

## **Perfiles de jóvenes consumidores de pornografía. Pautas para su acompañamiento**

Profiles of young pornography consumers. Guidelines for accompaniment

Arellano Mercadal M

Universidad de Navarra. Facultad de Educación y Psicología. Pamplona (Navarra). España.

---

### **Correspondencia**

María Arellano Mercadal

Calle Rafaela Bonilla, 19, edificio J, 4ºC

28028 - Madrid

Dirección electrónica: [mariaarellanom@hotmail.es](mailto:mariaarellanom@hotmail.es)

---

**Fecha de recepción:** 19 de octubre de 2020. **Fecha de aceptación:** 7 de diciembre de 2020

### **Resumen**

En la sociedad actual el uso de pornografía entre los jóvenes es un problema importante. Existe la necesidad de una guía de acompañamiento y ayuda, de manera que en el ámbito escolar y universitario orientadores y asesores sepan como ayudar mejor a los jóvenes que presenten problemas con el uso de la pornografía. Es especialmente importante saber cuándo es preferible referir a un joven al especialista. El **objetivo** de este trabajo fin de grado ha sido de clasificar a los jóvenes consumidores de pornografía en perfiles, con la finalidad de que estos sirvan de guía a la hora de establecer un acompañamiento por orientadores escolares y universitarios. Se ha realizado una revisión sistemática de artículos científicos consultando las bases de datos Unika, Google Scholar, ResearchGate y PubMed con restricción de fecha entre 2020 y 2010. Toda la revisión e investigación llevada a cabo tenía como objetivo principal desarrollar un protocolo basado en un árbol de decisiones para facilitar la clasificación del perfil de consumo de los jóvenes y poder así llevar a cabo el acompañamiento desde sus circunstancias personales.

**Palabras clave:** Pornografía. Adicciones. Sexualidad. Jóvenes. Acompañamiento. Terapia. Masturbación.

### **Abstract**

In today's society the use of pornography among adolescents and young adults is a serious problem. There is a need of an accompaniment and help guide, so that in the school and university context guidance counselors and university counselors know how to help better the youth who have problems with the use of pornography. It is especially important to know when it is preferable to refer a young person to the specialist. The main **objective** of this dissertation has been to classify young pornography users in profiles, with the aim that these profiles serve as a guide when establishing accompaniment by school and university counselors. A systematic review of scientific articles was carried out using the databases Unika, Google Scholar, ResearchGate and PubMed dated between 2020 and 2010. All the review and research carried out had the main objective of developing a protocol based on a decision tree to facilitate the classification of the youth consumption profiles and thus be able to carry out the accompaniment from their personal circumstances.

**Keywords:** Pornography. Addictions. Sexuality. Youth. Accompaniment. Therapy. Masturbation.

El estudio no ha recibido financiación. No existen conflictos de intereses.

## INTRODUCCIÓN

El consumo de la pornografía ha aumentado entre los jóvenes y adolescentes y cada vez empiezan a consumir a edades más tempranas. Cada vez hay más jóvenes enganchados a esta “nueva droga”, la cuestión es ¿cómo ayudarles? En este trabajo los consumidores de pornografía de entre 16 y 24 años han sido clasificados en perfiles de consumo con el objetivo de que estos modelos sirvan de guía a la hora de establecer un acompañamiento u orientación terapéutica a manos de orientadores escolares y asesores universitarios para su correcta derivación a psicólogos cuando fuera pertinente. Esta ha sido la principal idea sobre la que versará el trabajo. Fue seleccionado este rango de edad ya que a partir de 16 años el adolescente es un menor maduro y a los 24 años es más o menos la edad en la que termina la etapa universitaria, además son edades en las que es más fácil que se encuentren con personas que les pudieran acompañar (centro escolar y universidad). Los perfiles o modelos con los que hemos trabajado siguen a su vez un orden jerárquico según el grado de patología que presente cada perfil. Primero fueron identificados todos los perfiles posibles, y sirvieron de modelo para desarrollar una breve guía que pudiese ayudar a la persona que acompaña a los jóvenes a saber aproximadamente en que perfil o nivel se encuentra el joven, y según ese perfil saber qué ayuda será más eficaz en cada caso. Además, se diseñó una propuesta de acompañamiento según cada perfil para que así el orientador escolar o asesor universitario tengan un plan preestablecido y puedan ayudar mejor al joven consumidor y referirlo a personas más especializadas cuando fuera necesario.

Las razones por las que se decidió abordar este estudio fueron: para concienciar a los jóvenes, a padres, y sobre todo a orientadores escolares y asesores universitarios sobre los

peligros y las consecuencias negativas, a corto y largo plazo, del consumo de pornografía. Asimismo, para concienciar a los jóvenes en relaciones de pareja sobre el efecto negativo de la pornografía en su relación y cómo podría repercutirles más tarde en su matrimonio y la familia. También nos ha motivado la falta que había de una guía de aplicación sencilla para poder ayudar a estos jóvenes y sus asesores/tutores y afrontar así el posible problema del consumo de la pornografía.

## MATERIAL Y MÉTODO

Los cinco perfiles propuestos de jóvenes consumidores de pornografía son el recreacional, el aprendido, el impulsivo, el compulsivo y el adictivo. Esta clasificación será de ayuda a la hora de decidir qué tipo de acompañamiento u orientación terapéutica es mejor en cada caso. Además, estos perfiles también pueden ser entendidos como niveles de un mismo problema, ya que van de menor a mayor gravedad, de menos a más patológico, por decirlo en términos de salud sexual.

El modelo recreacional fue propuesto por Marie-Pier Vaillancourt en un artículo publicado en 2017 en el *Journal of Sexual Medicine* (Vaillancourt M. P., 2017). Vaillancourt en su estudio afirma que existen tres perfiles, el recreacional, el altamente angustiado no compulsivo y el compulsivo. Se decidió incluir en este trabajo solo el recreacional ya que los otros dos perfiles (el angustiado no compulsivo y el compulsivo) pueden clasificarse con más detalle dentro de los otros cuatro perfiles que se proponen. Los perfiles aprendido, impulsivo, compulsivo y adictivo fueron propuestos por el Dr. Carlos Chiclana en su libro “Atrapados en el Sexo” como modelos explicativos de la hipersexualidad, y en este trabajo fin de grado han sido aplicados exclusivamente a la pornografía (Chiclana C, 2013).

Para la definición de los perfiles que se presentan en este trabajo se utilizaron criterios que más tienen que ver con el día a día de quienes trabajan en ese campo. Estos perfiles no están como tal oficialmente aceptados, pero opinamos que sirven como instrumento orientativo para el acompañamiento.

En la literatura revisada, los autores hacen referencia a diferentes características/circunstancias a la hora de describir a las personas usuarias de pornografía. Nos hemos basado en estas características y puntos clave para diferenciar cada perfil: Frecuencia de uso, existencia de un ritual, malestar, si ha necesitado aumentar la intensidad o la frecuencia, si siente que no puede evitar la conducta, si ha interferido con su vida laboral o social, si busca calmar ansiedad, si lo utiliza como premio, si se ha distanciado de sus amigos, si ha gastado dinero/ más dinero de lo previsto, si siente culpa después de haber consumido y si tiene pensamientos intrusivos de contenido sexual que le causan angustia y que se calman tras realizar la conducta.

A partir de ahora aparecerá el concepto de “uso problemático de pornografía”, que se puede definir como cualquier uso de la pornografía que lleve a consecuencias negativas interpersonales, intrapersonales o extrapersonales negativas para el sujeto (Sniewski, Farvid & Carter, 2017). Asimismo, se caracteriza por una intensa necesidad de consumir pornografía, un control disminuido sobre el consumo y un uso continuo de pornografía a pesar de experimentar consecuencias negativas (Antons S, Matthias B, 2020). El nivel de uso problemático de la pornografía puede evaluarse a través de la Escala de Consumo Problemático de Pornografía (Problematic Pornography Consumption Scale) (Böthe B et al, 2018).

### **Perfiles:**

#### Perfil recreacional

En este perfil los sujetos consumen pornografía ocasionalmente y/o por curiosidad o para mejorar sus habilidades sexuales (Vaillancourt M. P., 2017). Aquí se incluirían hombres, mujeres y parejas. Según el estudio las personas clasificadas en este

perfil presentan bajos niveles de compulsividad sexual, sin evitación y sin disfunciones sexuales. Refieren tener una satisfacción sexual alta. Esto se vio también en un estudio realizado en 2019 con estudiantes universitarios (Dwulit A, Rzymiski P, 2019). De todos los encuestados solo entre un 15% y 25% de los estudiantes percibían que la pornografía afectaba negativamente su vida sexual y de pareja, mientras que entre un 75%-85% no percibían que la pornografía pudiera tener ningún efecto negativo en la calidad de su relación, y más de un cuarto de los estudiantes además indicaron que la pornografía había tenido un efecto beneficioso en su vida sexual y su relación de pareja. Lo curioso fue que a pesar de esto la mayoría de estudiantes expresaron su opinión de que el uso de pornografía puede afectar negativamente a la salud humana. Esto último es muy interesante, el hecho de que muchos jóvenes perciban que la pornografía es negativa para la salud humana, ésto podría indicar que estos jóvenes todavía no son conscientes de este daño en ellos mismos, lo que no quiere decir que no les este haciendo daño ya. El perfil recreacional vendría a ser la puerta de entrada al resto de perfiles que presentamos, vendría a ser como el modelo inicial a partir del cual se evolucionaría a los demás.

#### Perfil aprendido

En este perfil se clasificarían a los jóvenes que han desarrollado cierto hábito de consumir pornografía (Chiclana C, 2013). Recordemos que la pornografía tiene como objetivo la excitación fisiológica y el querer consumir puede ser desencadenado por estímulos externos desencadenantes. No habría componentes psicológicos claros, pero sí que habría un malestar por parte del sujeto, ya que se ha establecido un hábito que poco a poco no saben cómo cambiar, y desde una perspectiva del aprendizaje, quedaría asociado y condicionado con numerosos estímulos desencadenantes (más adelante nos referiremos a ellos como “gatillos” o “disparadores”) que pueden ser sexuales o no (Chiclana C, 2013). Estos estímulos desencadenantes pueden ser tanto estados emocionales (por ejemplo: aburrimiento,

frustración, soledad...) como situaciones más concretas (por ejemplo: estar solo en casa, estar con el ordenador por la noche, alguna escena sugerente en una película, etc.)

Este modelo podría darse como continuación al modelo recreacional, ya que a medida que se continúa avanzando por el camino de la pornografía puede acabar incorporándose como una rutina personal. Sería una conducta problemática porque es una conducta sexual fuera de control y porque, según la definición de uso problemático de la pornografía que hemos introducido al inicio de este capítulo, es un uso de la pornografía que empieza a producir consecuencias negativas objetivables. Cuando el uso de la pornografía se vuelve habitual puede llevar a la desensibilización, al aburrimiento, a la distorsión de la realidad y a la objetivación de la mujer (entre otras consecuencias que aparecen en el apartado 4). Estos consumidores habituales cada vez necesitan más estímulos sexuales para despertar su excitación, lo que les lleva a ir incrementando su consumo (Fagan P, 2009).

#### Perfil impulsivo

Los impulsos vendrían a definirse como un deseo intenso y repentino que lleva a hacer una cosa sin reflexionar o sin pensar en las consecuencias (Diccionario de la Real Academia Española). Los sujetos clasificados en este perfil consumen pornografía de forma impulsiva, se saturan de su quehacer diario o se frustran por algún acontecimiento o situación específica, “explotan” de repente y necesitan consumir pornografía para calmar cierta ansiedad. No habría un ritual previo, sino que el consumo de pornografía se daría de forma parecida a un trastorno de control de los impulsos sin tener en cuenta las consecuencias. El sujeto experimenta cierto alivio al realizar la conducta, pero una sensación de culpa más tarde. Bastaría con realizarlo una vez para que el impulso baje. En cambio, si fuera adictivo sería mucho más repetitivo. Las personas del perfil impulsivo tendrían una actitud más negativa hacia la pornografía que los recreativos o los aprendidos, posiblemente porque ya han

experimentado consecuencias además de la sensación de culpa (por ejemplo, al haber consumido en alguna situación que no debía).

Asimismo, se ha visto en algunos estudios cómo personas con TDAH, especialmente aquellas con los síntomas específicos de impulsividad e hiperactividad, son más propensas a desarrollar un consumo problemático de pornografía. Las dificultades que pueden experimentar en el día a día van acompañadas de emociones negativas que conducen a la persona a realizar determinadas conductas para aliviar esas emociones que le producen malestar. La actividad sexual les puede servir como “automedicación” para modificar el estado de ánimo y así alcanzar un estado de bienestar. También es posible que estas personas tengan niveles altos de estrés y utilicen la pornografía como método de relajación (Böthe et al, 2019), (Niazof D, Weizman A, Weinstein A, 2019), (Reid C et al, 2013).

#### Perfil compulsivo

Estos sujetos vendrían a ser personas con un TOC de contenido sexual. Tienen pensamientos intrusos y desagradables de contenido sexual (obsesiones), pero, aunque sean rechazados por el sujeto vuelven a aparecer y les generan ansiedad, incitándoles a llevar a cabo la acción (compulsión) de consumir pornografía para masturbarse. A estos pacientes se les suele diagnosticar un TOC. En este modelo llega un momento que el sujeto ya no realiza el acto de consumir pornografía para obtener placer sexual, sino que como hemos mencionado, para que desaparezca la ansiedad generada por la obsesión, y reducirla llevando a cabo la conducta. Por otra parte, si la persona con conducta sexual compulsiva tiene pareja se produce un deterioro en la relación, ya que el paciente es incapaz de mantener la relación de pareja de forma satisfactoria (Callejo Mora A, 2019).

Marie-Pierre Vaillancourt, en el ya citado artículo de 2017 publicado en el Journal of Sexual Medicine, también halló un perfil compulsivo de consumidores de pornografía.

Estos sujetos tuvieron altas puntuaciones de compulsividad a la pornografía y realizaban esfuerzos intensos para acceder a ella. También mostraban un alto grado de estrés asociado al uso de pornografía, evitación sexual, menor satisfacción sexual y estrategias de regulación emocional menos efectivas (Vaillancourt M. P., 2017). Como consecuencia las personas de este modelo experimentarán malestar emocional, culpa, vergüenza, baja autoestima, si tiene pareja le miente, depresión, ansiedad e inhabilidad general para experimentar una intimidad adecuada con parejas del mundo real (Callejo Mora A, 2019) (Philaretou, A., Mahfouz, A., & Allen, K. 2005).

### Perfil adictivo

Por último, el perfil adictivo. En este perfil los sujetos experimentan pérdida de control sobre el comportamiento y no pueden resistir el impulso de consumir pornografía, además irán desarrollando tolerancia por lo que necesitarán aumentar la intensidad y frecuencia para conseguir el mismo “efecto”. Sería muy parecido a las adicciones por drogas.

En muchos casos el comportamiento pasa a ser desagradable, con sensación de pérdida de control, vergüenza y culpa. Algunos sujetos lo experimentan como una urgencia irresistible a llevar a cabo la conducta, mientras otros necesitan “rituales preparatorios”, los cuales se convierten en algo importante para el sujeto. De esta manera estímulos no sexuales adquieren valor erótico. (Chiclana C, 2013) (Echeburúa E, 2012). Se utiliza el sexo como estrategia de afrontamiento y se convierte en un medio para reducir el malestar emocional, para calmar la ansiedad y la angustia. Las personas adictas al sexo llegan a cosificar a las personas y considerarlas solo objetos sexuales (Echeburúa E, 2012).

La adicción a la pornografía puede ser comórbida con otros trastornos como trastorno de ansiedad, trastorno del estado de ánimo o trastorno de consumo de sustancias (Starcevic V, Khazaal Y, 2017). La adicción al sexo puede solaparse también con otras adicciones, y así lo demostró el doctor Carnes en un estudio llevado a cabo en 2005 donde

vio que de los 1.600 sujetos un 75% tenían otra adicción: alcohol, cafeína, gastos, comida, nicotina, actividades de riesgo, juego patológico, acumulación de objetos, trabajo, ejercicio físico o lavado; además de uso problemático de videojuegos (Voss A, 2015).

En un estudio llevado a cabo por investigadores de la universidad de Cambridge y la doctora Valerie Voon en 2014 (Voon et al, 2014) utilizaron escáneres cerebrales por imágenes de resonancia magnética funcional para comparar la actividad cerebral de 19 personas con comportamientos sexuales adictivos con la misma cantidad de sujetos sanos, mientras que ambos grupos miraban pornografía. Lo que encontraron fue que los cerebros de personas con comportamientos sexuales adictivos se “iluminaban” de manera diferente a los de los otros sujetos que no tenían esta adicción. Lo más interesante fue que los patrones de activación cerebral en estas personas reflejaron los observados en cerebros de personas adictas a las drogas cuando estaban expuestas a drogas. Las tres regiones que se iluminaron más en los cerebros de los adictos al sexo, el cuerpo estriado ventral, el cíngulo anterior dorsal y la amígdala, son regiones que se sabe que están involucradas en la recompensa, la motivación y el deseo.

## **RESULTADOS**

### **El acompañamiento**

Se resumieron todas las características de los perfiles en la *tabla 1*.

Basándonos en la tabla 1, con la ayuda del Doctor Jokin de Irala ideamos un protocolo para la identificación de los perfiles. Se basa en un árbol de decisiones que la persona encargada del acompañamiento del joven, le puede pasar con facilidad para identificar de forma orientativa dentro de qué perfil estaría el sujeto y, de esta manera, planificar el acompañamiento que veremos a continuación.

En primer lugar, a partir de ahora nos vamos a referir a la persona que hace el acompañamiento como el “Apoyo”. Se describe apoyo como: persona que ayuda a alguien a conseguir algo o que favorece el desarrollo de algo. El Apoyo tiene que ser una



persona con la que el joven se sienta cómodo hablando sobre aspectos de su vida, sus intimidades, sus problemas y sobre su lucha contra la pornografía. Será importante, sobre todo al principio, que el joven pueda contactar con su Apoyo (puede que sean necesarios varios mensajes o una llamada de teléfono al final del día) y que hablen sobre cómo está yendo. También puede ser de ayuda que le llame si siente tentaciones de recaer o ha recaído y está pasando un mal rato. A continuación, se propondrá el abordaje de acompañamiento con el objetivo de establecer unas pautas para facilitararlo.

#### a. **Entrevista**

El primer paso será una entrevista. Será importante escuchar y explorar el por qué del consumo de pornografía “¿De dónde nace esta conducta?, ¿Por qué este comportamiento?”. Asimismo, el doctor Carlos Chiclana propone unas preguntas en su libro sobre hipersexualidad para saber de qué punto se parte (aquí han sido modificadas para adaptarlas al plano del consumo de pornografía) (C. Chiclana, 2013):

1. *¿Qué te aporta consumir pornografía? ¿Qué es lo que persigues? ¿Qué te motiva? ¿Qué satisfacción encuentras? ¿Qué beneficio obtienes?*

2. *¿De qué te ha privado? ¿Qué mal te causa? ¿Qué problemas te genera? ¿Qué perjuicios te ocasiona?*

3. *¿Por qué quieres dejar de consumir? ¿Cómo has llegado a este punto en el que quieres cambiar? ¿Qué motiva que quieras hacer un trabajo para dejar de consumir?*

4. *¿Qué pasaría si dejas de hacerlo? ¿Cómo te encontrarás? ¿En qué cambiará tu vida? ¿Mejoraría en algo? ¿Empeoraría en algo?*

5. *¿Qué ganarías si dejas de hacerlo? ¿Obtendrás algún beneficio o algún premio? ¿Recuperarías algo perdido?*

6. *¿Qué perderías si dejas de hacerlo? ¿Te encontrarías con algún vacío?*

7. *¿Qué estás dispuesto a pagar (en términos generales no económicos) para cambiar esto?*

8. *¿Cómo has intentado cambiar en ocasiones previas? ¿Qué crees que hay de distinto en esta ocasión? ¿Qué pudo pasar para que no funcionaran los intentos previos?*

También será importante preguntarle por la frecuencia de consumo, si consume desde su teléfono móvil o un ordenador, si sigue algún ritual, si consume en situaciones que no debería e interfiere con su actividad habitual, si le ha traído problemas en algún ámbito (social, laboral, académico, familiar). Por otra parte será relevante conocer los desencadenantes, disparadores o “gatillos” que ponen en marcha la conducta, tanto los estados emocionales (por ejemplo sentirse aburrido, solo, estresado, cansado, enfadado, tener hambre de afecto, sentirse inseguro, tener miedo...) como desencadenantes de situaciones más concretas (por ejemplo estar solo en casa, por la noche con el ordenador, una escena de contenido sexual en alguna película, no poder dormirse, o bien en el caso de las mujeres, el efecto que tienen algunos días del ciclo menstrual...). Asimismo, será interesante conocer la historia del problema, como empezó a consumir, en qué circunstancias, conocer su estilo de apego, si hay alguna historia de trauma, etc.

A partir de este punto la propuesta de acompañamiento ha seguido a modo de orientación el modelo KAP (*Knowledge-Attitudes-Practices*) redactado por O’Neill en 1979. Este modelo defiende la importancia de la integración de diferentes determinantes para la consecución de ciertos hábitos que se pretenden adquirir. Según éste, para conseguir un cambio de un comportamiento en sentido positivo, será necesario un proceso en tres pasos: en primer lugar adquirir conocimientos (para entender por qué la situación actual de consumo de pornografía es dañino); estos conocimientos ayudarán a adquirir actitudes contrarias al consumo y favorables al cambio (una vez que la persona sepa por qué la situación actual le está dañando querrá abandonarla y se dará un cambio de actitud); y en tercer lugar, gracias a los motores del conocimiento y del cambio de actitud hacia la pornografía, podrá darse el cambio de

comportamiento o la acción positiva buscada (poner en práctica todos los propósitos de cambio).

**b. Conocimiento**

Darle al joven todas las herramientas y la información sobre las consecuencias negativas que tiene la pornografía. Hay diferentes paginas web con información que se le puede facilitar: [www.fightthenewdrug.org](http://www.fightthenewdrug.org), [www.daleunavuelta.org](http://www.daleunavuelta.org), [www.nofap.com](http://www.nofap.com), [yourbrainonporn.com](http://yourbrainonporn.com), [addictedtointernetporn.com](http://addictedtointernetporn.com), [www.rebootnation.com](http://www.rebootnation.com), [www.culturereframed.org](http://www.culturereframed.org)

**c. Actitud**

La fase de conocimiento lo que pretendía es acercar al joven a tener una actitud favorable y más sostenida hacia el cambio. Una vez que aprenda sobre todos los aspectos negativos de la pornografía estará más predispuesto a abandonarla, pues sabrá de qué manera le está dañando y cómo puede acabar si sigue por ese camino. Por lo tanto, una vez que haya logrado ese cambio de actitud el joven querrá poner en marcha acciones concretas para lograr ese cambio. Pasará a la fase siguiente de desear el cambio.

**d. Práctica**

El último paso, ya sabiendo más sobre la persona a la cual le haremos el acompañamiento y habiéndole dado herramientas para que conozca los aspectos negativos del porno, y una vez conseguido un cambio sostenido y decidido de la actitud hacia el deseo de cambio, será el momento de ayudarlo a poner todos sus propósitos en práctica. En este apartado será importante recordar los gatillos o disparadores para trabajarlos, y asimismo, recomendaremos al joven que ponga filtros en el ordenador o teléfono móvil para controlar el consumo (<https://www.covenanteyes.com/>, <https://www.qustodio.com/es/>). En este punto como ya conoceremos más o menos en que perfil se halla la persona que queremos ayudar (para lo cual nos habremos servido también del árbol de decisiones *Esquema 1*) nos centraremos en diferenciar las pautas para el

acompañamiento según el tipo de perfil. Asimismo, en todos los casos, ya que puede que el joven tenga una visión distorsionada de la sexualidad por la influencia de la pornografía, será importante explicarles en que consiste una sexualidad sana. De este modo fomentaremos la responsabilidad hacia su sexualidad, tendrán una información más veraz y de esta manera serán más libres, se tendrán en cuenta a si mismos y a la otra persona.

- **Recreacional**

Con este tipo de perfil bastaría tener una reunión cada 15 días para ir controlando las recaídas e ir trabajando los disparadores.

- **Aprendido**

Con este perfil es importante controlar las recaídas y trabajar los disparadores, además puede ser de gran ayuda que lleve a cabo un programa de deshabitación online en <https://www.cardinalstudios.org/strive>, el cual puede ir comentando con su Apoyo. Las reuniones serán semanales al principio y cada dos semanas una vez las recaídas estén más controladas.

- **Impulsivo**

Será relevante conocer cómo es su control de los impulsos y qué es lo que le hace “saltar”. Como se menciono anteriormente, en la fase de la entrevista identificaremos los disparadores y “gatillos”, lo que nos hará más fácil en esta fase buscar alternativas. Es decir, como ya hemos mencionado este perfil se caracteriza porque en un momento dado se satura, “explota” de repente y necesita consumir pornografía para calmar esa ansiedad. Por lo tanto, si conocemos que situaciones, acontecimientos, estados emocionales, etc. hacen que el joven llegue a su límite de aguante, podemos trabajar con él unas alternativas. Sería recomendable que estas alternativas estén en estricta relación con lo que provoca el impulso. Por ejemplo, si uno de los disparadores es un problema de no saber canalizar las frustraciones en las relaciones sociales, habrá que ayudarlo a buscar alternativas para suplir esa deficiencia en las relaciones. Por otro lado, también es

recomendable practicar de forma habitual alguna de las siguientes actividades más generales para calmar la ansiedad y evitar consumir pornografía: salir a correr, hacer boxeo (en general deporte), escuchar música, cualquier actividad manual que requiera atención (pintar, tocar un instrumento, cocinar, coser, etc.). Recomendamos reunión semanal.

- Compulsivo

Llevar a cabo con él la entrevista como con el resto de perfiles y darle las herramientas para que se eduque y conozca los peligros de la pornografía. En su caso como el problema esta asociado a rasgos parecidos a un TOC, lo más adecuado es explicar la necesidad de acudir a un especialista pero dejando también claro que vamos a estar disponibles para él con cualquier cosa que necesite durante ese proceso. Sería bueno quizás una reunión cada dos semanas para ver que tal va su avance.

- Adictivo

En este perfil se realizaría un protocolo igual que con el perfil compulsivo, es decir, llevar a cabo con él la entrevista como con el resto de perfiles y darle las herramientas para que se eduque y conozca los peligros de la pornografía. En su caso como el problema está asociado a un posible problema de adicción, lo más adecuado sería explicarle la pertinencia de acudir a un especialista pero, dejándole claro que nos ofrecemos a estar disponibles para cualquier cosa que necesite. Sería bueno quizás una reunión cada dos semanas para ver que tal va su progreso.

## DISCUSIÓN

Es importante concienciar a los jóvenes de las consecuencias negativas de la pornografía, pero sobre todo la meta que se ha perseguido en este trabajo fin de grado ha sido concienciar a los orientadores escolares y universitarios de este problema con el que pueden toparse y ante el cual deben estar alerta. Pensamos que la guía de acompañamiento les será muy útil a los profesionales de la educación, junto con el protocolo de acompañamiento (*esquema 1*), para que puedan establecer el mejor abordaje posible, en el caso de que algún alumno les

solicite ayuda o detecten ellos un problema; también sabrán cuando deben aconsejar al joven de acudir a un especialista.

Al tratarse de un Trabajo de Fin de Grado y al no contar con el tiempo y los recursos suficientes no se pudo probar la validez de la guía de acompañamiento y el árbol de decisiones. Es un proyecto que espero poder llevar a cabo en un futuro no muy lejano.

## Agradecimientos

Quiero agradecer en primer lugar al Dr. Jokin de Irala por su inestimable ayuda como tutor del TFG, por todo lo que he aprendido con él y su gran apoyo. También me gustaría agradecer a Alejandro Villena por ser la primera persona externa en leer el trabajo y darme muy buenos consejos. Y por último a mis padres por todo su apoyo

## BIBLIOGRAFIA

Antons, Stephanie & Matthias, Brand. (2020). Inhibitory control and problematic Internet-pornography use – The important balancing role of the insula. *Journal of Behavioral Addictions*. 9. 58-70.

Bóthe, B., Koo's, M., Tóth-Király, I., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2019). Investigating the associations Of adult ADHD symptoms, hypersexuality, and problematic pornography use among men and women on a largescale, non-clinical sample. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(4), 489–499.

Bóthe, B., Tóth-Király, I., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2018). The development of the problematic pornography consumption scale (PPCS). *The Journal of Sex Research*, 55(3), 395-406.

Chiclana C. (2013) *Atrapados en el sexo*. España: Almuzara.

Dwulit AD, Rzymiski P. The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review of Observational Studies. *J Clin Med*. 2019;8(7):914. Published 2019 Jun 26. doi:10.3390/jcm8070914

Echeburúa, E. (2012) ¿Existe realmente la adicción al sexo?. *Adicciones*, (S.I.), v. 24, n. 4, p. 281-286, dic. 2012. ISSN 0214-4840.

Fagan, P. (2009). The effects of pornography on individuals, marriage, family



and community. Marriage and religion research institute. Published Dec. 2009.

Niazof, D., Weizman, A., & Weinstein, A. (2019). The contribution of ADHD and attachment difficulties to online pornography use among students. *Comprehensive Psychiatry*, 93, 56–60.

Philaretou, A., Mahfouz, A., & Allen, K. 2005. Use of Internet pornography and men's well-being. *International Journal of Men's Health* 4:149-69.

Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., (versión 23.3 en línea) <<https://del.rae.es>> (fecha de la consulta 1 de mayo de 2020).

Reid, R. C., Davtian, M., Lenartowicz, A., Torrevillas, R. M., & Fong, T. W. (2013, June). Perspectives on the assessment and treatment of adult ADHD in hypersexual men. *Neuropsychiatry*.

Sniewski, L., Farvid, P., & Carter, P. (2017). The assessment and treatment of adult heterosexual men with self-perceived problematic pornography use: A review. *Addictive behaviors*.

Starcevic, Vladan & Khazaal, Yasser. (2017). Relationships between Behavioural Addictions and Psychiatric Disorders: What Is Known and What Is Yet to Be Learned? *Frontiers in Psychiatry*. 8. 10.3389/fpsy.2017.00053.

Vaillancourt-Morel, M.-P.; Blais-Lecours, S.; Labadie, C.; Bergeron, S.; Sabourin, S.; Godbout, N. (2017) Profiles of cyberpornography use and sexual well-being in adults. *J. Sex. Med.*, 14, 78–85.

Voon, V., Mole, T. B., Banca, P., Porter, L., Morris, L., Mitchell, S., Lapa, T. R., Karr, J., Harrison, N. A., Potenza, M. N., & Irvine, M. (2014). Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One*, 9(7), e102419.

Voss, A.; Cash, H.; Hurdiss, S.; Bishop, F.; Klam, W.P.; Doan, A.P. Case Report: Internet Gaming Disorder Associated With Pornography Use. *Yale J. Biol. Med.* 2015, 88, 319–324.

## TABLAS Y FIGURAS

*Tabla 1: Características de los perfiles*

	RECREACIONAL	APRENDIDO	IMPULSIVO	COMPULSIVO	ADICTIVO
Frecuencia de uso	++	+++	++	+++++	+++++
Hay ritual		++++	+	++++	++++
Satisfacción sexual	++++	+++	++	+	+
Malestar	+	++	++++	+++++	+++++
No puede evitar la conducta, impulso fuerte para llevarla a cabo		+	++++	++++	++++
Consumo en situaciones en las que no debería			++++	++++	++++
Ha necesitado aumentar la intensidad o la frecuencia	+	+++	+	++++	+++++
Siente ansiedad si no consume		+	+++	+++++	++++
Lleva a cabo la conducta para calmar ansiedad y no por placer			++++	+++++	++++
Pensamientos intrusos de contenido sexual que causan angustia y solo se pueden acallar llevando a cabo la conducta				+++++	
Interfiere con su vida a nivel laboral, social o académico		+	+++	++++	+++++
Se ha gastado dinero					+++++
Sus relaciones sexuales se han vuelto más violentas		+		+++	++++
Utiliza la pornografía como un premio		++			++++
Después de consumir pornografía siente culpa	+	++	++++	??	??
Se ha distanciado de sus amigos				++++	++++
Incapacidad para dejar de consumir pornografía		+	++	++++	+++++

*Esquema 1: Protocolo Para Acompañamiento en Jóvenes Según Perfil de Consumo de Pornografía*

