión sobre aspectos como el consentimiento, las expectativas en el sexo, conductas de omisión... La visualización se puede realizar desde la plataforma YouTube en el siguiente link: <https://youtu.be/QPtoEKlOrlU?si=XDrYbx0pJVEy2ijx> . Véase las instrucciones de la actividad en el Anexo 6.2.

Cuarta parte

Para conocer las opiniones del grupo en el desarrollo de la presente actividad, los coordinadores solicitarán *feedback* sobre las dinámicas, el contenido tratado, opiniones, aspectos en positivo o negativo...

Sesión 7

Tabla 16

Resumen de la sesión 7

Sesión 7	
Objetivos	Psicoeducar y mejorar los niveles de autoestima sexual
Actividades	11. La línea
	12. Pintemos
Partes	1. Introducción de la sesión.
	2. Actividad 11
	3. Actividad 12
	4. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Primera y segunda parte

Para trabajar el presente objetivo específico sobre la autoestima sexual, el grupo de coordinadores iniciará la sesión introduciendo la temática mediante la actividad 4.

Tabla 17*Resumen de la actividad 11*

Actividad 11	La línea
Objetivos	Psicoeducar y mejorar los niveles de autoestima sexual
Materiales	Cinta aislante/ Cuerda/ Tela
Técnicas	Lluvia de ideas
	Juego dirigido
	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 10 minutos
	Paso 3: 10 minutos
Duración	25 minutos

Primer y segundo paso

Para iniciar la sesión los profesionales presentarán la temática de trabajo junto con una serie de preguntas que dan lugar a una lluvia de ideas, con el objetivo de tener un concepto genérico de qué considera el grupo que es la autoestima sexual. Véase el Anexo 7 para las indicaciones de la actividad.

Como medio didáctico, el grupo se colocará a lo largo de la línea creada por los profesionales, ya sea mediante cinta aislante, una cuerda, una tela..., con el objetivo de posicionarse entre las posiciones “*Verdadero*” (lado derecho), “*Falso*” (lado izquierdo) y “*No lo sé* (encima de la cuerda). Es importante que en cada una de ellas los profesionales fomenten la reflexión, indagando en los diferentes resultados de las tres posiciones y conociendo el por qué de las mismas, así como justificando la respuesta correcta en cada caso. Véase el Anexo 7.1 para las instrucciones de la

actividad y el Anexo 7.2 para las cuestiones aportadas.

Tercera parte

Para trabajar sobre la diferencia entre la sexualidad propia y la realidad proyectada en la pornografía, se lleva a cabo la actividad 12 para la representación artística de cada una de ellas.

Tabla 18

Resumen de la actividad 12

Actividad 12	Pintemos
Objetivos	Psicoeducar y mejorar los niveles de autoestima sexual
Materiales	Silueta del cuerpo humano
	Témperas
	Rotuladores
	Cartulinas
Técnicas	Otros materiales
	Expresión artística
	Puesta en común
	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 15 minutos
	Paso 3: 10 minutos
Duración	30 minutos

Primer y segundo paso

Para el desarrollo de la actividad se hará uso de diversas copias de la figura

humana que se anexará al final de las indicaciones de la actividad. Mediante estas siluetas, el grupo se dividirá en dos mitades. Es importante que se encuentren separadas y que no haya comunicación entre ellas, atendiendo a su tarea. De esta forma, los coordinadores deben dar las instrucciones por escrito a cada grupo, con el objetivo de que no haya contagio de información entre grupos. El primer grupo realizará la figura del cuerpo humano femenino y masculino desde su propia sexualidad, es decir, ¿cómo es el cuerpo promedio de una mujer o de un hombre?; mientras que el segundo grupo realizará las mismas figuras pero desde la conceptualización de la pornografía. El objetivo de la presente actividad es conocer las discrepancias entre la realidad y los cuerpos proyectados en el porno. Véase el Anexo 7.3 para las indicaciones de la actividad. Silueta de la figura humana:



Tercer paso

Para finalizar la actividad, ambos grupos enseñarán sus siluetas y explicarán las instrucciones que les han sido dadas (realidad versus pornografía), de forma que pondrán comparar las características resaltadas de ambos sexos. Es importante que el equipo de coordinadores fomente la participación y la reflexión del grupo.

Cuarta parte

Con el objetivo de conocer cómo han trabajado en la presente sesión, el equipo de coordinadores solicitará feedback al grupo, pudiendo ser opiniones, posibles aprendizajes, aspectos en positivo o en negativo.

Sesión 8

Tabla 19

Resumen de la sesión 8

Sesión 8	
Objetivos	Psicoeducar y disminuir los efectos negativos sobre la satisfacción sexual
Actividades	13. El mensaje 14. Calificaciones
Partes	1. Introducción de la sesión. 2. Actividad 13 3. Actividad 14 4. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Primera y segunda parte

Tabla 20

Resumen de la actividad 13

Actividad 14	El mensaje
Objetivos	Psicoeducar y mejorar los niveles de satisfacción sexual
Materiales	Máscaras
	Rotuladores
	Pinturas
	Material libre
Técnicas	Expresión artística
	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 10 minutos
Duración	45 minutos

Primer y segundo paso

Para la actividad se requiere de máscaras de cara para pintar sobre ellas, ya que se pretende trabajar desde las posibles ideas preconcebidas que están mermando la satisfacción sexual. Para ello, el trabajo que se va a realizar será individual y con voluntariedad de compartir el trabajo si el participante así lo desea. Con ello, tendrán que expresar artísticamente qué es lo que se ve de sí mismo/a desde fuera, es decir, conductas, posibles expectativas de rendimiento, prejuicios, aspectos positivos o negativos...; mientras que en la cara interna, escribirá o dibujará lo que el propio participante sabe y no comparte: sentimientos, frustración, temores... Véase las instrucciones de la actividad en el Anexo 8.

Tercer paso

Una vez finalizadas las máscaras, se ofrece un espacio de reflexión personal, donde los participantes observarán y estudiarán sus propias máscaras, pudiendo compartir sus sensaciones al resto de forma voluntaria.

Tercera parte

Tabla 21

Resumen de la actividad 14

Actividad 14	Calificaciones
Objetivos	Psicoeducar y mejorar los niveles de satisfacción sexual
Materiales	Siluetas realizadas en la sesión 3, actividad 5
	Rotuladores
Técnicas	Expresión artística
	Paso 1: 5 minutos
	Paso 2: 10 minutos
Duración	15 minutos

Primer y segundo paso

Para esta actividad se requiere de las siluetas realizadas por los participantes en la actividad 12 de la sesión 7. Mediante el uso de rotuladores, deberán calificar entre 0 y 10 cuánto de relevantes consideran que son los aspectos destacados en cada una de las siluetas (sexualidad real / sexualidad desde la pornografía). Véase el Anexo 8.1 para las indicaciones de la actividad.

Tercer paso

Tras ello, se colocan las siluetas juntas, con el objetivo de poder compararlas. Los coordinadores plantearán las siguientes preguntas: *¿Qué tiene una silueta que no tiene la otra? ¿aspectos en positivo? ¿y en negativo? ¿Cuánto de importante es esta figura (porno) para la satisfacción sexual? ¿Qué aspectos físicos se necesitan para tener relaciones sexuales?*

Cuarta parte

Para finalizar la actividad, al tratarse de una dinámica de reflexión personal y toma de conciencia de las repercusiones del consumo a nivel de creencias sobre el físico y la sexualidad, se ofrece un espacio abierto para que, de forma voluntaria, expresen sus sensaciones.

Sesión 9

Tabla 22

Resumen de la sesión 9

Sesión 9	
Objetivos	
Actividades	
Partes	1. Despedida y cierre 2. Evaluación final

3. Síntesis de la sesión

Duración	60 minutos
----------	------------

La presente sesión tiene como objetivo la administración de escalas como medio para evaluar en forma de post-test, los valores y puntuaciones de la muestra en las variables de estudio. Una vez finalizada la evaluación final, el equipo de coordinación agradecerá la participación y motivación del grupo. A su vez, se debe crear un espacio para posibles aportaciones, reflexiones, dudas, consejos...

Sesión 10

Tabla 23

Resumen de la sesión 10

Sesión 10	
Objetivos	
Actividades	
	1. Introducción de la sesión.
Partes	2. Evaluación de seguimiento a largo plazo
	3. Síntesis de la sesión
Duración	60 minutos

Para conocer la efectividad de la implementación a largo plazo, se lleva a cabo una última evaluación 6 meses después.

8. Propuesta de evaluación

Diseño de evaluación

Con el objetivo de evaluar la eficacia de la implementación y de determinar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos, se llevan a cabo una serie de evaluaciones a lo largo de la intervención: evaluación inicial, evaluación de proceso, evaluación final y evaluación de seguimiento a largo plazo.

Temporalización

La intervención consta de 10 sesiones en total, incluyendo la evaluación inicial, de proceso, final y de seguimiento a largo plazo. En primer lugar, se lleva a cabo la evaluación inicial, en la cual los participantes cumplimentarán los cuestionarios que servirán como prueba *screening* para la selección de la muestra, permitiendo conocer los valores y las puntuaciones iniciales de la población de estudio respecto a las variables de la intervención. Tras ello, el programa se inicia abordando cronológicamente los objetivos específicos planteados. Para conocer la eficacia de la implementación durante a lo largo de las sesiones, se establece la evaluación de proceso en la sesión 5. Tras finalizar los contenidos del programa, se lleva a cabo la evaluación final en la sesión 9 y, posteriormente tras 6 meses, la evaluación de seguimiento a largo plazo en la sesión 10.

Instrumentos

Para llevar a cabo las evaluaciones establecidas así como la prueba screening, se hace uso de los siguientes instrumentos psicométricos:

- Escala de Medición para la Adicción a la Pornografía (EMAP) (Vargas-Echeverría et al., 2021) para medir la variable de CPP. Esta escala inicialmente se desarrolló siguiendo el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005) surgiendo cinco dimensiones: a) Dificultades para el control, b) Emoción, c) Arousal (masturbación), d) Tolerancia y e) Abstinencia. Se elaboró una batería con un total de 30 ítems de los cuales, tras la revisión por un comité de expertos, disminuyó a 26 ítems finales. Estos ítems se miden mediante escala Likert desde 1 “Muy de acuerdo” a 5 “Muy en desacuerdo”. Según a investigación, la escala presenta unos valores de Alfa de Cronbach de 0.95. Respecto a los valores de consistencia de las dimensiones del instrumento, se han obtenido los siguientes: a) Dificultades para el control ($\alpha = 0,90$), b) Emoción ($\alpha = 0,89$), c) Arousal (masturbación) ($\alpha = 0,85$), d) Tolerancia ($\alpha = 0,84$) y e) Abstinencia ($\alpha = 0,77$)
- Escala de satisfacción sexual subjetiva (ESSS) (González-Rivera et al., 2017) para medir la variable de satisfacción sexual. Esta escala se compone de 20 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: a) Valoración subjetiva, b) Aspecto Emocional, c) Ejecución sexual y d) Autoimagen; y está dirigida a adultos entre 20 y 75 años. Para la medición de las mismas se hace uso de una escala Likert comprendida entre 1 y 4, siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y 4 “Totalmente de acuerdo”. Respecto a los valores de consistencia interna, el estudio obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de

0.91, presentando los siguientes valores en las dimensiones que lo componen: a) Valoración subjetiva ($\alpha = 0,87$), b) Aspecto Emocional ($\alpha = 0,71$), c) Ejecución sexual ($\alpha = 0,70$) y d) Autoimagen ($\alpha = 0,72$).

- Sexuality Scale (SS) (Snell et al., 1989). La escala se ha traducido y adaptado por los autores Soler et al. (2016), estando compuesta por 15 ítems que se miden mediante escala Likert comprendida entre 1 y 5, siendo 1 “En total desacuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”. La presente escala tiene como objetivo medir la percepción y valía acerca de la propia sexualidad y comportamiento sexual, midiendo la variable de autoestima sexual. Se compone de tres dimensiones, siendo estas a) Autoestima sexual, b) Preocupación sexual y c) Depresión sexual. Respecto a los valores de consistencia interna, en el estudio de Soler et al. (2016) se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.83 mientras que en las dimensiones se obtuvieron los siguientes valores: a) Autoestima sexual ($\alpha = 0,83$), b) Preocupación sexual ($\alpha = 0,87$) y c) Depresión sexual ($\alpha = 0,84$).
- Escala de ideas preconcebidas sobre la pornografía: escala propuesta para la evaluación de las ideas preconcebidas sobre la pornografía respecto a los estereotipos y desigualdades de género, la similitud percibida entre porno y la realidad, la carencia de contenido emocional en las relaciones sexuales y la normalización de la violencia en el sexo. Para ello, se propone 20 ítems medidos mediante escala Likert comprendida entre 1 “En total desacuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”. Puntuaciones elevadas en esta escala implican una alta presencia de ideas preconcebidas en el sujeto.

9. Requisitos de las competencias de los profesionales

Profesionales

Para la implementación del programa se requiere formación una determinada profesional, siendo necesario el Máster en Psicología General Sanitaria así como formación específica sobre pornografía. En este sentido, es importante que el profesional conozca sobre la literatura abordada más allá de las principales variables de estudio. Respecto a la experiencia, se requiere la participación como técnicos programas de prevención o intervención. Cualquier otro tipo de formación relacionada con las consecuencias psicológicas del consumo de pornografía se valorará positivamente.

A nivel de competencias, se requiere que el profesional cuente con formación y experiencia en el ámbito de intervención con adultos, entendiendo las posibles diferencias generacionales de la muestra, ya que se contemplan sujetos desde los 25 hasta los 40 años. Para ello, es importante que el profesional se muestre cercano y comunicativo, generando un encuadre de voluntariedad en la participación. El desarrollo del programa debe realizarse adecuadamente en el orden establecido, siendo necesario que el coordinador guíe, genere un entorno de trabajo y favorezca la participación, junto con la respectiva retroalimentación positiva. A lo largo de la intervención los participantes deben conocer los contenidos del programa, por lo que se requiere transparencia en la información, así como el resolver dudas.

Al trabajar un contenidos ciertamente sensibles en algunas sesiones, el profesional debe mantener el rol y tener como objeto la disminución del posible malestar en los participantes. A su vez, si existen sujetos que no están actuando

adecuadamente, el profesional debe atender a posibles impedimentos en el desarrollo del programa. Si se detecta que un participante no tiene un buen nivel de participación, presenta ciertos niveles de incomodidad o no quiere continuar en la intervención, el profesional debe actuar sobre ello, ofreciendo ayuda y reencuadrando la voluntariedad de la intervención.

Personales

Teniendo en cuenta el rango de la población de estudio, el profesional debe contemplar diferencias en las experiencias sexuales y en las dinámicas relacionales, por lo que es necesario que existe adaptación y flexibilidad durante la implementación.

El coordinador se trata de un nexo de unión entre los participantes y los contenidos del programa, por lo que se requiere cercanía, habilidades comunicativas y una actitud colaboradora. Éste debe generar un clima de respeto y confianza, por lo que la retroalimentación positiva y la validación de las participaciones se consideran elementos necesarios.

10. Discusión

El presente programa de intervención tiene como objetivo la disminución de las ideas preconcebidas sobre la pornografía como mecanismo para disminuir los patrones de CPP y, como resultado, mejorar los niveles en las variables AS y SS. Para ello, se ha seleccionado a una muestra comprendida entre los 25 y los 40 años, atendiendo a la consideración como persona adulta a los 25 años.

Las ideas preconcebidas sobre la pornografía generan una serie de alteraciones en los consumidores, llegando a mermar la capacidad para identificar estereotipos y desigualdades de género (García et al., 2021; Vecina-Díaz, 2023; Save The Children, 2020), de diferenciar lo proyectado en el porno de la realidad (Gómez-Miguel et al., 2023; Matossi-Aquerreta, 2023; Save The Children, 2020); así como la desconexión emocional (Ballester-Brage, 2023; Garrido-Pacheco, 2021; Umaña-Rangel y Parada-Quñonez, 2020; Primicia-Labena, 2020; Medina-Echeverría, 2022) y la normalización de la violencia en las relaciones sexuales (Gómez-Miguel et al., 2023; Ballester-Brage et al., 2020; Mestre-Bach et al., 2023). Este fenómeno presente relevancia a nivel mundial, siendo una de las principales fuentes de información sobre sexualidad, a la que acuden más de cien millones de personas diariamente y, en el caso de España, somos el onceavo país en el ranking mundial de consumidores (*Pornhub* 2021; *Pornhub*, 2023).

Teniendo en cuenta el análisis de necesidades y priorización, se detecta una clara carencia respecto a la intervención sobre el consumo de pornografía en adultos. Los programas encontrados que trabajan con población adulta se dirigen a considerar al adulto como familiar de un menor de edad y, por tanto, se trabaja desde el impacto del porno en el menor y no en la población de estudio. De igual forma, los programas mencionados que sí trabajan con adultos abordan el consumo problemático desde la adicción. En este punto se considera necesario recalcar la falta de criterios diagnósticos para considerar su inclusión como trastorno de la conducta adictiva, no contemplándose en los principales manuales diagnósticos. Además, como se ha ido desarrollando progresivamente, el consumo de pornografía no es una mera conducta a disminuir, sino que implica una serie de ideas preconcebidas que influyen a nivel personal, interpersonal y social sobre las que hay que intervenir. Es por tanto, que

existen carencias por ambas vertientes de la literatura respecto al consumo de pornografía, problemático o no, en adultos.

En conclusión, la implementación del presente programa se considera relevante al trabajar conjuntamente el CPP con las posibles consecuencias que éste deriva, centrándonos en el presente estudio en las variables AS y SS. De esta forma, se pretende mejorar los niveles en estas variables así como disminuir los patrones de consumo problemático de pornografía. Entender lo que consumen y cómo se proyecta en la realidad es uno de los principales pilares de la intervención psicoeducativa del presente programa. Como reto pendiente se plantea la implementación real de programas que aborden la intervención del CPP en adultos así como estudios cuantitativos y cualitativos que respalden un concepto construido y estructurado sobre el CPP y sus posibles consecuencias en los consumidores. Para ello, también se requieren cuestionarios estandarizados con datos validados. A pesar de ello, recoger información respecto a la población adulta y el consumo de pornografía sería un gran avance para entender cómo funcionan las generaciones más avanzadas y no exclusivamente menores de edad o jóvenes adultos. Estos últimos convivirán en una sociedad consumidora de porno y con ideas arraigadas sobre la pornografía, por lo que sería positivo, en mayor medida, trabajar en mayor escala con menores y adultos.

Limitaciones

Como limitación encontrada en la literatura, se recoge la falta de conceptualización y criterios comunes sobre el consumo problemático de la pornografía, y por tanto, la falta de consistencia de las escalas existentes. A su vez,

existentes dificultades a la hora de concretar cuándo se considera frecuente el consumo de pornografía, siendo un patrón abierto en la literatura estudiada. Su consideración varía desde un consumo semanal a consumo prevalente más de una vez al mes.

Respecto a la población diana, la mayoría de estudios sobre pornografía se centran en el efecto de la misma desde el inicio en el consumo, englobando principalmente a la población juvenil y en algunos casos a jóvenes adultos; siendo escasos los artículos que incluyen a la población adulta. En cambio, sí es común su asociación con la adicción a la pornografía, ofreciendo tratamiento psicológico.

11. Referencias

- Adaui-Pastor, D. B. (2021). El binge watching y las adicciones comportamentales: Análisis desde una perspectiva teórica. Universidad Católica San Pablo. [Trabajo Fin de Grado]. <https://hdl.handle.net/20.500.12590/16576>
- Alonso-Ruido, P., Sande-Muñiz, M., y Regueiro, B. (2022). ¿Pornografía al alcance de un clic? Una revisión de la literatura reciente sobre adolescentes españoles. En *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación* (1ª ed., Vol. 9). <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.1.8653>
- Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Mateos-Inchaurredo, A., Pastor-Vicente, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., Balsells, M. À., Martín, J. C., Guerra, M., y Itxart, I. (2016). Aprender juntos, crecer en familia: Características del programa. Obra Social “la Caixa”. <http://hdl.handle.net/2445/130624>

Anaya-Pérez, O., Wilches-Visbal, J. H., y Sherryl, V. O. (2023). Azúcares añadidos y su relación con la salud mental. En *Revista Avances en Salud* (1º ed., Vol. 7., pp. 26-32).

<http://dx.doi.org/10.21897/25394622.3301>

Ballester-Brage, L. (2023). Asociación entre el consumo de pornografía y las actitudes y conductas de agresión sexual. En *La violencia sexual: sus causas y sus manifestaciones* (pp. 13-44). Editorial Dykinson.

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9153937>

Ballester-Brage, L., Rosón-Varela, C., y Facal-Fondo, T. (2020). *Pornografía y educación afectivosexual* (pp. 15-21). Editorial Octaedro.

<http://www.digitaliapublishing.com/a/102875/>

Ballester-Brage, L., Orte, C., Rosario, Y., y Gordaliza, P. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes Cambios recientes. En *Vulnerabilidad y resistencia: experiencias investigadores en comercio sexual y prostitución*. (1ª ed). Editorial UIB.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7501634>

Burillo-Gil, J. (2019). Análisis de la pornografía : la mujer como objeto de estudio. Universidad Autónoma de Barcelona [Trabajo Fin de Grado].

<https://ddd.uab.cat/record/217044>

Cómo Dejarlo. <https://l.comodejarlo.org>

Conde-García, A., y González de la Cámara, M. (2021). Programa de prevención de adicción a la pornografía en la adolescencia temprana. Universidad de Alcalá. Centro Universitario Cardenal Cisneros. [Trabajo Fin de Máster].

<http://hdl.handle.net/10017/47714>

- Constante-Carrasco, A. A., y Vásquez-Montenegro, J. P. (2024). Consecuencias sexuales del consumo de pornografía en adolescentes y adultos jóvenes. Universidad Nacional De Chimborazo. Facultad Ciencias De La Salud. [Trabajo Fin de Grado]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12926>
- Del Postigo, D., y Ramírez-Alvarado, M. (2024). Difusión de la ciencia y del conocimiento: líneas de actuación del Consejo Audiovisual de Andalucía en la protección de los menores en el entorno digital. En *Cuadernos del Audiovisual del Consejo Audiovisual de Andalucía*, (Vol. 11, pp. 11 - 22) <https://dx.doi.org/10.62269/cavcaa.16>
- Díaz-Castro, A. D. (2022). Programa familiar de educación sexual y afectiva para prevenir el consumo de pornografía. Universidad de Pamplona. Facultad de Salud. [Trabajo Fin de Grado]. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4730>
- Esteban-Labelle, A. S. (2018). El consumo de pornografía: diferencias de género e influencia en las relaciones de pareja. Universidad Francisco de Vitoria. [Trabajo Fin de Grado]. <http://ddfv.ufv.es/handle/10641/1567>
- Fundación para la Ayuda a la Drogadicción (2021). “*Por No...Porno: Educa a tus hijos antes de que el porno lo haga por ti*”.
- García, Ó. R., Bacigalupe, A., y García, C. V. (2021). Sexual and reproductive health effects of mainstream pornography use in adolescents. En *Revista Española de Salud Pública* (Vol. 95). <https://europepmc.org/article/med/34267175>

- Garrido-Pacheco, M. (2021). Programa de educación afectivo y sexual relacionado con la pornografía. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia [Trabajo Fin de Máster] <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/63114>
- Gay-San Martín, J., y Villoria-Fernández, E. (2021). Relaciones entre patrón de consumo de cibersexo, control inhibitorio y nivel de satisfacción sexual en hombres. En *Revista Española de Drogodependencias* (1ª ed., Vol. 46., pp. 58 – 74). https://www.aesed.com/upload/files/v46n1_villoria.pdf
- González-Rivera, J. A., Veray-Alicea, J., Santiago-Santos, D., Castro-Castro, S., y Quiñones-Soto, R. (2017). Desarrollo y Validación de una Escala para Medir Satisfacción Sexual Subjetiva en Adultos Puertorriqueños. En *Salud y Conducta Humana* (1ª Ed., Vol. 4., pp. 52 – 63). <https://static1.squarespace.com/static/50c39c53e4b097533b3492dd/t/59ecc668a803bb707b4d1dab/1508689514828/González-Rivera%2C+2017+%282%29.pdf>
- Martínez-Meliá, A. R. (2023). Programa de prevención y sensibilización sobre el uso de la pornografía para familias con hijos adolescentes del colegio Santa María de Guadalupe (Perú). Proyecto Cooperación Internacional al Desarrollo. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. [Trabajo Fin de Grado]. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/3094>
- Matossi-Aquerreta, A. (2023). La pornografía y su colisión con los principios coeducativos y pedagógicos de Educación Primaria. Universidad Publica de Navarra. [Trabajo Fin de Grado]. <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/46119/TFG23-Gpri-MATOSSI-132815.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maya, J., y Maraver, J. (2021). *Psychodrama: Advances in Psychotherapy and Psychoeducational Interventions* (pp. 45 - 70). Editorial Nova Science Publishers Inc.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2937333&site=eds-live>

Mechó-Puchol, T., Giménez-García, C. (2022). El análisis del consumo de material erótico, diferencias en el papel que juegan las creencias sexuales entre mujeres y hombres. En *Ágora de Salud VIII* (pp. 113-125).

<http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2022.8.1>

Medina-Echeverría, L. M. (2022). Uso problemático de pornografía y su relación con el autoestima sexual, corporal y funcionamiento sexual en una muestra de colombianos.

Fundación Universitaria Konrad Lorenz. [Trabajo Fin de Máster].

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/a9d060b1-11d1-47c6-8da6-e95ed4d4ad97/content>

Merlyn-Sacoto, M. F., Jayo, L., Ortiz, D., y Moreta-Herrera, R. (2020). Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos. En *Psicodebate* (2ª ed., Vol. 20, pp. 59 - 76). Universidad de Palermo.

<http://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i2.1871>

Mora-Ruiz, R., y Ibáñez-Fernández, M. (2022). De La Pornografía A La Prostitución En Un Solo “Clic”: Una Propuesta De Intervención Socio-Educativa Con Niños, Niñas Y Adolescentes. En *Documentos de Trabajo Social* (Vol. 65, pp. 220 - 236).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8959402>

- Palazzolo, F. (2020). Exploring the lived experience of problematic users of internet pornography. En *Sexual Addiction and Compulsivity* (2ª Ed., Vol. 27., pp. 45 - 64). <http://dx.doi.org/10.1080/10720162.2020.1766610>
- Pornhub. 2021 Year In Review. <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>
- Pornhub. 2023 Year In Review. <https://www.pornhub.com/insights/2023-year-in-review>
- Primicia-Labena, L. (2020). La adolescencia y el desarrollo de la sexualidad: Importancia de la educación sexual, su situación actual y el papel de la familia y el trabajo social. Universidad de Zaragoza. [Trabajo Fin de Grado]. https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=dedup_wf_001::43a6c82ce6e3acdbedbcadd3ffe46f85
- Real Academia Española. (2024). Pornografía. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/pornografia>
- Rivera, G., Morales, M., y Germosén, Y. (2021). Relación entre Actitudes y Creencias hacia la pornografía y Satisfacción con la Imagen corporal. Universidad Iberoamericana. https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/519/1/16-0112_TF.pdf
- Rodríguez-Castro, Y., Martínez-Román, R., y Adá-Lameiras, A. (2021). Sexualidad adolescente y pornografía online: una combinación explosiva. En *Feminismo digital: violencia contra las mujeres y brecha sexista en internet* (1ª ed., . pp. 552-570). Editorial Dykinson. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8306617>
- Save The Children. (2020). *Tenemos que hablar de porno. Guía para familias sobre el consumo de pornografía en la adolescencia.*

https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Tenemos_que_hablar_del_porno.pdf?utm_source=NotaPrensa&utm_medium=referral&utm_campaign=LeyViolenciaNinos

Sedano-Colom, S., Lorente-De-Sanz, J., Ballester-Brage, L., y Aznar-Martínez, B. (2023).

Acceso, consumo y consecuencias del consumo de pornografía entre adolescentes: nuevos retos para la educación afectivo-sexual. En *Sociedad Iberoamericana de Pedagogía Social* (Vol. 44, pp. 161-175). https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.44.09

Soler, F., Gómez Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Sierra, J. C., Marchal Bertrand, L.,

y Vallejo Medina, P. (2016) Adaptation and Validation of the Brief Sexuality Scale in Colombian and Spanish Populations. En *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* (3ª Ed., Vol. 16., pp. 343 – 356).

<https://www.redalyc.org/pdf/560/56049049009.pdf>

Ternero-Terrón, N. (2022). Programa de intervención sobre las influencias negativas del

consumo de pornografía en jóvenes [Trabajo Fin de Grado no publicado].

Universidad Loyola Andalucía.

Testa, G., Villena, A., Mestre, G., y Chiclana, C. (2023). *Adolescentes y uso de*

pornografía. Guía para familias. Universidad Internacional de la Rioja.

[https://www.unir.net/wp-content/uploads/2023/12/Guia-para-](https://www.unir.net/wp-content/uploads/2023/12/Guia-para-Familias_Adolescentes-y-Uso-de-Pornografia.pdf)

[Familias_Adolescentes-y-Uso-de-Pornografia.pdf](https://www.unir.net/wp-content/uploads/2023/12/Guia-para-Familias_Adolescentes-y-Uso-de-Pornografia.pdf)

Umaña-Rangel, E. J., y Parada-Quinónez, J. N. (2020). Asertividad sexual en el

adolescente universitario. Universidad de Pamplona. Facultad de Salud. [Trabajo Fin

de Grado].

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4808/1/Umaña_Parada_2020_TG.pdf

Valencia-Valencia, O. E. (2020). Educación Y Consumo De Sustancias Psicoactivas. Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano. [Trabajo Fin de Grado]. <http://hdl.handle.net/10823/2768>

Varnet-Pérez, T., y Cartes-Velásquez, R. (2021). Impacto biopsicosocial de la pornografía en internet: una revisión narrativa de la literatura. En *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento* (Ed. 3º, Vol. 13., pp. 34 - 48). <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v13.n3.28571>

Vargas Echeverría, S. L., y Nevarez Martín, J. I. (2022). Propuesta de instrumento para medir de forma preliminar la adicción a la pornografía en población mexicana. En *Revista Internacional de Investigación en Adicciones* (1ª ed., Vol. 8., pp. 40 – 50). <http://dx.doi.org/10.28931/riiad.2022.1.05>

Vecina-Díaz, M. (2023). Campaña de Sensibilización para educación secundaria y universitaria: “La pornografía como base pedagógica de la prostitución”. La necesidad de generar conciencia crítica y preventiva en materia de igualdad de género. Instituto Interuniversitario de Desarrollo Social y Paz . [Trabajo Fin de Máster]. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/204896>

Villena-Moya, A., Testa, G., Hodann-Caudevilla, R. M., Chiclana-Actis, C., y Mestre-Bach, G. (2024). Pornografía en la edad infantojuvenil: situación actual y su prevención. En *Pediatría Integral* 2024; XXVIII (1ª ed., Vol. 66). <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2024-01/pornografia-en-la-edad-infantojuvenil-situacion-actual-y-su-prevencion/>

12. Anexos

- Anexo 1 (Sesión 1 – Primera y segunda parte)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Bienvenidos a todos y gracias por vuestro interés en participar en el programa. Como sabréis, el programa engloba el consumo de pornografía en población adulta, habiendo elegido el rango de edad de la población entre los 25 y los 40 años. La idea es que se formen varios grupos en los que se trabajarán los mismos contenidos de forma paralela. El programa dura 2 meses, siendo las sesiones semanales, de duración una hora. Para el equipo es importante conocer las sensaciones del grupo, aspectos en positivo, aspectos en negativo... por lo que si en algún momento os sentís incómodos ante una temática o actividad, podéis comunicárnoslo ya que el programa es voluntario y no estáis obligados a terminarlo.

Antes de empezar os vamos a repartir una serie de cuestionarios que debéis de cumplimentar. Es importante que respondáis con sinceridad. No hay respuestas correctas, simplemente es lo que vosotros penséis o sintáis al respecto. Son un total de 3 cuestionarios, tenéis tiempo suficiente para responder. Las respuestas son confidenciales, por lo que vuestros compañeros u otros grupos no van a conocer estos datos, únicamente el equipo de profesionales. ¡Si hay alguna duda nos decís!”

- Anexo 1.1 (Sesión 1 –Actividad 1 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Ahora, para conocernos mejor entre nosotros, vamos a hacer una actividad, pero primero nos gustaría hacer una especie de ritual para el grupo. El programa en sí trata sobre pornografía y sexualidad, dos temas que pueden causar mucha controversia y pueden dar vergüenza hablarlos en determinados momentos. Como nosotros nos vamos a reunir durante este tiempo, es importante que hablemos con tranquilidad y confianza, sabiendo que lo que se habla en el grupo se queda en el grupo, ¿entendido? Para ello vamos a hacer el pozo de los deseos. Nos ponemos todos el círculo, estiramos las manos en el medio y agarramos el pulgar de la persona situada a nuestra izquierda. Como veis hemos formado un círculo mediante nuestros puños. Ahora, vamos a cerrar este pozo con

nuestra mano restante. Todas nuestras manos cierran el pozo, así que nada puede salir de él.”

“Ahora que hemos aclarado la importancia de la confianza y seguridad del grupo, toca presentarnos. Vais a utilizar esta caja con figuras de animales. Nos gustaría que os tomaseis el tiempo necesario para que penséis qué animal os representa mejor o es más afín a vosotros y por qué”.

- **Anexo 2** (Sesión 2 – Primera parte)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Los cuestionarios que cumplimentasteis el día anterior nos han servido como guía para saber qué participantes cumplían con los requisitos del programa, teniendo en cuenta que consiste sobre el consumo problemático de pornografía y el deterioro sexual en aspectos como la autoestima y la satisfacción. A raíz de conocer vuestras puntuaciones, se ha valorado positivamente vuestra participación en el programa y creemos que puede ser muy enriquecedor para vosotros trabajar en los contenidos propuestos. Esto no implica un “estar mejor o peor” que otros, simplemente se ofrece este programa como un tratamiento alternativo para el consumo de pornografía. A diferencia de la terapia, aquí vamos a trabajar en conjunto, entre todos y con dinámicas en cada una de las sesiones, por lo que iremos trabajando poco a poco en todos esos aspectos que os hemos mencionado.”

- **Anexo 2.1** (Sesión 2 – Actividad 2 – Primer paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para la actividad 2 vamos a trabajar sobre vuestro concepto, es decir, lo que vosotros pensáis que es y que tiene la pornografía. Para ello, el grupo se va a dividir en parejas mayoritariamente y en tríos si somos impares, con el objetivo de que debatáis entre vosotros mismos sobre estos aspectos. ¿Qué es la pornografía? ¿Qué cosas creo que tiene? ¿Qué cosas creo que no tiene? Os vamos a dar unos 10 minutos para que penséis y anotéis las ideas principales para que, después, las utilicéis en la segunda parte. ¿Hay alguna duda? Nos iremos pasando por las mesas.”

- **Anexo 2.2** (Sesión 2 – Actividad 2 – Segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Ahora que cada pequeño grupo ha debatido y tiene sus ideas sobre lo que consideran que es la pornografía, nos gustaría que lo representarais. Con estas cartulinas, rotuladores y el resto de los materiales que consideréis, tenéis que crear visualmente esa idea para después compartirla entre los compañeros y comparar las respuestas. ¿Os parece?”

- **Anexo 2.3** (Sesión 2 – Actividad 2 – Tercer paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Ahora vamos a exponer vuestras creaciones al resto, explicándonos qué es y por qué habéis decidido que sea así. Durante las exposiciones es importante que respetéis el turno de palabra de la otra persona. No hace falta que modifiquéis vuestro trabajo al escuchar la exposición de vuestro compañero, ya que no vamos a centrarnos en lo que es correcto o incorrecto, sino que nos interesa saber qué es lo que pensáis vosotros. También decirnos que vamos a ir lanzando ciertas preguntas para debatir en cada una de las exposiciones. ¿Hay algún grupo voluntario?”

- **Anexo 2.4** (Sesión 2 – Actividad 3 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Ahora que hemos conocido un poco el concepto de pornografía en cada grupo y lo hemos ido debatiendo, os vamos a poner un vídeo de corta duración pero que tiene mensajes muy importantes sobre la realidad del porno. Está en inglés con subtítulos en español. Vamos a hacer una primera visualización completa y después lo volveremos a ver haciendo pausas para asegurarnos de que todos lo leéis. La idea de ver este vídeo es debatir después sobre qué aspectos os han parecido importantes, lo que pensáis vosotros al respecto, lo que conocíais y lo que no...”

- **Anexo 2.4** (Sesión 2 – Actividad 3 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Ahora que hemos conocido un poco el concepto de pornografía en cada grupo y lo hemos ido debatiendo, os vamos a poner un vídeo de corta duración pero que tiene mensajes muy importantes sobre la realidad del porno. Está en inglés con subtítulos en español. Vamos a hacer una primera

visualización completa y después lo volveremos a ver haciendo pausas para asegurarnos de que todos lo leéis. La idea de ver este vídeo es debatir después sobre qué aspectos os han parecido importantes, lo que pensáis vosotros al respecto, lo que conocíais y lo que no...”

- **Anexo 3** (Sesión 3 – Actividad 4 – Primer paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Hoy vamos a trabajar sobre un concepto que tiene mucho fondo a nivel social y cultural... ¿Alguien ha oído hablar del concepto de estereotipos sociales? ¿y sobre las desigualdades de género? Son dos conceptos diferentes pero que se unen entre sí. ¿Os parece si hacemos una lluvia de ideas a ver qué concepto podemos construir de cada uno? La idea es responder a qué creéis que son, a qué os suenan, qué os evocan... No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente es para ir dándole forma a la sesión y por tener un punto de partida. Las ideas que aportéis las vamos a ir apuntando en la pizarra que serán de utilidad más adelante.”

- **Anexo 3.1** (Sesión 3 – Actividad 4 – Segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Ahora que hemos construido entre todos una idea genérica sobre qué son los estereotipos y las desigualdades de género, vamos a pasar a la práctica. Os vamos a repartir dos cartulinas a cada uno con la idea de que representen a ambos sexos, es decir, hombre o mujer. Con ello, vamos a hacer un pequeño juego por puntos en los que os iremos diciendo una serie de ejemplos o situaciones y tendréis que decidir si creéis que se atribuyen más al hombre o a la mujer. Escribid “hombre” y “mujer” en vuestras respectivas cartulinas y cuando estéis listos empezamos. ¿Hay alguna duda?”

- **Anexo 3.2** (Sesión 3 – Actividad 4 – Segundo paso)

Ejemplos/ situaciones de estereotipos y desigualdades de género:

- Tareas de la casa (Mujer)
- Responsabilidad económica (Hombre)

- Realizar trabajos que requieran fuerza o riesgo (Hombre)
- Conocer tus propias emociones y sentimientos (Mujer)
- Liderazgo (Hombre)
- Ser la persona responsable de una empresa (Hombre)
- Importancia de la apariencia física (Mujeres)
- Ser de mayor edad se ve como algo atractivo (Hombre)
- Ser o aparentar juventud se ve como algo atractivo (Mujeres)
- El requisito de arreglarse para cualquier ocasión (Mujeres)
- Que te humillen por llorar (Hombres)
- Tener que demostrar que estás por encima (Hombres)
- Demostrar fuerza (Hombres)

- **Anexo 3.3** (Sesión 3 – Actividad 5– Primer paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para la siguiente actividad os vais a dividir en función del sexo, por lo cual los hombres trabajareis en una tarea específica y las mujeres en otras. Cada grupo tendrá su respectivo coordinador que le dará las instrucciones. La idea es que no haya contaminación de información entre los grupos, por lo que os pedimos compromiso a la hora de hablar con los compañeros, no elevando la voz; no mirando la tarea del grupo contrario...etcétera. ¿Entendido?”

Instrucciones específicas para cada grupo: *“Como veis, hemos colocado este mural con el objetivo de que lo rellenéis con todas las ideas que se os vengan al respecto. El tópico del mural es la mujer/ el hombre en la pornografía y para ello, nos gustaría que pensarais sobre aspectos como: ¿cómo se ve a la mujer/ el hombre en el porno? ¿cómo se comporta? ¿hay estereotipos en el porno? ¿y desigualdades de género? Tenéis que trabajar desde el papel del otro, de vuestro sexo opuesto.”*

- **Anexo 3.4** (Sesión 3 – Actividad 5– Segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Una vez finalizados ambos murales, nos gustaría que os colocarais junto al mural que os corresponde, ya sea como mujeres o como hombres. Esta parte de la actividad es más íntima y de

hablarse a uno mismo, de parar a escucharnos. Es importante que haya respeto durante esta parte, ya que cada uno tendréis ese espacio de reflexión personal que debe ser valorado. La idea es que uno a uno, os coloquéis en frente de vuestro mural y leáis las cosas que caracterizan al hombre y a la mujer en la pornografía y que os coloquéis a vosotros mismo frente a esos aspectos. ¿Qué os hacen sentir? ¿Qué cosas leo? Os vamos a dar una serie de preguntas escritas para dar pie a la reflexión interna. Cada uno va a tener su espacio, sin prisas y sin miedo. Daos ese tiempo a vosotros mismos.”

- **Anexo 4** (Sesión 4 – Actividad 6 – Primer paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para la actividad de hoy os tenéis que organizar en parejas o tríos en el caso de que el grupo sea impar. Hoy vamos a trabajar e indagar un poco en el cómo se producen las relaciones sexuales en el porno. ¿Qué tiene que pasar? ¿o cuáles son los inicios más comunes? ¿y los más raros? Con vuestros compañeros tenéis que poner al menos dos ejemplos, si tenéis más de dos mejor, sobre cómo empieza la historia en un vídeo porno. Con poner brevemente cómo sucede es suficiente, no hace falta desarrollar más allá. ¿Alguien tiene alguna duda? Sabemos que puede ser una dinámica que puede dar un poco de vergüenza pero sois adultos y entendemos que no debe haber problema al respecto. De todas formas, si alguien se siente incómodo o incomoda puede llamarnos.”

- **Anexo 4.1** (Sesión 4 – Actividad 6 – Segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“¿Todos los grupos han terminado? Ahora nos gustaría que pusiéramos en común los posibles inicios que puede tener la pornografía. Los vamos a ir anotando en la pizarra por tener una idea general y llevar la cuenta por si alguno se repite. ¿Algún grupo quiere exponer sus ideas?”

- **Anexo 5** (Sesión 5 – Primera parte)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para iniciar la sesión de hoy, por cuestiones de conocer cómo está funcionando el programa, vamos a administrar de nuevo los cuestionarios que rellenasteis al comenzar la intervención. Es importante que, como ya los habéis cumplimentado previamente, que penséis con detenimiento y que no respondáis desde lo que hicisteis inicialmente. Tras ello, vamos a empezar un nuevo bloque del programa en el que trabajareis las emociones desde las relaciones sexuales.”

- **Anexo 5.1** (Sesión 5 – Actividad 8 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

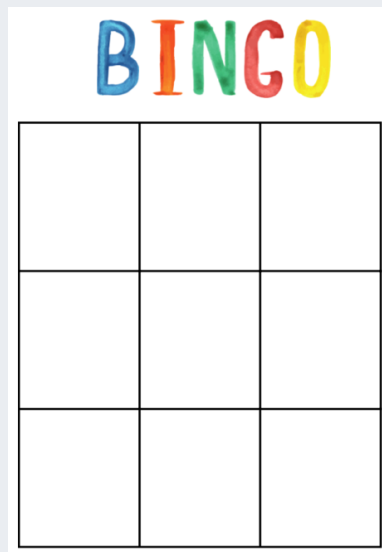
“Para hoy tenemos preparado un bingo que recoge una serie de situaciones que reflejan si estamos teniendo en cuenta las emociones de los demás durante las relaciones sexuales o... si tienen en cuenta nuestras propias emociones. En la sexualidad es importante que nos conozcamos y respetemos nuestros gustos, en el sentido de que hay cosas que nos pueden gustar más que otras, momentos que nos pueden apetecer más que otros... y al tratarse de una cosa de dos, la comunicación y la expresión emocional es clave. En el bingo se reflejan una serie de situaciones en las que no se están teniendo en cuenta lo emocional. En negativo, se han elegido esas situaciones porque son frecuentes y comunes a nivel sexual y a veces que no somos conscientes de estos límites. Para el desarrollo de la actividad, un coordinador irá diciendo una serie de situaciones, una por una, como los números del bingo. La idea es que nos vayamos parando en cada una de ellas para aportar ideas, experiencias propias si alguien quiere... El poder ejemplos en esta actividad va a ser algo voluntario, no tenéis por qué dar ejemplos sobre vuestras propias vivencias.”

- **Anexo 5.2** (Sesión 5 – Actividad 8 – Primer y segundo paso)

Ejemplos/ situaciones para formular el bingo:

- Cuando llego del trabajo cansad@ no tengo muchas ganas de mantener relaciones... pero no sé cómo decírselo a mi pareja. ¿Y si le sienta mal? Prefiero hacerlo y ya.
- A veces pienso que no me gustan las cosas que me deberían de gustar como le gustan a todo el mundo.
- A todo el mundo le gusta tirar o que le tiren del pelo, pegar o que le peguen, asfixiar o que le asfixien por eso lo hago o me lo hacen.

- Digo de no usar preservativo
- Me gustaría que usáramos preservativo para la próxima vez pero me da vergüenza decirlo
- Mi pareja quiere probar cosas nuevas pero no me siento con la suficiente seguridad para ello.
- Hablar de gustos sexuales es una tontería, se ven en directo.
- Me ha pasado de que parecía que la otra persona no estaba disfrutando del todo pero no sabía qué hacer.
- Si no me apetece tener relaciones mi pareja se enfada.
- Me gustaría que pasáramos más tiempo en los preliminares, pero temo que no esté de acuerdo.
- Algunos comentarios que hace mi pareja durante el sexo me incomodan, pero no sé cómo decírselo sin arruinar el momento.
- Decirle a la pareja que hablar de sus gustos sexuales es innecesario y que solo deben descubrirse en el momento.
- Decirle a la pareja que no debería preocuparse por el uso de protección o métodos anticonceptivos.
- No estar dispuesto a hablar sobre cómo se sintieron ambos después de mantener relaciones.



- **Anexo 6** (Sesión 6 – Actividad 9 – Segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Si pensamos en un vídeo porno, nos pueden venir a la cabeza varios tipos, varias escenas... según

cada uno. La idea de la actividad es que identifiquemos y anotemos aspectos que ocurren en la pornografía. Más allá de lo sexual, del acto en sí, es importante que nos fijemos también en cómo se produce, con quién... La idea es recoger el mayor número de ejemplos o casos que sea posible, para trabajar después sobre ellos. La actividad es individual, por lo que podéis tener la intimidad de escribir sin tabúes. Después, los papeles se mezclarán y simplemente trabajaremos sobre el contenido.”

- **Anexo 6.1** (Sesión 6 – Actividad 9 – Tercer paso)

Repositorio de situaciones:

- Relaciones sexuales entre padres e hijos.
- Relaciones sexuales entre familiares.
- Relaciones sexuales entre hermanos/ hermanastros.
- Relaciones sexuales con un profesional (médico, profesora, enfermera)
- Espiar a una persona mientras mantiene relaciones sexuales con otra persona o consigo mismo.
- Mantener relaciones sexuales con personas cerca que no están siendo conscientes de la situación.
- Iniciar una relación sexual cuando la otra persona parece estar dormida.

- **Anexo 6.2** (Sesión 6 – Actividad 10 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para terminar la sesión, vamos a ver un breve vídeo realizado por La Sexta sobre testimonios de adolescentes y sus experiencias sexuales. La idea es que lo visualicemos y después se debatan los aspectos que consideréis más relevantes. ¿Os parece?”

“En el vídeo podemos ver que hablan de falta de consentimiento, de conductas de omisión, es decir, aquello que dejo que hagan, cuando no actúo... lo que se espera de nosotros. Hay frases importantes que hablan de normalizar, de tener miedo. ¿Qué pensáis?”

- **Anexo 7** (Sesión 7 – Actividad 11 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para la sesión de hoy vamos a trabajar sobre el término de autoestima sexual. ¿A qué creéis que se puede referir? ¿Qué pensáis que puede ser tener una buena autoestima sexual? ¿Y tener bajos niveles de autoestima sexual? Todas las aportaciones se valoran en positivo y no hay respuestas correctas o incorrectas, sino que estamos aquí para aprender de forma dinámica, por lo que podéis participar libremente y el respeto se debe mantener en el grupo.”

- **Anexo 7.1** (Sesión 7 – Actividad 11 – Primer y segundo paso)

Cuestiones:

- Los físicos expuestos en la pornografía son los ideales de cuerpo en la sociedad, reflejan cómo es el físico y el atractivo más deseado.
- La calidad de la relación sexual la marca el desempeño del hombre, por lo que es muy importante que dure un tiempo considerable.
- El tamaño de los genitales es importante a la hora de tener relaciones sexuales.
- No todo se centra en la penetración, se pueden hacer otro tipo de actividades sexuales.
- Si no dura más de una hora lo califico como una mala relación sexual.
- Hay más allá del placer, teniendo en cuenta las emociones de la otra persona.
- Las mujeres no tienen por qué llegar al orgasmo en todas las relaciones sexuales, ni de forma múltiple.
- Es normal no tener apetito sexual todos los días.
- Una buena relación sexual siempre acaba en orgasmo.
- Si no grita de placer es que no está disfrutando.

- **Anexo 7.2** (Sesión 7 – Actividad 11 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Mediante la línea que acabamos de realizar, todo el grupo se va a colocar en fila encima de la línea y vamos a jugar a responder a una serie de cuestiones con “Verdadero”, colocándonos a la derecha, “Falso”, colocándonos a la izquierda; y “No lo sé”, quedándonos encima de la línea. En cada pregunta os vamos a preguntar el por qué de la decisión tomada, o si hay varias posiciones diferentes en una misma respuesta, buscaremos el debate, ¿entendido? De igual forma, os diremos cuál es la opción correcta y la explicación correspondiente a cada caso.”

- **Anexo 7.3** (Sesión 7 – Actividad 12 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Grupo 1: Mediante estas siluetas, representa el cuerpo de una mujer y de un hombre, desde vuestra sexualidad. ¿Cómo es el cuerpo promedio de una mujer y de un hombre?”

“Grupo 2: Mediante estas siluetas, representa el cuerpo de una mujer y de un hombre, desde la perspectiva del porno. ¿Cómo es el cuerpo de una mujer y de un hombre en la pornografía?”

- **Anexo 8.** (Sesión 8 – Actividad 13 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Para la actividad de hoy os vamos a repartir una máscara a cada uno de vosotros. El trabajo va a ser de forma individual, enfocado en vosotros mismos. Si veis la careta, es algo que nos representa, en el sentido de que tenemos un lado el cual mostramos a los demás, el que nos da una pista a primera vista; mientras que tenemos la otra cara de la careta, la interna, la más personal, que ahí es donde se recogen nuestros sentimientos, miedos, frustraciones... Muchas veces, en esa cara que enseñamos también se añaden las expectativas que los demás tienen de nosotros, el rol que asumimos en nuestro grupo de amigos o de trabajo, que si el gracioso, que si la trabajadora... Si llevamos esto al programa, es decir, a lo sexual. ¿Qué creéis que definirían los lados de vuestras caretas? Podéis haceros las siguientes preguntas: ¿cómo me muestro? ¿qué cosas que guardo y no enseño? ¿qué buscan en mí? ¿qué etiquetas puedo llevar? ¿cosas positivas? ¿cosas negativas? ¿miedos?”

- **Anexo 8.1** (Sesión 8 – Actividad 14 – Primer y segundo paso)

Pueden darse las siguientes indicaciones:

“Como podéis ver hemos traídos las siluetas que realizasteis la semana anterior. Nos gustaría que todos, de forma individual, vayáis pasando por cada una de las siluetas y que puntuéis de 0 al 10, los aspectos que describen a cada una de ellas y que destacasteis en la sesión anterior. Se puede realizar por turnos para que os toméis la libertad de pensar y puntuar. ¿Os parece? Aquí están los rotuladores.”

