



Pantallas y Pornografía

Una combinación
adictiva

“NO SOMOS DE JAUJAS
SOMOS DE ALIAS”

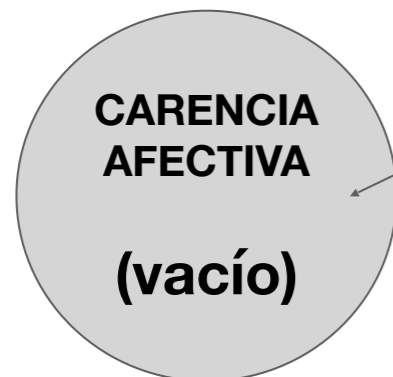
espacio diverso

DEJA

Somos relacionales y tenemos necesidades afectivas

Todos necesitamos ser:

mirados
cuidados
queridos
acariciados
atendidos
abrazados
importantes
reconocidos
valorados



Estudio UNICEF

Infancia, adolescencia y bienestar digital. 2025

93.000 estudiantes / 9.700 docentes / 446 centros educativos

25.1% asegura haber recibido mensajes con contenido sexual

9% ha sufrido presiones para enviar fotos íntimas

58% afirma haber hablado con desconocidos por internet

7.8% afirma haber recibido alguna proposición sexual de un adulto

5.7% uso problemático del uso de las pantallas.

80% de los alumnos de primaria usan alguna red social

80% accede a su primer móvil antes de los 11 años

11.58 años, edad media del primer acceso a la pornografía

30% consume pornografía y el 10% de modo diario o semanal

7.2% en Primaria

33.2% en ESO

55.7% en Bachillerato

62.9% en FP

1 de cada 5 que consume pornografía presenta un uso problemático

Casi la mitad duerme con el móvil en la habitación





Tabla 71. Prevalencia del uso de pornografía entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según edad y sexo (%). España, 2025.

	Total	Sexo		Edad				
		H	M	14	15	16	17	18
Alguna vez en la vida	57,8	80,1	35,4	45,5	54,3	60,9	64,4	66,0
Últimos 12 meses	50,5	75,3	24,7	39,6	47,4	53,6	55,8	57,9
Últimos 30 días	37,0	59,8	13,5	27,4	34,7	39,5	41,6	43,9

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

7

características



masiva
violenta
inmersiva
diversa
multicanal
interactiva
menores

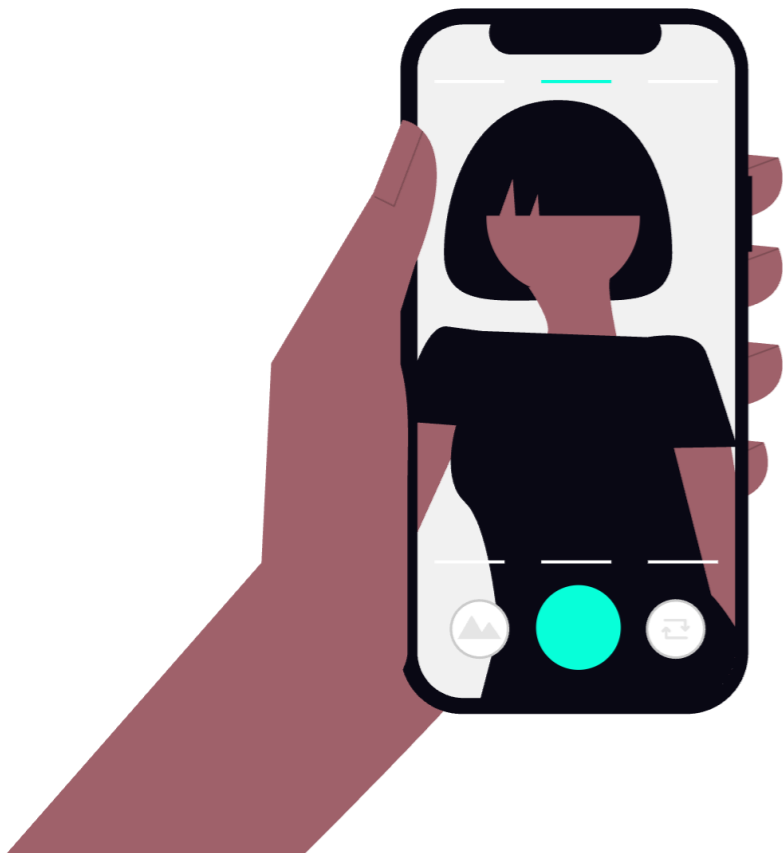




Tabla 2.2. Contenido de la publicidad

Contenido	Plataformas				
	PornHub	Xvideos	Xnxx	Xhamster	TOTAL
Servicios de prostitución y similares	48,30%	49,12%	53,70%	46,65%	50,82%
Contactos, citas	9,76%	5,33%	7,51%	12,67%	8,52%
Objetos para estimulación, masturbación	11,52%	13,04%	9,86%	6,58%	9,97%
Contenido pornográfico premium	15,33%	11,43%	14,47%	12,47%	13,78%
Cremas, pastillas, cirugía estética	4,18%	7,86%	5,89%	11,73%	7,02%
Anuncios engañosos o de redirección	0,48%	0,59%	0,47%	0,97%	0,59%
Otros tipos	10,44%	12,64%	8,10%	8,92%	9,30%
TOTAL	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
Cantidad de contenidos	2.942	2.722	9.269	3.496	18.429

7

aes



anónima

asequible

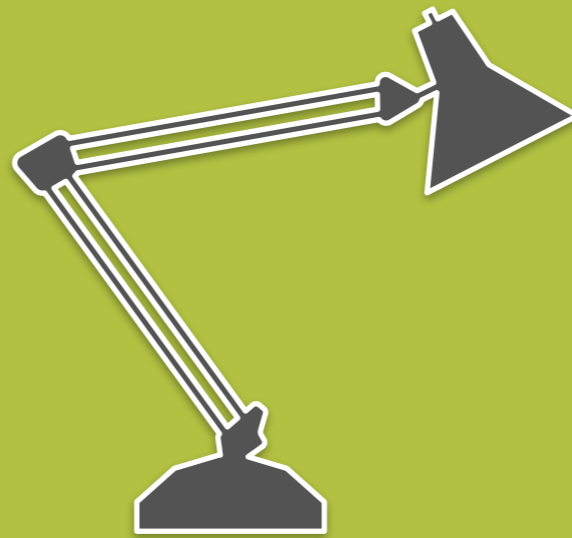
accesible

agresiva

aceptada

artificial

adictiva





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

7

diferencias





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

Refuerzo
positivo

Placer

Refuerzo
negativo

Estrés
Aburrimiento



Refuerzo
intermitente

Novedad

Un consumo **creciente**

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?

Los *disparadores* internos

Bored

Lonely

Angry

Stressed

Tired



7

vacunas



1. **Planifica** el día

Busca alternativas al aburrimiento y la soledad

2. **Llena** tu vida de otras cosas

Leer sigue siendo posible

3. **Entrena** la mente

Aprende a posponer gratificaciones

4. **Trabaja** tu mundo emocional

El porno es un mal ansiolítico

5. **Háblate** con compasión

Tus errores no te definen

6. **Cuida** tu alimentación, deporte y sueño

7. **Rodéate** de buenas amistades

La acción social y el voluntariado, grandes aliados



Plan de Internet Sano

ZONA AMARILLA

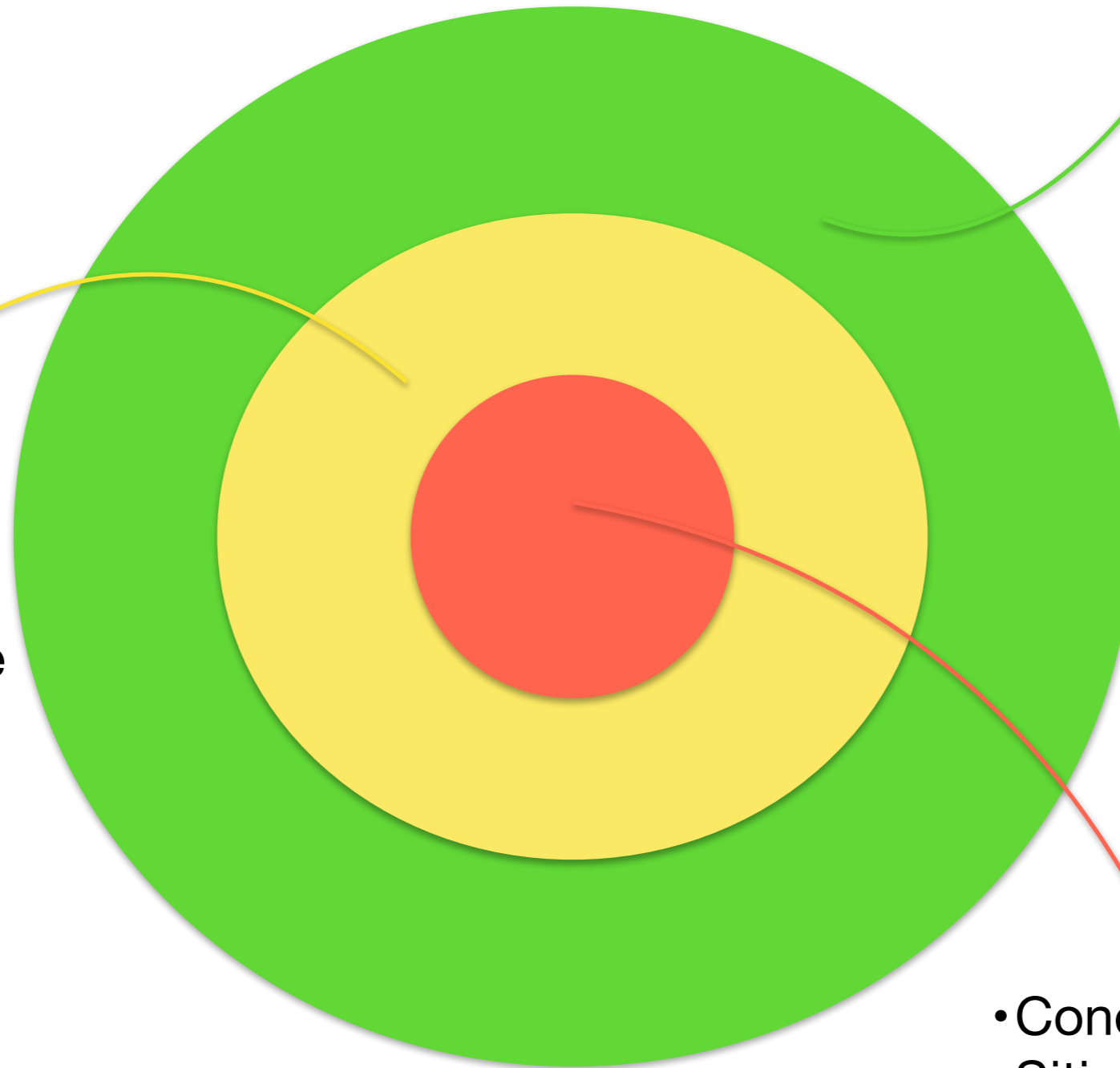
- Usar internet cuando estoy solo
- Un medio para calmarme

ZONA VERDE

- Noticias del día
- Calculadora, tiempo...

ZONA ROJA

- Conexión +22.00h
- Sitios web sensuales



Profesores/as de todo

Referentes

Tendencias

Educación afectiva



Prevención 360°

Colegio

Formación docentes, alumnado y familias

Programa de educación afectivo-sexual por etapas

Coordinador digital

Espacios de expresión (encuestas, buzón virtual, etc.)

Protocolo de intervención

Aula

Preguntas para reflexionar en tutorías con alumnos

Ideas prácticas de edsex en el aula

Tips para conversaciones incómodas

Familias

Preguntas clave en tutorías con familias

Actualización digital adultos

Promover dinámicas padres-hijos



Cómo intervenir. **Caso práctico**

1

¿Qué hacer si descubrimos a un alumno con este contenido?

EL HECHO

Luis es un alumno de 13 años. Un amigo suyo, sin que Luis se diera cuenta, se ha sorprendido al ver varios vídeos breves porno en el móvil de Luis. Al contárselo a un tercer amigo, no se ha dado cuenta que un profesor estaba muy cerca y este se ha enterado de la situación.

LA INTERVENCIÓN DEL PROFESOR

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

Cómo intervenir. **Caso práctico**

2 ¿Hasta dónde debemos intervenir?

La tutora de 3º Primaria detecta, en el grupo, unos comentarios sobre unos vídeos de youtube y decide investigar con varias estudiantes de la clase. Una alumna tiene un canal de Youtube donde sube vídeos de bailes y cuenta con unos 40 seguidores. Se investiga y se descubre que el canal está en abierto y que algunos de los bailes son imitaciones de bailes de famosas, algunos sexualizados. La tutora acude al orientador para pedir si se puede intervenir desde el colegio.

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>	

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?
7. ¿Cómo te sientes si has visto porno? ¿Culpable? ¿Avergonzado?



Guía para docentes

Prevención de la pornografía y educación sexual digital

/Despeja la X
Elimina el porno de la ecuación

 GENERALITAT
VALENCIANA | **ACI.**
ARA.


DALE
UNA
VUELTA

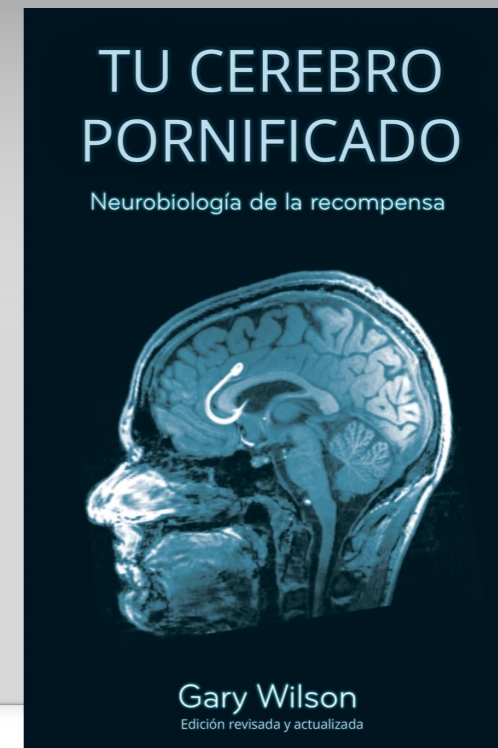
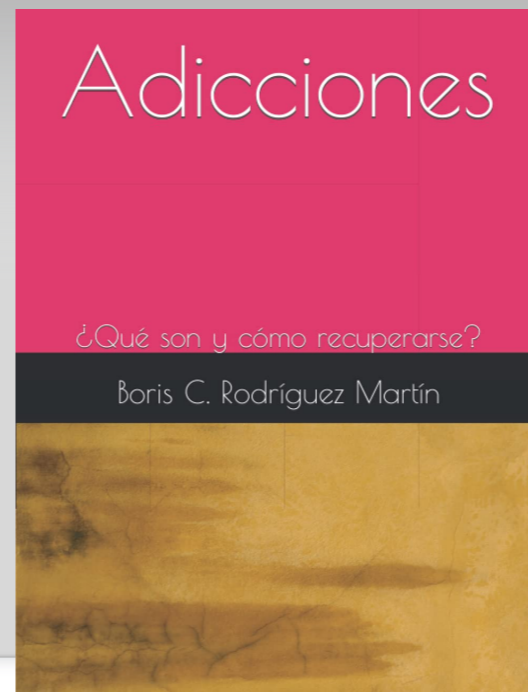
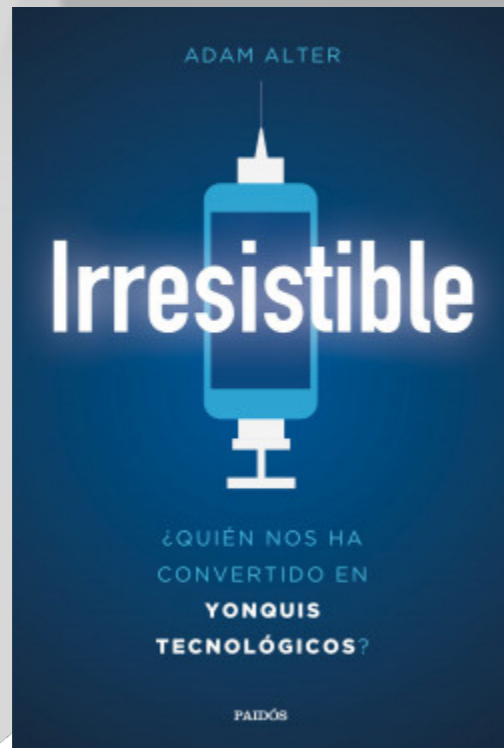
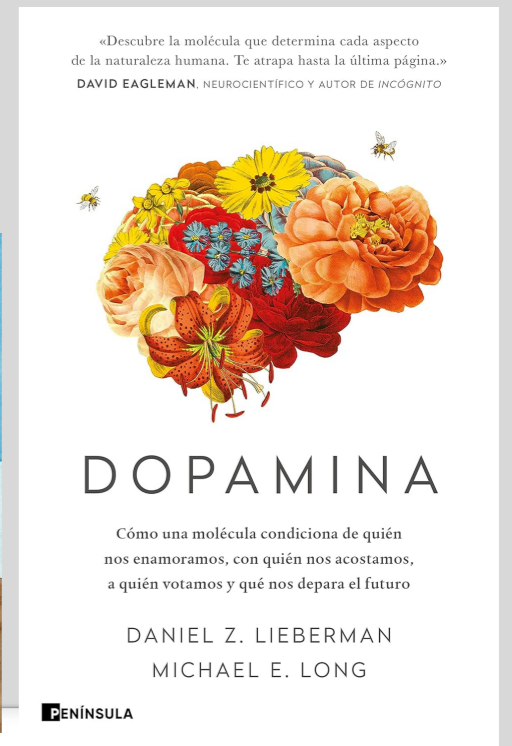
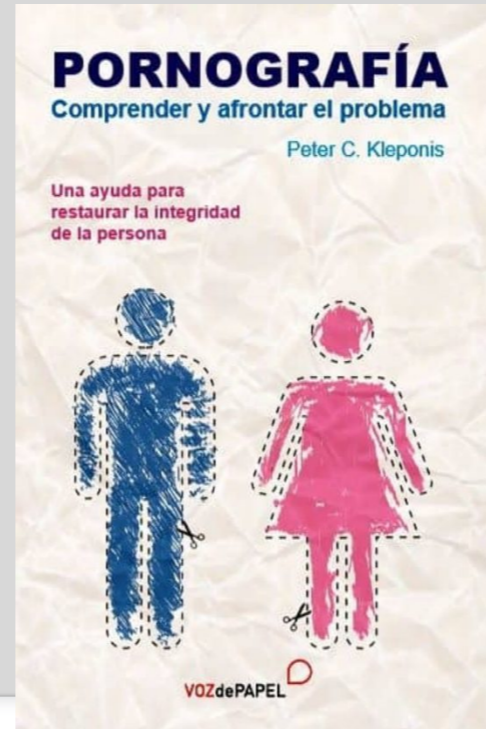
wow!

Guía familiar de educación afectivo-sexual
y prevención de la pornografía

6-12 años



www.daleunavuelta.org






stop porn | start sex



**DALE
UNA
VUELTA**

daleunavuelta.org

info@daleunavuelta.org

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