

# Pantallas y Pornografía

De la curiosidad  
a la adicción









# GUÍA CLÍNICA SOBRE **ADICCIONES** **COMPORTAMENTALES** BASADA EN LA EVIDENCIA

Coordinadores

Francisco Arias  
Laura Orio



Financiado por



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE INICIATIVA  
DE INICIATIVA

GOBIERNO EN  
COOPERACIÓN CON  
EL FONDOS EUROPEOS  
DE DESARROLLO REGIONAL

Edita



Unidad Científica Española  
de Estudios sobre Alcohol,  
el Tabaco y la otra Toxicomanía

La adicción al sexo supone el desarrollo de conductas sexuales irrefrenables utilizadas para producir autogratificación. Se trata de conductas que se escapan del control del individuo, que interfieren en su vida diaria, pero que no puede dejar de practicar pese a los aspectos negativos implicados. Implica además conductas, pensamientos y fantasías sexuales recurrentes, y una urgencia por llevar a cabo conductas sexuales. Algunas de las actividades asociadas con la adicción al sexo pueden incluir la masturbación compulsiva, práctica de sexo inseguro, múltiples parejas sexuales y aventuras de una noche, uso persistente de la pornografía, uso o práctica de la prostitución, cibersexo, y sexo anónimo, entre otras.

Hay pocos estudios que estimen la prevalencia a nivel poblacional de la adicción al sexo. Un estudio llevado a cabo en estudiantes universitarios de 18 a 25 años estimó que el 8,6% de los estudiantes (18,8% en hombres y 3% en mujeres) serían usuarios de riesgo y el 0,7% (1,7% en hombres y 0,1% en mujeres) presentarían un perfil patológico (Ballester-Arnal, Castro, Gil-Llario y Gil-Julia, 2017).

## CAPÍTULO 9

# TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES. EVIDENCIAS PARA ADICCIONES CONTROVERTIDAS (COMPRAS, SEXO, TRABAJO, EJERCICIO, COMIDA)

GEMMA I. SAN NARCISO, ROCÍO VILLA, MARÍA JESÚS ANTUÑA

### 1. INTRODUCCIÓN

En las últimas dos décadas se han realizado extensas investigaciones en el campo de las adicciones conductuales y se publica un número cada vez mayor de artículos sobre este tema. Tanto la inclusión del "trastorno del juego" junto con los trastornos por consumo de sustancias en el DSM-5 publicado en 2013 (Manual Estadístico de Trastornos Mentales, 5ª Edición) y la creación de un nuevo diagnóstico, "trastorno de los juegos de internet", mencionado en la sección dedicada a "condiciones para un mayor estudio" han alimentado aún más el interés por esta categoría de adicciones relativamente recientemente descubierta. Se investigan de forma activa otros trastornos relacionados con internet como las redes sociales, las compras, el uso de pornografía, los juegos de azar y los atracones, al igual que las adicciones no relacionadas con internet (por ejemplo, los videojuegos, ver televisión), la adicción al deporte o al ejercicio físico, adicción al sexo, etc. Aunque actualmente no están reconocidos como diagnósticos independientes por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría ni por la Organización Mundial de la Salud, las personas son cada vez más conscientes de las consecuencias negativas de sus adicciones y buscan ayuda (Vasiliu, 2022).

La decisión de inclusión del trastorno del juego en la quinta edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2013), en la categoría de trastornos adictivos se ha tomado tras décadas de investigación empírica. Este cambio en la clasificación del trastorno del juego fue fomentado por una acumulación de datos que respaldan similitudes con las adicciones a

INFORME

# Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2024

Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales, Juego de azar, uso de videojuegos, uso problemático de internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES.



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas





**Tabla 49.** Prevalencia del uso de pornografía entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según edad y sexo (%). España, 2023.

	Total	Sexo		Edad				
		H	M	14	15	16	17	18
Alguna vez en la vida	66,8	86,3	46,7	57,1	63,4	69,3	72,8	74,6
Últimos 12 meses	58,6	82,3	33,7	50,4	55,7	61,1	63,8	64,0
Últimos 30 días	44,5	68,4	19,3	37,1	41,1	47,2	49,1	49,8

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

A person is shown in a crouching position against a solid orange background. A large, thick black bar runs diagonally from the top left to the bottom right, passing behind the person. Overlaid on this bar is a staircase diagram with six steps, each labeled with a stage of addiction. The person is wearing a grey long-sleeved shirt, blue pants, white socks, and white shoes. Their head is bowed, and their arms are crossed over their knees.

**Acceso**

**Encuentro**

**Uso**

**Consumo frecuente**

**Uso problemático**

**Adicción**

# Adicciones del comportamiento

Saliencia

Cambio humor

Tolerancia

Abstinencia

Conflicto

Recaída



Vías neuronales → Sensibilización

DeltaFosB (acelerador)  
CREAB (freno)

**Placer**

**Regulación  
emocional**

**Dopamina**

**+ Consumo**

**Gratificación**

**Culpa,  
insatisfacción**

**Adicción**

**+ Consumo**

**El ciclo adictivo**



Refuerzo  
**positivo**

Placer

Refuerzo  
**negativo**

Estrés  
Aburrimiento

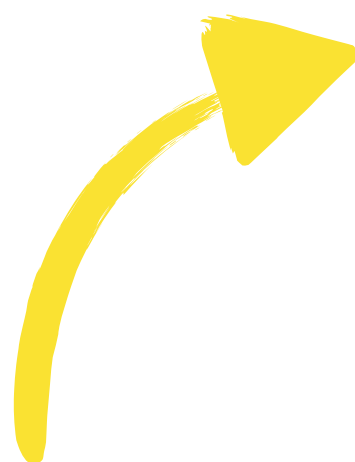


Refuerzo  
**intermitente**

Novedad

Un consumo **creciente**

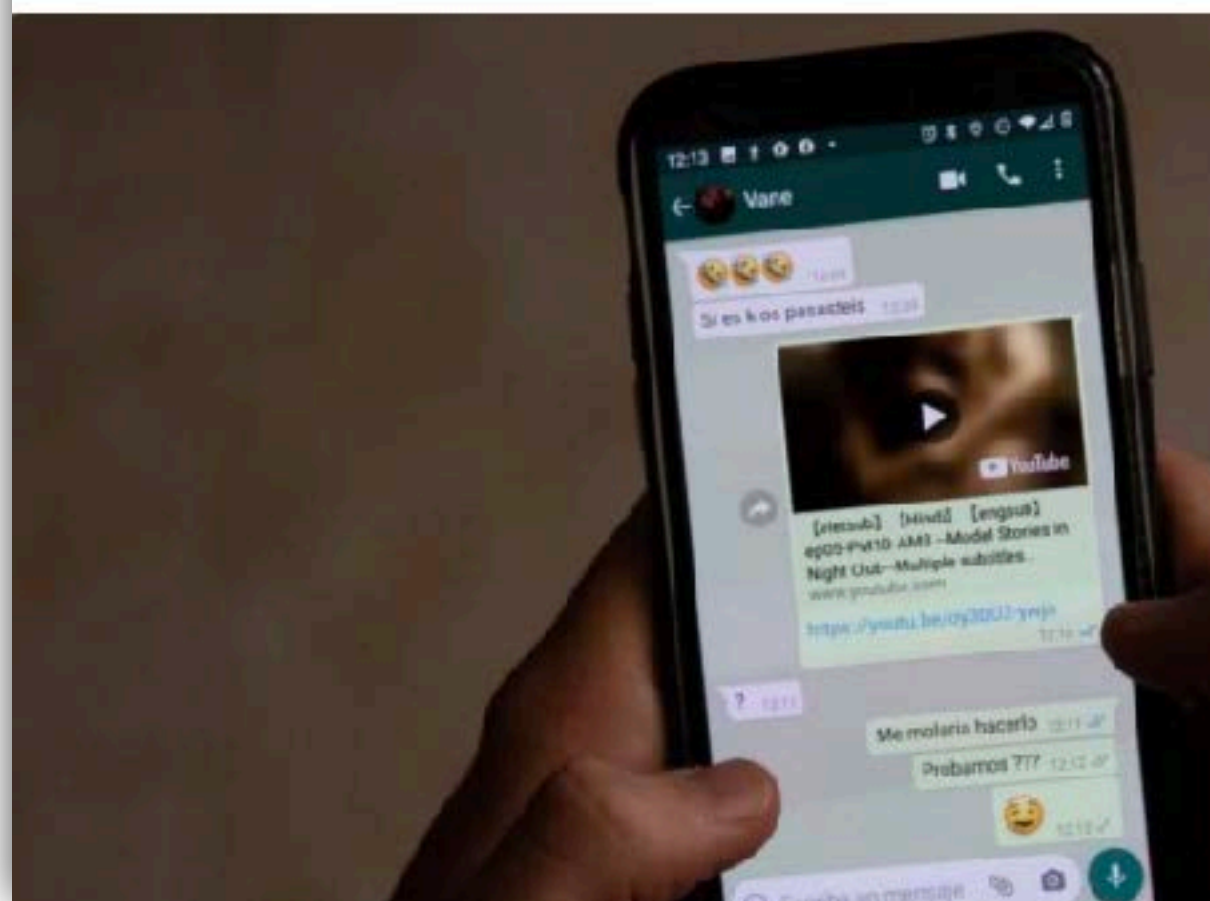




ADOLESCENCIA

## Siete de cada 10 jóvenes consumen pornografía en el móvil

La responsable regional de Proyecto Hombre, Asunción Santos, expone ante la comisión parlamentaria datos actualizados sobre la prevalencia entre los jóvenes murcianos del juego online o presencial



# 7

## características







**masiva  
alcance  
inmersiva  
calidad  
multicanal  
interactiva  
menores**

7

aes





**anónima**

**asequible**

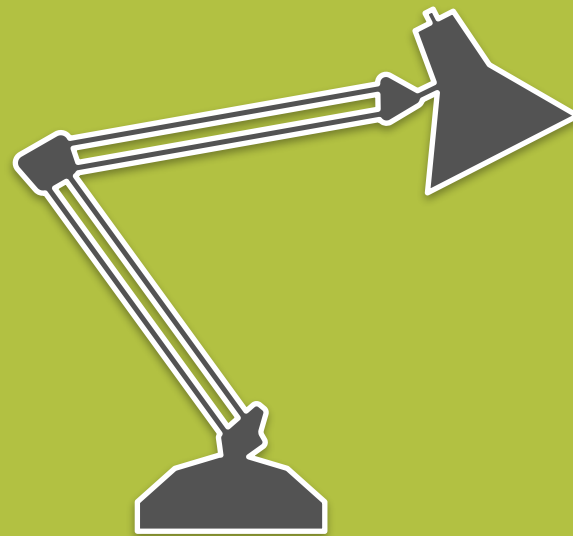
**accesible**

**agresiva**

**aceptada**

**artificial**

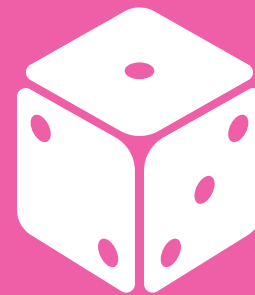
**adictiva**



7

diferencias





**Sin límite / Sin pausa / Vía de entrada / Medición  
Permanencia / Compañía / Cantidad vs Novedad**



# 7

## señales



1. Lenguaje y conductas sexualizadas explícitas.
2. Alteración en los ritmos del sueño.
3. Dependencia de la tecnología.
4. Uso de dispositivos en sitios privados.
5. Irritabilidad y aislamiento.
6. Comportamientos o palabras denigrantes hacia la mujer.
7. Mirada vacía, triste, desconectada.

¿Cómo **detectar** un problema?

# 7x2

## vacunas





1. **Piensa** antes de consumir
2. **Localiza** lo que te lleva al porno y aléjalo
3. **Planifica** el día  
Busca alternativas al aburrimiento y la soledad
4. **Llena** tu vida de otras cosas  
El porno tendrá menos espacio
5. **Entrena** la mente  
Aprende a posponer gratificaciones
6. **Trabaja** tu mundo emocional  
El porno es un mal ansiolítico



7. **Háblate** con compasión

8. **Elimina** notificaciones

Educa tu algoritmo

9. **Utiliza** tu dispositivo en lugares abiertos

10. **Aprende** a meditar y respirar

11. **Cuida** tu alimentación y sueño

12. **Rodéate** de buenas amistades

La acción social es gran aliada



## Emotional Dysregulation and Coping Strategies in the Context of Problematic Pornography Use: A Narrative Review

Giulia Testa<sup>1</sup> · Alejandro Villena-Moya<sup>1,2</sup> · Carlos Chiclana Actis<sup>1,2</sup>

Accepted: 26 January 2024

© Springer Nature Switzerland AG 2024



Por un lado, el UPP se ha asociado con motivaciones de consumo de pornografía para la **reducción del estrés** y la **supresión emocional**; por otro lado, el UPP se ha relacionado con una **regulación** emocional **disfuncional** o con estrategias de afrontamiento disfuncionales.



TRATAMIENTO	TIPO DE TERAPIA	CITA
Individual	Terapia Cognitivo-Conductual	Hallberg et al (2019); Birchard (2018)
Individual y grupo	Terapia de Mindfulness (MBSR y MCBT)	Holas (2020); Chandiramani (2018); Blycker & Potenza, (2018)
Individual y grupo	Aceptación y compromiso	Lantheaume, (2016)
Individual	Terapia de Mentalización	Berry & Lam, (2018)
Individual	Arte-terapia	Birchard, (2018)
Individual	T. Cognitivo-Analítica	Kellet et al., (2017)
Grupo	Psicodinámica grupal	Scanavino et al. (2013)
Online	Auto-Ayuda Manos fuera	Böthe et al. (2021)
Grupos de apoyo	Terapia de los 12 pasos (SA, SAA)	Stein and Carnes, (2019)
Grupo de apoyo	Terapia para parejas de adictos	Colins, (2018)
Farmacoterapia	<i>Clomipramina</i>	Efrati & Gola, (2018); Winder et al., (2017)
	<i>Paroxetina y Fluoxetina</i>	
	<i>Naltrexona</i>	
	<i>Ciproterona y Triptorelina.</i>	
	<i>Neurolépticos, Estabilizadores del Ánimo y Anti-Impulsivos</i>	

# Una propuesta integradora de tratamiento

1. Manejo de la **conciencia de enfermedad y motivación** al cambio.
2. Fortalecer al paciente y **reforzar su autoestima y cualidades**. Romper la indefensión.
3. Desarrollar **estructura, planificación, orden de vida**, hábitos saludables y apoyo social.
4. Detectar **detonantes** del comportamiento sexual.
5. Trabajar el **condicionamiento clásico**.
6. Trabajar con los **errores cognitivos y trampas**.
7. Desarrollar **estrategias de regulación emocional**.
8. Manejo del **ciclo adictivo**.
9. Trabajar con la **vergüenza y la culpa moral**.
10. Desarrollar **habilidades interpersonales y resolución de conflictos**.
11. Implementar **la relación de pareja si es necesario**.
12. Desarrollo de **un apego seguro/sanación del apego** y trabajo con **rasgos personalidad**.
13. Trabajo con **abuso y trauma**.
14. Trabajar con la **identidad del paciente (personal/sexual)**.
15. Trabajo en **prevención de recaídas**.

**ADAPTAR EL TRATAMIENTO AL PACIENTE**

# Hacer pensar

1. ¿Qué es para ti la pornografía?
2. ¿Qué te da? ¿Qué beneficios obtienes?
3. ¿Qué es lo que persigues? ¿Cuál es tu objetivo?
4. ¿Qué te motiva a verla?
5. ¿Qué emociones te llevan a consumirla?
6. Si alguna vez la has visto, ¿en qué momentos la ves? ¿En casa, en tu habitación? ¿Cuándo te quedas solo en casa? ¿En el patio del colegio porque te la enseña un amigo? (Describir situaciones)
7. ¿Cómo te sientes si has visto porno? ¿Culpable? ¿Avergonzado?





1

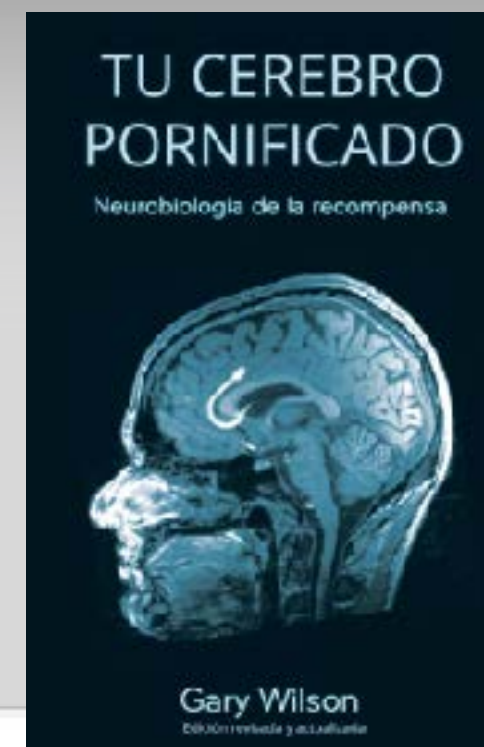
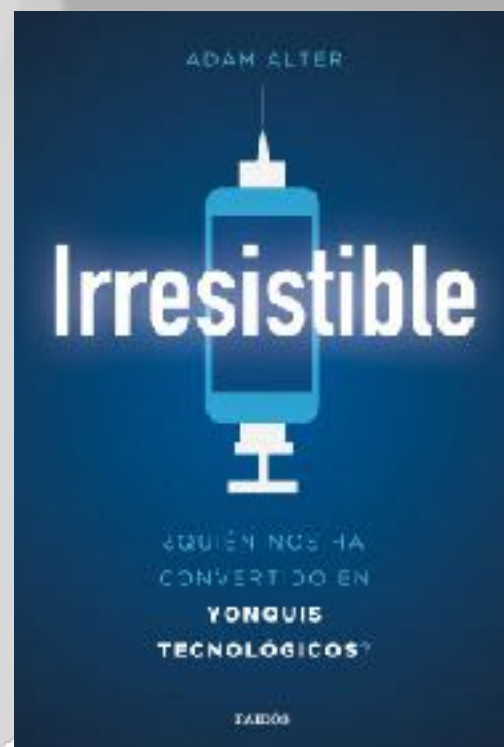
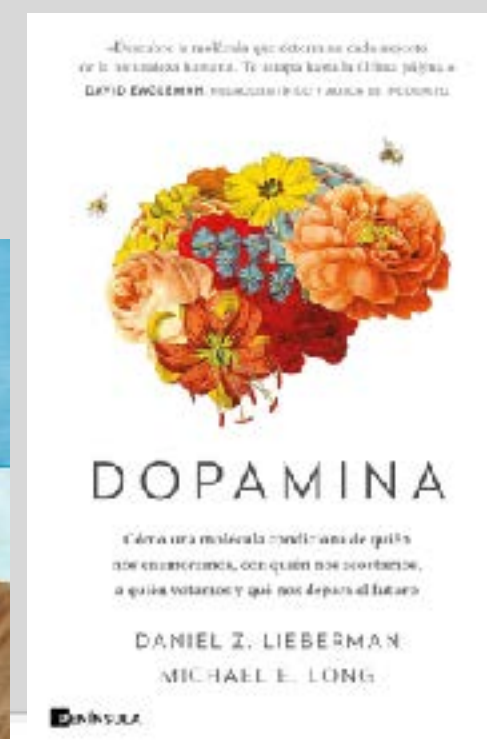
Lo apropiado es plantearse  
cómo tener **una vida mejor**.



2

No te preguntes por qué dejar  
la pornografía, sino **por quién**.

Dos **ideas** generales








**stop porn | start sex**



**[daleunavuelta.org](http://daleunavuelta.org)**

[info@daleunavuelta.org](mailto:info@daleunavuelta.org)

 [@daleunavueltaorg](https://www.instagram.com/daleunavueltaorg)