



Reseña bibliográfica

¿Por qué no? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía

María Vanessa Triviño Burbano¹

¹ Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil
@ mtrivinob@ulvr.edu.ec

REFERENCIA

Título: ¿Por qué No? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía

Autor: Alejandro Villena Moya

Año: 2023

Ciudad: Madrid

Editorial: Alienta Editorial

ISBN: 978-84-1344-241-9

Páginas: 224

Precio: 16,10€

RESEÑA

El libro tiene como objetivo brindar estrategias para atender y acompañar los daños neurológicos que provoca la pornografía tanto en adolescentes como en adultos, además recopila las experiencias de las consultas y exposiciones del autor. En su primer capítulo explica la cruda realidad y hace énfasis entre el pasado, presente y futuro de la pornografía, que se inserta en la sociedad a partir de 1970 a través del DVD y revistas. En la actualidad como cita Villena a Gutiérrez “hoy en día todos llevamos un pequeño cine porno en el bolsillo”. Evidencia la capacidad de contagio de la pornografía a cualquier dispositivo electrónico por medio de las aplicaciones que muchas veces son para la comunicación o marketing de una empresa. Menciona que en la pandemia del COVID-19, se incrementó su uso porque la mayoría de los adolescentes pasaban tiempo en línea y a través de los juegos obtenían publicidad de este contenido. En la segunda parte, nos indica sobre la cultura pornográfica, este término hace referencia a la hipersexualización del entorno y los riesgos que se presentan al navegar en cualquier sitio web. Así como también plantea algunos ejercicios para trabajar en el área afectivo-sexual que son: Capacidad de escucha activa, empatía, expresión de las emociones, atención plena, autoestima, poner

límites, asertividad, manejo de la frustración, aceptación para enfrentarse a esta nueva droga. El primer contacto con la pornografía es el nuevo episodio, donde relata la experiencia de uno de sus pacientes que a los trece años tuvo un encuentro con este contenido y han pasado quince años sin tener una respuesta favorable. De acuerdo, con un artículo publicado en la Vanguardia en el año 2022, el 37% de los adolescentes pasan un período de seis horas diarias en su teléfono móvil dejando a un lado las actividades de tiempo libre y entregándose a la curiosidad que es parte de su crecimiento, pero les lleva situaciones de riesgo cuando no son bien orientadas basándose en fuentes no fiables como los amigos con sabiduría sexual o las páginas pornográficas que muestran un “yo” sin un “tú”.

Aparecen la ansiedad y estrés estudiantil que pueden ser unos de los factores para que los jóvenes busquen lidiar sus emociones, causados por dudas, inseguridad, pertenencia, identidad o retos. El autor Alejandro Villena nos propone una clave para entender la persistencia del consumo de pornografía con la teoría clásica del condicionamiento en el área del aprendizaje, refuerzo positivo es la gratificación que recibe el individuo al tener contacto con estas imágenes (placer) y eso lo motiva a continuar con esta actividad e incluso añadir la masturbación, pero se debería practicar el refuerzo negativo, que no implica una serie de castigos, sino que consiste en recompensar cuando se evita este tipo de comportamientos. En la siguiente sección Pornografía y violencia: las dos caras de una misma moneda reflejan los papeles de agresión y víctima en los estudios científicos desde 1990 en Estados Unidos, algunas personas participaron en la exposición de imágenes sexuales explícitas y luego se evidenció un alto nivel de agresividad con su pareja. Esta frase de la página 73 en Ebook indica: “cuando la mujer dice no y la pornografía dice sí”. Es un ejemplo claro de que todas las personas tienen derecho de desatar sus impulsos sexuales, sin control, sexo forzado, violento donde se degrada a la persona humana por la búsqueda de placer. Un artículo del diario *El Mundo* demuestra que las mujeres que consumen pornografía son aquellas que están más expuestas a sufrir violencia sexual porque empiezan a normalizarla. La pregunta más importante es: ¿Dónde se cruzan la violencia y la pornografía? Está resuelta en este libro, que menciona a la etimología de la palabra significa “prostitución”, sumándole la trata de personas, grabaciones, entre otros. Las clases menos favorecidas son aquellas que están vulnerables por sus problemas económicas, falta de oportunidades, abusos, etc. La realidad de esta nueva droga es extensa, el sufrimiento de la pareja del adicto es una sensación de desconfianza, que no solo implica su fidelidad, sino también el llegar a creer que no es lo suficientemente atractivo/a para ese individuo y los pensamientos de rechazo – asco por lo que observa. En el capítulo cinco se hace énfasis en las consecuencias del uso de la pornografía: debate no resuelto, existen un sin

número de publicaciones científicas sobre esta adicción sin sustancia, pero es necesario indicar que a cada persona le afecta de distinta forma por las variables genéticas, ambientales, psicológicas, culturales y sociales. El autor realiza un importante *pornbalance* donde compara los beneficios y costes de la pornografía, por ejemplo: Placer / Impacto en el sistema neurobiológico, distracción emocional/ aislamiento, falta de ética sexual, ciberacoso, vulneración de derechos, la balanza se inclina más a los costes. Jacobs, T. et al. (2021) indicaron que la satisfacción sexual disminuye por el consumo de pornografía, no se alcanza la eyaculación y el orgasmo. Se continua con Neuroadicción a la pornografía, se denomina así porque comparte los mismos mecanismos de otras adicciones, entre ellos, aparece la falta de control por parte de quien la consume, cayendo la trampa de que lo puede sostener. El vínculo de la dependencia y el miedo de la renuncia a estos comportamientos. También se presenta la impulsividad, ausencia de libertad, compulsividad, falta de voluntad y anulación de la conciencia. El sistema de recompensa se mantiene activo cuando recibe las dosis de estas imágenes porque está liberación de dopamina. Pero se conoce que en el lóbulo frontal están las funciones ejecutivas también conocidas como el director de la orquesta, aquí se suma un espectador cargado de dopamina, es imposible para este director contener la actividad, por eso se va deteriorando, en este caso las neuronas de la empatía y habilidades sociales. En el antepenúltimo capítulo, Anticiparse y llegar a tiempo, hace referencia a la metáfora la punta del iceberg, para describir las variables psicológicas y psiquiátricas, citando el problema y buscando un antídoto, la introversión se puede tratar con socialización, creación de clubes, foros, o actividades que promuevan el contacto con los demás.

Otra realidad es TDAH, son personas que presentan dificultades para ejecutar su día a día, una forma de ayudar, es con la gestión de tiempo. Otro punto, es la ansiedad con *mindfulness*, deporte que ayudan incrementar los niveles de confianza. La obsesividad con ejercicios de relajación y respiración. Por último, la depresión es una de las variables que tienen mayor relevancia, se la debe trabajar con pequeñas metas, así como también la educación sexual deficiente, y las cuestiones de baja autoestima. En el capítulo ocho, se basa con las herramientas de salida, primero menciona las estrategias básicas, llevar una agenda, mapa de metas, deporte. Segundo estrategias de motivación y conciencia, carta de despedida y lista de consecuencias negativas. Estrategias de autoestima, el árbol de logros, listado de cualidades, ejercicios de visualización. Estrategias centradas en la conducta, detonantes y desencadenantes: borrar los estímulos para evitar recaídas. El capítulo nueve y último, lo titula Construir un futuro mejor, trata sobre la prevención a través de la formación de adultos, docentes y adolescentes, en la que invita a aprovechar el tiempo en

familia, involucrarnos en el mundo de los niños y jóvenes para conocerlos y acompañarlos. Sobre todo, a comunicarnos mejor, no cerrarnos ante esta situación, eligiendo siempre lo correcto para el bien común.