

Guía para docentes

Prevención de la ~~pornografía~~ y educación ~~sexual digital~~

/Despeja la X
Elimina el porno de la ecuación



GENERALITAT
VALENCIANA

ACI.
ARA.

Índice

0. Introducción p. 3

1. Sexualidad sana y afectividad p. 4

Elementos de la sexualidad p. 5

Intimidad, empatía y asertividad p. 6

Felicidad y placer, parecidos razonables p. 7

Adolescencia, sinónimo de cambio p. 8

Sexualidad vs pornografía p. 9

2. La nueva pornografía online p. 10

Concepto y algunos datos p. 10

La mujer, la gran perjudicada p. 11

Impacto en la adolescencia p. 12

La puerta de la adicción p. 14

¿Cómo saber si tengo un problema? p. 15

12 vacunas contra el porno p. 16

3. Alfabetización visual p. 17

El poder de la mirada p. 17

Hábitos saludables en internet p. 17

Música, series y videojuegos p. 18

Redes sociales y autoestima p. 19

Sexting, grooming, IA p. 20

Introducción

En la actualidad, hombres, mujeres, adolescentes y menores se ven afectados por la omnipresencia de la pornografía y su expansión sin precedentes. Como consecuencia del fácil acceso a internet, se ha vuelto más accesible, anónima y asequible que nunca, lo que ha llevado a un aumento en su consumo y a la creación de nuevas dinámicas de uso que, en muchos casos, conducen a comportamientos compulsivos. Los menores, en particular, se enfrentan a la exposición de contenidos pornográficos a edades muy tempranas, lo cual puede impactar profundamente su desarrollo emocional y su comprensión de la sexualidad. De hecho, un 80% de los chicos entre 13 y 18 años considera que ver pornografía es una conducta normal.

Cada época presenta sus propios desafíos, y en este momento uno de los principales es el de promover un desarrollo afectivo-sexual saludable en nuestros jóvenes. La falta de información adecuada y la escasa formación en este ámbito son cuestiones que debemos abordar con urgencia.

Como educadores, tenemos una gran oportunidad para ayudarles a adquirir las herramientas necesarias para desarrollar relaciones de calidad, una sexualidad sana y gestionar su interacción con el mundo digital, favoreciendo su bienestar integral.

En el libro “Las seis decisiones más importantes de tu vida”, Sean Covey entrevistó durante tres años a miles de adolescentes y les lanzaba la siguiente pregunta “¿Cuáles son tus retos?” Analizó las respuestas y concluyó que cada uno de los retos correspondía a una decisión, las seis decisiones más importantes de la adolescencia:

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. Estudios | 4. Sexo |
| 2. Amigos | 5. Adicciones |
| 3. Padres | 6. Autoestima |

Como se puede ver, el sexo está en cuarto lugar, por lo que sí que es algo que interesa e importa. Es necesario hablar y escucharles, porque es una de las decisiones más importantes en su vida, tal vez, la más importante.

Dale Una Vuelta, asociación nacida en 2015 y autor de esta guía, cree en la importancia de fomentar un pensamiento crítico que permita a los adolescentes enfrentarse de manera consciente y responsable a su vida, a las relaciones con los demás y con el entorno digital.

Esta guía, destinada para talleres con adolescentes entre 12 y 16 años, es sencillamente un recurso más, que puede y debe adaptarse a cada centro educativo y al docente que imparta el taller o sesión. Este texto, como es natural, no agota el contenido, y puede ser utilizada en parte o en su totalidad -quizá en varias sesiones-, a juicio del profesorado y de las familias de la entidad educativa.

1. Sexualidad sana y afectividad

La sexualidad sana es un concepto que va más allá de la actividad sexual. Implica un estado de bienestar físico, emocional, psicológico y social relacionado con la sexualidad.

La sexualidad es una parte fundamental del ser humano que influye de manera significativa en nuestra identidad, relaciones interpersonales y bienestar emocional. No solo está relacionada con la reproducción o el placer físico, sino que también desempeña un papel crucial en nuestras interacciones afectivas con los demás.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como un estado de bienestar físico, mental y social, que incluye la posibilidad de disfrutar de experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para que una sexualidad sea sana, debe involucrar entre otras cosas, el respeto, la empatía y consentimiento mutuo, promoviendo la libertad, la reciprocidad y la seguridad en las relaciones.

Tener una comprensión saludable de la sexualidad permite a las personas tomar decisiones responsables y respetuosas en cuanto a su vida afectiva y sexual, favoreciendo relaciones más equilibradas y satisfactorias. Además, una educación sexual adecuada fomenta la conciencia sobre el respeto a los propios límites y los de los demás, ayudando a prevenir situaciones de abuso o coacción.

Elementos de la sexualidad sana

En la sexualidad influyen distintos elementos o dimensiones. Cada uno desempeña una función indispensable.

1) En primer lugar, la parte más biológica. Somos seres sexuales y sexuados, nuestro cuerpo funciona con hormonas como la testosterona, progesterona o los estrógenos. Aquí residen los impulsos y el placer físico.

2) El elemento afectivo, que solo entiende el lenguaje de las emociones, y donde se presentan los estilos de apego, los aspectos relacionales del sexo, la empatía, el respeto, el cuidado, la intimidad y la vulnerabilidad compartida. Nos ayuda a conectar con los demás de forma íntima.

3) Es importante contar con la dimensión racional. La formación y la información, nos ayuda a desarrollar un pensamiento crítico sobre la sexualidad y a discernir sobre lo que es bueno o malo para nosotros.

4) El elemento cultural y social nos enseña que no se vive igual la sexualidad ni las relaciones personales en diferentes partes del mundo ni en diferentes épocas. Las relaciones de pareja, el simple modo de saludar, o el propio concepto de sexualidad tiene manifestaciones diversas dependiendo del lugar.

5) Otro aspecto importante se refiere a la ética y a la parte espiritual que cada ser humano vive de una determinada manera. Será positivo optar por el bien de las personas, tener unos valores que nos guían, apostar por la verdadera libertad sexual, por la responsabilidad, por el conocimiento y por no dañarnos sexualmente los unos a los otros.

Si la sexualidad fuese solo una cuestión de impulsos o de relaciones sexuales, dejaríamos de lado a los otros elementos. Cada uno de ellos tienen un papel importante y nos ayudan a decidir de qué manera queremos vivir nuestra sexualidad.

Intimidad, empatía y asertividad

Es necesario escuchar las emociones. Aprender a identificar, nombrar y gestionar cada una de ellas hará que no tratemos de tapar nuestras carencias o nuestro malestar a través de la aprobación del otro o, por ejemplo, acudiendo al porno.

Las emociones por tanto pueden afectar a nuestra sexualidad. Una mala regulación emocional en estas situaciones, en las que no se ha podido procesar las emociones correctamente, puede llevarnos a decisiones que no respeten la sexualidad de los demás.

La intimidad, lo más interior, propio, del individuo, tiene un gran valor, que se entrega a quien uno decide. Hoy día es un verdadero lujo, un bien que escasea, por el afán de mostrar nuestro cuerpo o nuestro pensamiento.

En la vida establecemos distintos vínculos. Nos relacionamos de modo distinto con un familiar, con un conocido, con una amistad o con la pareja. Y no todos tienen los mismos derechos afectivos. No se saluda del mismo modo a un familiar, a un conocido, o al repartidor de una empresa que nos trae la comida a casa. Ni las muestras de cariño son las mismas. Pero eso no significa que algunas personas tengan derecho a todo por la relación que tengo con ellos. Todo el mundo debe respetarte a ti y a tu cuerpo, ya sea un amigo, un profesor, tus padres, tu novio/a o una persona muy importante.

La empatía y la asertividad son dos ingredientes clave que deben existir para vivir una sexualidad sana. Una vez que sea capaz de entender mis emociones, podré conectar con las otras personas y sus emociones. Empatizar es la capacidad que tenemos de percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de las otras personas. Una especie de “tercer oído”.

En la sexualidad -además del amor, la intimidad y la empatía-, el respeto es un actor protagonista, y esto implica respetarse a uno mismo y a la otra persona, donde no se sobrepasan los límites del otro. Buscar un interés común es clave. Debe haber comunicación y complicidad, saber cómo se siente el otro. Y para ello debe haber asertividad en la pareja. Es decir, ser capaz de decir lo que uno piensa y quiere, sin pasividad ni agresividad, y no ceder a lo que no se quiere. Para esto es necesario saber distinguir lo que yo quiero y lo que quieren los otros. Es una manera de autocuidado.

Felicidad y placer, parecidos razonables

Todo ser humano quiere ser feliz y el placer ayuda. A la vez es oportuno distinguir felicidad y placer.

El placer es la sensación agradable que experimentamos al comer, beber, dormir, tener una relación sexual, jugar a videojuegos, hacer deporte, consumir pornografía, etc. También hay placeres intelectuales, como la lectura o la contemplación de la Naturaleza.

El placer es pasajero, centrado en uno mismo, se experimenta al poseer y recibir. Además puede acabar en adicción, debido a que la encargada de la sensación de placer es la dopamina, un neurotransmisor, encargado de anticipar una recompensa.

Por otro lado, la felicidad es más permanente, tiene más que ver con compartir y con relaciones de calidad. Se experimenta con otros y no es posible ser adicto porque el neurotransmisor que influye en la felicidad es la serotonina. A la vez se experimenta placer, como consecuencia de esta felicidad, puesto que la felicidad es buena para el ser humano y el cerebro quiere que tengamos a repetir la conducta o situación que nos ha llevado a experimentar felicidad.

La felicidad se relaciona más con la sexualidad sana y el placer con la pornografía.

<u>Felicidad</u>	<u>Placer</u>
Más duradera	Más breve
Se comparte	Se centra en el yo
Se vive con otros	Se experimenta solo
No es posible ser adicto a la felicidad	Puede acabar en adicción
Serotonina	Dopamina
Se encuentra como consecuencia	Se busca como fin

Adolescencia, sinónimo de cambio

En esta etapa se da un proceso de cambios físicos, psicológicos, sociales y emocionales. Está marcada por progresivos cambios en su cuerpo, diferentes en chicas y chicos: estatura, cambio de voz, aumento de los senos, aparición del acné, crecimiento del vello corporal (pubis, axilas y rostro), más sudoración e intensidad del olor corporal, etc. Se dan también cambios hormonales y la maduración de los órganos sexuales, que posibilitan el inicio de las funciones sexuales y reproductivas.

La aparición de estos cambios en el adolescente genera una gran inseguridad. Puede ocurrir que se sienta extraño y no sepa qué está ocurriendo. En este momento se experimenta una gran curiosidad por la sexualidad.

También comienza un proceso de autonomía, deseo de libertad, rebeldía y responsabilidad. Los niños dependen en gran medida del adulto a la hora de tomar decisiones. Esto requiere un proceso de maduración que dura años. Para llegar a la autonomía, hay que empezar a diferenciarse, tomar responsabilidades, generar su propia identidad y un proyecto vital. Influye mucho el grupo y sentirse integrado socialmente. Tantos cambios y decisiones generan los cambios de humor, los miedos e inseguridades propias de la adolescencia: no es un camino fácil. Los riesgos del ambiente como la pornografía, el sexo prematuro, las drogas o el alcohol hacen que este camino se vuelva aún más difícil.

En definitiva, se encuentran en un momento de la evolución en el que el propio "yo" se está conformando. Cualquier acompañamiento, aunque complejo, es necesario. «Quiérole cuando menos lo merezca, que será cuando más lo necesite», es un buen principio para educadores y familias.

Sexualidad vs pornografía

Los expertos definen la pornografía como «cualquier material explícitamente sexual cuyo objetivo es generar excitación en quienes lo consumen» (McKee et al., 2020). Como se puede intuir, existen numerosas diferencias entre sexualidad y pornografía.

- 1.** La sexualidad implica una relación, un nosotros, mientras que la pornografía se centra en el individuo, en el yo. Importa el placer personal, sin considerar el bienestar del otro. La figura masculina suele ser la que prevalece, relegando a la mujer a un segundo plano.
- 2.** La sexualidad se vive en la intimidad, mientras que la pornografía implica exhibición. La intimidad es esencial en las relaciones sexuales, ya que nos permite compartir lo más personal, asumir responsabilidades hacia el otro y proteger su privacidad.
- 3.** La sexualidad está impregnada de calidez, mientras que la pornografía es fría. En la sexualidad humana, el afecto, las caricias, el amor y la conexión emocional son fundamentales.
- 4.** La pornografía transforma el sexo en un bien de consumo que se utiliza para obtener placer o generar ingresos. En cambio, la sexualidad verdadera se basa en la interacción y el disfrute mutuo entre las personas involucradas.
- 5.** Las relaciones sexuales auténticas fomentan la cercanía, la unión y la empatía entre los individuos, mientras que la pornografía aleja a las personas, tanto de su propia identidad como de los demás.
- 6.** La sexualidad involucra a toda la persona, mientras que la pornografía se enfoca en una parte del cuerpo. Esto impide una relación sexual plena y completa, que abarque todos los aspectos del ser humano.
- 7.** Las relaciones sexuales auténticas requieren un ambiente adecuado, un ritmo compartido y una comunicación constante entre las dos personas. La pornografía, por el contrario, promueve una sexualidad rápida y compulsiva, sin espacio para lo demás.

<u>Pornografía</u>	<u>Sexualidad</u>
Usar a alguien	Querer a alguien
Complacer a uno mismo	Compartir
Solitaria	Íntima
Compulsiva	Natural
Hecha para el público	Encuentro personal
Implica observar a otros	Conexión única y auténtica
Separada del amor	Expresión de amor
Cosifica a la mujer	Relación entre iguales
Si duele, es lo que hay	Si duele, puedes parar
Emocionalmente distante	Emocionalmente cercana
Cualquier momento es válido	Requiere unas condiciones
Ficción	Realidad
Degradante	Segura
No tiene moralidad	Respetuosa
No necesita comunicación	La comunicación es esencial
Implica decepción	Honesta
Se centra en lo visual	Incluye todos los sentidos
Compromete tus valores	Refleja tus valores
Avergüenza	Enorgullece

2. La nueva pornografía online

Concepto y algunos datos

La pornografía actual se caracteriza por su fácil acceso a través de internet, lo que permite a los adolescentes entrar en contacto con ella a edades muy tempranas. Hoy día apenas existen restricciones ni regulaciones sobre este contenido, y la mayoría es gratuita, lo que contribuye a su consumo masivo. Algunas notas que la definen:

- Difusión masiva
- Gran alcance
- Inmersiva, más sensorial
- Multicanal
- Calidad de imagen
- Interactividad
- Acceso de menores

La pornografía que más se consume son vídeos explícitos en internet, aunque también pueden considerarse pornográficos otros estímulos como imágenes, lecturas o canciones consumidas frecuentemente por adolescentes o difundidas en redes sociales.

Ofrecemos algunos datos que ilustran este negocio:

Ingresos anuales de esta industria	60 mil millones de euros
Visitas diarias a portales de pornografía	Algunas webs superan a Netflix o Amazon
Accesos involuntarios	Casi el 70%
Consumo compulsivo de pornografía en adolescentes	Entre un 5% - 14%
Adolescentes que han recibido mensajes de contenido sexual	40%

Los datos muestran que la pornografía no solo está presente en plataformas específicas, sino que también se infiltra en redes sociales y anuncios, lo que dificulta su identificación y genera una exposición constante, especialmente en plataformas como Instagram, X, TikTok o Telegram.

La mujer, la gran perjudicada

La pornografía proporciona un falso aprendizaje sobre la intimidad y las relaciones entre personas. En lugar de mostrar el amor, el cariño y la conexión emocional, se enfoca en una visión superficial y deshumanizada de las personas, casi siempre mujeres, que son presentadas como objetos para el placer momentáneo. La mayor parte del porno está dirigido a un público masculino.

En muchos casos, la mujer es retratada de manera degradante, siendo víctima de agresiones, humillaciones o violencia en varios videos. Hay estudios que señalan que el 80% de los vídeos muestran agresiones físicas o verbales hacia la mujer.

Además, la pornografía a menudo presenta roles de poder y sometimiento, especialmente hacia la mujer, promoviendo una visión distorsionada del sexo. También se perpetúa la idea de que la mujer está para satisfacer al hombre, lo que contribuye a la cosificación y la normalización de comportamientos humillantes.

El negocio de la pornografía está muy unido al de la trata y la prostitución. Son dos caras de la misma moneda. Un solo ejemplo: más de la mitad de anuncios de las web porno son sobre servicios de prostitución. Además, como tantas mujeres prostituidas reconocen, los clientes replican lo que han visto en la pornografía. Pasar de consumir pornografía a consumir personas reales es algo común.

Impacto en la adolescencia

Las consecuencias de consumir pornografía, en menores y adultos, son numerosas y pueden afectar al bienestar general, tanto a la salud sexual como a la salud mental. Lógicamente, dependerá de muchos factores: edad, sexo, frecuencia, patrón de consumo, rasgos de personalidad, educación, entorno familiar, etc.

Algunas notas características, comunes entre los menores, para conocer mejor los riesgos de una exposición temprana a contenidos pornográficos.

- En general, son más propensos a sentir como reales los actos que ven (Livingstone y Manson, 2015).
- La corteza prefrontal, encargada de algunas funciones cognitivas, está aún en desarrollo, por tanto su cerebro es más moldeable y por tanto más vulnerable.
- La excesiva sensibilidad del cerebro adolescente a la recompensa también significa que son más vulnerables a la adicción.
- Los recuerdos más potentes y duraderos, así como nuestros hábitos, se crean durante la adolescencia.

- El umbral de la gratificación de un adolescente es más alto que el de un adulto y por tanto necesita más estímulos para llegar al mismo placer.

- Como es sabido, la adolescencia es una etapa de mayor impulsividad, afán de novedad y curiosidad casi infinita.

Las empresas de cualquier sector, también la industria de la pornografía, son conscientes de que el público joven es especialmente atractivo para el negocio presente, pero sobre todo para el futuro.

A través de un estudio elaborado por la AEPD, el Colegio de la Psicología de Madrid y Dale Una Vuelta, se muestran algunos impactos que puede producir el consumo frecuente de pornografía:

1. Crea expectativas irreales y creencias erróneas sobre la sexualidad .
2. Normaliza y favorece la violencia sexual.
3. Aumenta las conductas sexuales de riesgo.
4. Internet se adueña de tu privacidad.
5. Afecta a la satisfacción sexual.
6. Puede producir problemas en las relaciones de pareja.
7. Aumenta los niveles de soledad.
8. Deterioro a nivel neurobiológico.
9. Afecta al rendimiento académico.
10. Se puede convertir en adicción.

¿Por qué quiere un adolescente ver pornografía? Hay diferentes motivos, también en edad y sexo. Se ofrecen cuatro:

- Placer sexual. En los chicos es más habitual, en las chicas también está la idea de “aprender” qué se espera de ellas.

- Curiosidad. Una fuente de educación sexual. La vergüenza y la escasez de conversaciones en su entorno puede llevarles por este camino.

- Presión de sus iguales. En esta etapa vital la validación y el deseo de mantenerse en el grupo puede llevar a ceder a estas presiones.

- Gestión de las emociones. La pornografía se utiliza con muchas frecuencia como una evasión de de problemas, de sentimientos desagradables o de simple aburrimiento.

La puerta de la adicción

Aunque el consumo de pornografía no está validado como adicción, sí se encuentra dentro de la Conducta Sexual Compulsiva (OMS, 2018). El cerebro humano reacciona de manera similar ante la pornografía que ante otras adicciones, como el consumo de drogas.

La exposición constante a imágenes pornográficas genera una liberación masiva de **dopamina**, la sustancia química asociada al placer y la recompensa. Con el tiempo, el cerebro se acostumbra a estos niveles elevados de dopamina, lo que lleva a la necesidad de buscar estímulos más intensos para experimentar la misma sensación de satisfacción. Esta sobrecarga puede causar un deterioro en las conexiones neuronales, afectando el control de los impulsos, la toma de decisiones y la respuesta sexual.

El visionado frecuente de pornografía puede alterar la estructura cerebral de igual manera que ocurre con las adicciones a sustancias o al juego.

El circuito cerebral de la recompensa

Córtex Prefrontal

Funciones ejecutivas
Evaluación, decisión,
voluntad.

Núcleo accumbens

Producción de la
sensación de placer.

Amígdala

Regulación
emocional.
Centro del miedo.

Área Tegmental Ventral (ATV)

Síntesis y liberación de
dopamina ante estímulos
placenteros.

Cuerpo estriado

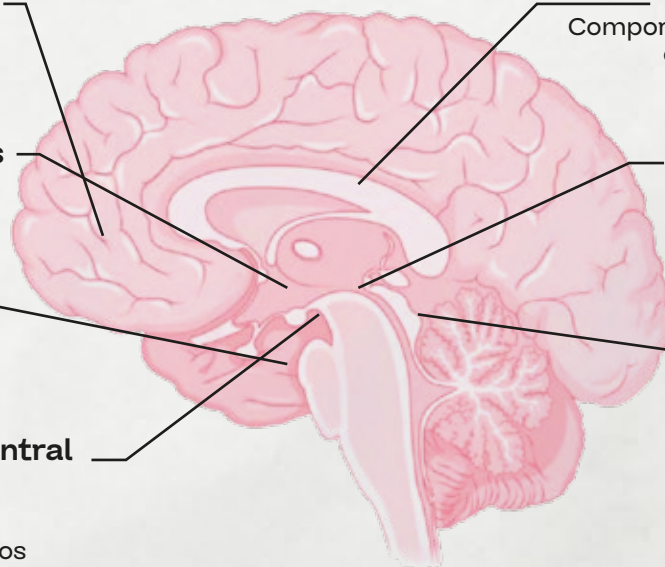
Comportamientos apetitivos
como la sexualidad o
la alimentación

Sustancia negra

Compuesta
de neuronas
dopaminérgicas.

Hipocampo

Memorización de
experiencias
y sensaciones.



Unos conceptos clave para entender el poder adictivo de la pornografía:

Estímulo supernormal. La versión exagerada de un estímulo provoca en el cerebro una reacción mucho más potente que la versión natural del estímulo.

Tolerancia cualitativa. La novedad sexual provoca deseo y excitación. En la pornografía online nos encontramos con miles de categorías y de posibilidades. En esta conducta, importa más la “calidad” que la cantidad.

Neuronas espejo. Facilitan los mecanismos de aprendizaje y el desarrollo de la empatía. El cerebro registra lo que ve como si fuera real, sobre todo a edades tempranas.

¿Cómo saber si tengo un problema?

No es necesario llegar a los límites de la conducta adictiva para modificar nuestros hábitos. Cada persona debe ser honesta consigo misma y reconocer si su conducta le está ayudando o no vivir una sexualidad sana. El problema, muchas veces, es no aceptar que hay un problema. Algunas señales para identificar que algo no va bien:

- Cambios de humor frecuentes.
- Irritabilidad o situarse a la defensiva al hablar sobre sexualidad o pornografía.
- Comportamientos sexuales inapropiados o explícitos.
- Lenguaje sexualizado o cosificante, especialmente hacia las mujeres.
- Bromas sexualizadas o actitudes machistas en el plano sexual.
- Dificultades académicas o descenso del rendimiento.
- Aislamiento social y tendencia a alejarse de los demás.
- Dormirse en clase o mostrar falta de concentración.
- Dependencia y uso excesivo de dispositivos tecnológicos.
- Búsqueda compulsiva de contenido pornográfico, sin poder controlarlo.
- Necesidad creciente de disponer de más tiempo o contenido para sentirse satisfecho.
- Comportamiento irascible si no puede acceder a la pornografía o la tecnología.
- Sobreprotección del dispositivo móvil, llevándolo a lugares privados como el baño.
- Mentiras u ocultación de actividades en dispositivos.
- Desensibilización ante contenidos cada vez más explícitos.
- Imitación de conductas pornográficas en la vida real.
- Actitud cosificante hacia las personas y la sexualidad.
- Combinación con otras adicciones o trastornos relacionados.

Si te identificas con varios de estos indicadores, pide ayuda y acude a un adulto de confianza (padre, madre, docente, orientador, etc.) o especialista en la materia.

12 vacunas contra el porno

Realmente, no se ha encontrado una vacuna definitiva eficaz. Quizá no exista, porque cada individuo es único y hay mil factores que influyen. Pero sí podemos facilitar algunas que pautas que pueden ser muy útiles.

1. Planifica tu día. Busca alternativas al aburrimiento y a la soledad.
2. Localiza lo que te lleva a ver porno y aléjalo.
3. Elimina notificaciones del móvil y educa tu algoritmo.
4. Entrena tu mente: aprende a posponer gratificaciones.
5. Trabaja tu mundo emocional. El porno es un mal ansiolítico.
6. Llena tu vida de otras cosas. Así el porno tendrá menos espacio.
7. Háblate con compasión, desarrolla una autoestima sana.
8. Aprende a meditar y respirar.
9. Conecta con la belleza en la naturaleza, el arte, la música...
10. Rodéate de amistades de verdad.
11. Haz acción social. Nos ayuda a salir de nosotros.
12. Cuida tu alimentación y el sueño.

Tips más generales:

- a) Piensa antes de consumir. No dejes que las industria del cine, la publicidad o la música metan en tu cabeza estándares y patrones que te puedan perjudicar. Se aprovechen de tu curiosidad o vulnerabilidad. También piensa en la vida de las personas detrás de la pantalla.
- b) Utiliza los dispositivos en lugares abiertos. Siempre estarás más protegido si hay más personas a nuestro alrededor. O también, no cierres la puerta de tu habitación si no es necesario, evita el uso del móvil por la noche, cuando estás cansado, a solas y a oscuras en tu habitación.
- c) No te dejes llevar por cualquier moda. Sé el protagonista de tu vida. Ten pensamiento crítico, autonomía. Por ejemplo, muchas veces la publicidad, las redes sociales, muestran que la mujer para ser valiosa debe tener un cuerpo perfecto.
- d) Tus errores no te definen, te sirven para aprender. ¿Cómo me juzgo a mí mismo y a los demás?

3. Alfabetización visual

El poder de la mirada

La mirada importa. De alguna forma, somos lo que vemos. En este sentido, una forma de ver es una forma de ser. Se suele afirmar que lo que vemos influye en cómo pensamos, los que pensamos en cómo sentimos, y lo que sentimos en cómo actuamos. Los ojos absorben cuanto ven.

Si cuidamos la comida que entra por la boca para la salud del cuerpo, cuidemos lo que entra por los ojos para mantener sanas nuestras relaciones y nuestro cerebro.

La pornografía es virtual, pero las consecuencias son reales. Por tanto, no debemos pensar que “no exageremos, son solo imágenes”. Lo que ocurre en la pantalla no se queda solo en la pantalla.

Hábitos saludables en Internet

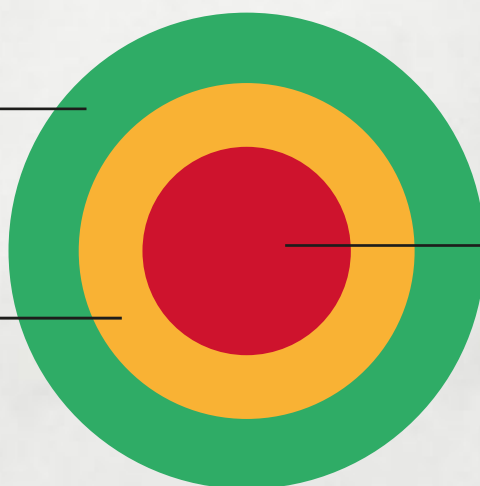
La tecnología siempre es positiva si se utiliza correctamente. Internet es mucho más que una herramienta, es nuestro hábitat casi natural, que sirve para innumerables cosas. Pero no todo es Internet.

La cuestión es más el “para qué” uso internet que el tiempo de uso. Un consejo práctico: no entrar a Internet por defecto, o para mitigar la soledad, el estrés o el aburrimiento.

Plan de internet sano

Zona Verde

Zona Amarilla



Zona Roja

Patrick Carnes, autor norteamericano, sugiere distinguir tres zonas para un plan de internet sano, que puede ser útil:

Zona verde: uso cotidiano de internet para noticias, calendario, mail, llamadas, cámara, etc.

Zona amarilla: uso del dispositivo como medio para calmarme, o cuando estoy solo y aburrido.

Zona roja: uso en horas nocturnas, webs o cuentas de contenido frívolo o sensual, etc.

Música, series y videojuegos

La música, las series o los videojuegos tienen un papel fundamental en el entretenimiento juvenil y adulto. Muchas canciones, especialmente en géneros como el reguetón, presentan una visión cosificada de la mujer, mostrándola como un objeto sexual al servicio del placer masculino.

Exponerse continua e inconscientemente al vocabulario utilizado en algunas letras, va creando una memoria emocional donde el machismo, la infidelidad, la violencia contra la mujer y su utilización como objeto de placer es divertido, erótico, o al menos indiferente.

Del mismo modo, las series de televisión y algunos videojuegos también a menudo promueven representaciones distorsionadas del sexo y las relaciones, en las que la interacción entre las personas es despersonalizada y simplificada, dando una falsa sensación de que todo debe ser fácil y sin complicaciones.

A través de las plataformas de streaming, muchas veces nos vemos expuestos a escenas eróticas o sexuales que nos conducen a pensar que la vida real sigue esos mismos patrones.

Los videojuegos siguen un modelo similar a la pornografía en lo referido a nuestro sistema de recompensa. Algunos factores presentes en ambas conductas:

- a) La descarga constante de dopamina
- b) Su poder inmersivo
- c) El deseo de no parar
- d) La novedad constante
- e) El refuerzo intermitente

Redes sociales y autoestima

Internet, a través de su constante oferta de contenido, influye poderosamente en cómo percibimos la realidad, nuestra autoestima y nuestras relaciones. A través de la exposición continua a imágenes y videos, nuestra mirada se va moldeando, y nos vemos cada vez más influenciados por los ideales que los medios nos imponen.

La idealización de cuerpos y situaciones, especialmente en plataformas como las redes sociales, nos lleva a comparar nuestra vida con la de otros, buscando obtener aprobación a través de "likes" y seguidores. Este proceso de validación puede generar inseguridades, ya que lo que vemos no es más que una versión cuidadosamente seleccionada y muchas veces irreal de la vida de las personas.

Se han convertido en una plataforma fundamental para la interacción social y la construcción de identidad. Sin embargo, su influencia en la autoestima es ambigua. El recibir "likes" y seguidores genera un sentimiento de aceptación y validación que activa la dopamina en nuestro cerebro, creando un ciclo de recompensa. Sin embargo, también puede desencadenar ansiedad y la necesidad constante de aprobación externa. A mayor exposición y búsqueda de aprobación, más inseguridades pueden surgir.

Las redes sociales alimentan una presión por mantener una imagen perfecta, especialmente entre los adolescentes, más vulnerables a los efectos negativos de esta constante comparación social. En este sentido, las redes no solo afectan nuestra imagen personal, sino también la forma en que nos relacionamos con los demás y cómo nos valoramos a nosotros mismos.

- ¿Las redes sociales suman o restan a mi calidad de vida?
- ¿Tengo un motivo claro de por qué tengo un perfil en esta red social?
- ¿Aporto algo a la comunidad, o solo miro?
- ¿Conozco el tiempo de uso diario?
- ¿Tengo un límite de uso en alguna app social?

Sexting, grooming, IA

El **sexting** es el intercambio de imágenes de contenido erótico o sexual. Aunque se ponga de moda, 3 de cada 10 adolescentes han recibido o enviado este tipo de material, piensa en primer lugar que, al igual que un tatuaje en la piel, cualquier envío por internet es como un tatuaje digital. Es muy difícil de borrar.

Las fotos y videos íntimos pueden acabar en manos equivocadas, ser compartidos sin permiso y causar daños irreparables a la reputación de la persona involucrada. Además, existe el peligro de la "sextorsión", donde una persona es chantajeada con la amenaza de que se difundirán sus contenidos íntimos si no cumplen sus demandas. Aunque el sexting pueda parecer una forma de expresar confianza o amor, los riesgos emocionales y sociales que conlleva son demasiado grandes como para tomárselo a la ligera.

No hay sexting sin riesgos. Antes de hacerlo, al menos cuenta hasta 10, y piensa:

- Tu cuerpo, tu intimidad, tiene un gran valor
- Hay otras formas de demostrar el afecto
- ¿Lo harías cara a cara?
- Si te quieren, que no te presionen
- Las personas y las relaciones pueden cambiar
- Su difusión tiene consecuencias legales

El **grooming** es una táctica utilizada por adultos para ganarse la confianza de menores de edad a través de internet, con la intención de explotarlos sexualmente. Suelen acercarse a los jóvenes fingiendo ser otra persona, estableciendo relaciones de amistad y afecto para luego pedirles fotos o vídeos íntimos. A veces, esta manipulación emocional lleva a que los menores se involucren en actividades de sexting, sin comprender las consecuencias.

Es fundamental que los adolescentes estén alerta ante este tipo de situaciones y que aprendan a identificar las señales de advertencia, como el comportamiento excesivamente amable o insistente de extraños online. Además, los padres y educadores deben fomentar el diálogo abierto sobre los peligros de interactuar con desconocidos en internet y las medidas de seguridad a seguir para proteger la privacidad y seguridad en línea.

La inteligencia artificial (IA) ofrece la capacidad de desnudar cualquier foto de cualquier persona en menos de tres segundos. Hasta hoy, la pornografía era anónima, accesible y asequible. Ahora también es artificial.

Los cuerpos que se recrean pueden ser ficción o extraídos de distintos vídeos o fotografías como contenidos pornográficos, sin embargo, las caras si son de la persona, y no se debe hacer uso de esa identidad libremente.

Si eres víctima, acude a un adulto de confianza, hay medios para denunciar, por ejemplo el Teléfono gratuito 24h para víctimas de violencia sexual (900 22 00 22), el Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), el teléfono 061 de la Guardia Civil, o el 112 de Emergencias de la Policía Nacional. Si se te ha pasado por la cabeza llevarlo a cabo ten en cuenta que es un delito, y si sabes de alguien que lo está realizando, cuéntalo porque si no eres cómplice.

Además, existen nuevas aplicaciones, páginas y chatbots sexuales en las que la IA crea y recrea lo que desees. Puedes crear tu novia IA gratis: escoger su apariencia, voz y personalidad. Chatea, recibe mensajes de voz, fotos, desnudos... todo sin censura. Dibujos o chicas que parecen reales dispuestas a todo, en cualquier momento y de forma interactiva, como si fuera real.

/Despeja la **X**

Elimina el porno de la ecuación



GENERALITAT
VALENCIANA

| **ACI.**
ARA.