

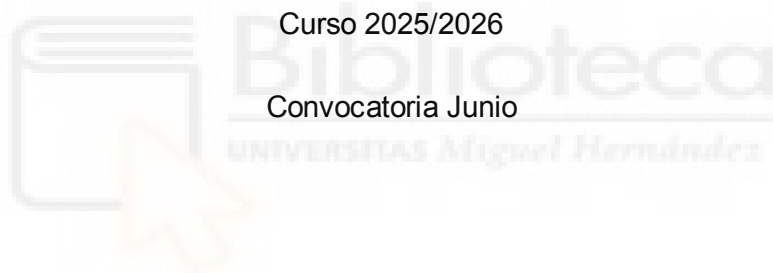


Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2025/2026

Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención.

Título: Pornografía y cosificación femenina en adolescentes: una propuesta de intervención.

Autora: Sara Díaz Tejedor.

Tutora: Alexandra Morales Sabuco.

Elche, a 1 de junio de 2026.

ÍNDICE

RESUMEN	2
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Marco teórico	3
1.2. Justificación	6
2. MÉTODO	7
2.1. Objetivos	7
2.1.1. Objetivo general	7
2.1.2. Objetivos específicos	7
2.1.3. Hipótesis	7
2.2. Contenidos	7
2.3. Población objetivo	9
2.4. Materiales necesarios	10
2.5. Sesiones	10
2.6. Evaluación de la intervención	10
2.7. Análisis de datos	12
2.8. Procedimiento	13
3. RESULTADOS ESPERADOS	14
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	14
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17
ANEXOS	21

RESUMEN

El consumo continuado de pornografía en la adolescencia se asocia con la normalización de la violencia y la cosificación de la mujer. Sin embargo, las intervenciones en España son escasas y no abordan el fenómeno de la cosificación desde la perspectiva de mujeres adolescentes. El presente trabajo presenta una propuesta de intervención psicoeducativa para fomentar una sexualidad crítica y prevenir la cosificación femenina derivada del consumo de pornografía en la adolescencia. El objetivo principal es promover relaciones igualitarias y reducir las creencias distorsionadas derivadas de estos contenidos. La muestra se compone de 100 mujeres adolescentes de 14 a 17 años de la provincia de Alicante, las cuales se encuentran en relaciones afectivo-sexuales. La intervención consta de 14 sesiones semanales centradas en psicoeducación, comunicación asertiva, límites y deconstrucción de roles tradicionales desde una visión crítica. La eficacia del programa se evalúa mediante un diseño pretest-posttest con un grupo control y un experimental mediante un ANOVA mixto de medidas repetidas, analizando variables como conocimientos sexuales, autoconcepto y actitudes sexistas a través de distintos instrumentos específicos. Se espera que el programa aumente el empoderamiento de las participantes y fomente relaciones de mayor calidad basadas en el respeto y el consentimiento.

Palabras clave: Adolescencia, sexualidad, pornografía, cosificación, psicoeducación.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Marco teórico

La adolescencia constituye una etapa del desarrollo caracterizada por importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales que influyen en la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales. Es común que comience a aparecer el interés por las relaciones sexuales o las primeras parejas afectivas, ya que uno de los cambios que se dan en esta etapa es la sexualidad, definida como un complejo proceso evolutivo donde interaccionan distintos determinantes emocionales, psicológicos, afectivos y sociales (Ballester et al., 2019). La identidad sexual comienza a desarrollarse desde la infancia, aunque tiende a consolidarse en la adolescencia, siendo una etapa crucial para construir una sexualidad saludable y segura. Sin embargo, existen diversas maneras de explorar la sexualidad, entre ellas el consumo de pornografía.

La pornografía es cualquier material literario, artístico o cinematográfico donde se exhibe de manera explícita los genitales y acciones sexuales, cuyo objetivo es excitar sexualmente al espectador (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2024). Su consumo y sus contenidos han variado con el paso de los años. En un inicio, su distribución era restringida y se basaba en imágenes impresas o filmaciones (Ballester et al., 2019). En la actualidad, los contenidos se han vuelto más violentos y su distribución ha aumentado debido a la teoría de la “triple A” (accesibilidad, asequibilidad y anonimato). Como consecuencia, los adolescentes inician el consumo de estos contenidos cada vez más temprano. En el informe de adicciones comportamentales de 2025, se indicó que el 57,8% de los estudiantes de 14 a 18 años han consumido pornografía alguna vez en su vida, con mayor prevalencia en los hombres y siendo los mayores consumidores el grupo de 15 a 24 años. Cabe destacar que, en comparación con informes de años anteriores, los porcentajes de consumo de pornografía han disminuido (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2025).

El consumo de pornografía puede deberse a diversas razones, como la búsqueda de placer, la curiosidad sexual, la satisfacción de parafilias o como mecanismo de defensa para personas que han sufrido algún tipo de violencia sexual (Triviño y Salvador, 2019). Sin embargo, el acceso temprano y facilitado a la pornografía ha traído consigo la normalización de su visualización y de ciertas conductas que pueden resultar perjudiciales (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2024). Estas repercusiones negativas han aumentado con la llegada de los nuevos contenidos de la pornografía, tal y como indican diversos estudios (Bridges et al., 2010), que muestran que el 90% de las escenas pornográficas de la actualidad se catalogan como violentas. La exposición a estos contenidos violentos, especialmente a edades tempranas, conlleva grandes consecuencias.

Las consecuencias del consumo de pornografía han sido ampliamente documentadas en la literatura científica, como el estudio de Triviño y Salvador (2019), el cual indica que su

visualización aumenta la probabilidad de diferentes riesgos, como el desarrollar falsas expectativas sobre el sexo, la probabilidad de implicarse en sexismo hostil y se asocia con mayores niveles de agresión verbal y física en los actos sexuales, además de causar efectos neurológicos asociados a patrones de adicción. La exposición continuada a estos contenidos se ha asociado también a la desensibilización y a la adopción de actitudes más agresivas hacia las mujeres (Cerniglia y Cimino, 2024), incrementando la pérdida de la empatía y reduciendo a la mujer a un mero objeto sexual. Este fenómeno es conocido como cosificación u *objectification* en inglés (Home Office, 2024).

La cosificación ha sido enunciada en teorías como la de Fredrickson y Roberts (1997), donde se explica la sexualización de la mujer. Esto puede implicar diversas consecuencias negativas, entre ellas el trato inhumano hacia las mujeres, problemas de salud mental debido a no cumplir con los estándares de belleza para poder ser sexualizada, mayor nivel de ansiedad o una mayor probabilidad de padecer un trastorno de la conducta alimentaria (Steer y Tiggemann, 2008).

En adolescentes, el consumo de pornografía puede distorsionar los roles de género, promoviendo el estereotipo clásico de un hombre agresivo y una mujer sumisa (Amaya, 2014). A su vez, influye en el autoconcepto y en los hábitos sexuales de riesgo, como mantener relaciones sin protección o imitar comportamientos agresivos observados en la pornografía (Ballester et al., 2019). Añadido a esto, un consumo habitual aumenta el riesgo de adquirir un guión sexual basado en la humillación y en los malos tratos (Barrios y Esquerda, 2025). Distintos metaanálisis y estudios transversales han correlacionado a su vez el consumo de la pornografía en hombres con la agresión sexual, aunque no es el único factor explicativo para esta violencia (Brem et al., 2018). En la Tabla 1 se recogen las consecuencias asociadas al consumo (excesivo) de pornografía referidas en la literatura científica.

Tabla 1. Consecuencias asociadas al consumo (excesivo) de la pornografía.

Tipo de consecuencia	Descripción
Distorsiones sexuales	Expectativas irreales acerca del sexo y perpetración de los roles de género.
Violencia	Mayor posibilidad de cometer agresiones verbales y físicas y una correlación mayor con la posibilidad de ejercer agresión sexual, así como sexismo hostil.
Cosificación	Reducción de la mujer a un objeto sexual y la autocosificación.
Efectos neurológicos	Cambios dopaminérgicos y riesgo de adicción comportamental.
Efectos psicológicos	Ansiedad, trastornos de conducta alimenticia, baja autoestima.
Prácticas sexuales de riesgo	Mantener relaciones sexuales sin preservativo (aumento a su vez del riesgo a contagiar una ITS), mantener relaciones con distintas parejas sexuales.

Numerosos estudios han documentado el impacto de la pornografía. En la actualidad, el consumo adolescente de estos contenidos ha crecido de forma exponencial y, por ello, diversos programas nacionales e internacionales abordan esta situación. Estas intervenciones aumentan la alfabetización sobre la pornografía y las prácticas sexuales saludables y de calidad.

Numerosas investigaciones internacionales han desarrollado programas para cumplir con estos objetivos. Por ejemplo, programas como el desarrollado por la Comisión de Salud Pública de Boston (Rothman et al., 2020) buscan reducir en adolescentes la violencia sexual y de pareja, incrementar el conocimiento sobre la pornografía y las actitudes sexuales y fomentar el consentimiento sexual y el pensamiento crítico. El programa contiene nueve temas y se realizó en sesiones de 60 minutos, con la opción de aplicar el programa para adultos. Otro ejemplo es *Expand Your Horizon* (Alleva et al., 2015), un programa que trata la autocosificación de la mujer. Se centra en la funcionalidad del cuerpo, lo cual está comprobado que aumenta la satisfacción con el cuerpo y se asocia a menores niveles de autocosificación. En este caso, el programa se implementó en mujeres entre 18 y 30 años que tenían una imagen negativa de sus cuerpos. Aun así, el programa tuvo unos resultados favorables para disminuir la autocosificación.

En España, los programas de educación afectivo-sexual son escasos, y a menudo no abordan el fenómeno de la pornografía, ni son evaluados. Aun así, el ámbito nacional cuenta con algunas propuestas que abordan la salud sexual en el entorno educativo. Por ejemplo, Ruiz et al. (2020) realizaron un programa de intervención breve de educación sexual en estudiantes de enseñanza secundaria. Para este programa se realizaron dos evaluaciones (pre y post) y cuatro sesiones de una duración de 50-60 minutos en 32 estudiantes de 4º de la ESO (con un rango de 15 a 17 años) en la provincia de Málaga. Aunque el estudio presenta limitaciones y resultados no concluyentes en algunas de las áreas, es un avance en la implementación de la psicoeducación sexual en el ámbito escolar en España. Berenguer et al. (2024) realizaron una intervención en estudiantes de la Universidad de Girona para tratar la violencia sexual y el desarrollo de relaciones afectivo-sexuales saludables. Esta intervención logró mejorar el conocimiento en salud sexual e incrementó el empoderamiento y las relaciones afectivo-sexuales saludables.

1.2. Justificación

Tras analizar los datos recabados, el presente programa pretende llevar a cabo una intervención psicoeducativa centrada en fomentar una sexualidad crítica y prevenir la cosificación derivada de la pornografía en mujeres adolescentes, debido a la escasez de intervenciones que abordan esta problemática a nivel nacional. Muchos de los programas existentes carecen de una evaluación formal, no contemplan el fenómeno de cosificación, son demasiado breves o presentan resultados no concluyentes.

Este estudio se dirige a las mujeres ya que, a pesar de ser las principales víctimas de la cosificación y conductas nocivas derivadas del consumo de pornografía, las intervenciones suelen centrarse en los hombres y en población adulta. Existe, por tanto, un cierto desinterés hacia la figura de la mujer y un vacío en la investigación de cómo las adolescentes deben lidiar con la presión de cumplir con los estereotipos pornográficos desde una temprana edad.

Por esta razón, en un intento de reivindicar la necesidad de investigar y mostrar interés en el bienestar de estas mujeres y priorizar su autonomía, la intervención se dirige hacia mujeres adolescentes que se encuentran en una relación, siendo esto último algo crucial, ya que investigaciones como la de Antle et al. (2010) muestran que una de cinco adolescentes ha sido física, sexual o emocionalmente abusada por sus parejas, lo que aumenta su vulnerabilidad ante conductas de riesgo y problemas de salud mental.

2. MÉTODO

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

Diseñar y evaluar una propuesta de intervención psicológica dirigida a mujeres adolescentes para promover una sexualidad igualitaria y saludable, reduciendo la cosificación femenina y las creencias distorsionadas asociadas a la exposición a la pornografía.

2.1.2. Objetivos específicos

- Aumentar los conocimientos sobre sexualidad.
- Promover actitudes y percepciones más realistas sobre los riesgos asociados a la pornografía.
- Incrementar el autoconcepto y el empoderamiento personal de las adolescentes.
- Aumentar las habilidades de comunicación asertiva y el establecimiento de límites en las relaciones afectivo-sexuales.
- Identificar las actitudes hacia los roles y estereotipos de género y reducir las actitudes sexistas.

2.1.3. Hipótesis

Tras la intervención, las participantes:

- Tendrán un mayor conocimiento sobre la sexualidad, el consentimiento y las relaciones igualitarias.
- Serán capaces de identificar estereotipos, actitudes sexistas, cosificación y dinámicas de poder en los contenidos pornográficos.
- Incrementarán sus niveles de empoderamiento personal y autoconcepto positivo.
- Tendrán mejores habilidades de comunicación asertiva y establecimiento de límites en sus relaciones interpersonales.

2.2. Contenidos

En esta propuesta se propone la realización de talleres de grupo impartidos por un psicólogo experto en las relaciones adolescentes y conocedor del impacto de la pornografía y sus consecuencias asociadas. Los contenidos a impartir en este programa son los siguientes:

- **Psicoeducación sobre sexualidad y pornografía.**

La intervención incluye un bloque principal de psicoeducación. Este apartado introduce los cambios físicos y emocionales de la adolescencia y las primeras relaciones sexuales y afectivas. El objetivo de estas sesiones es promover el respeto, el consentimiento

y el cuidado mutuo, ofreciendo información detallada sobre la pornografía. Asimismo, este bloque explica los diferentes motivos detrás del visionado pornográfico, la influencia de la pornografía en los roles de género y la cosificación y normalización de conductas de riesgo.

- **Promoción de relaciones afectivo-sexuales saludables**

En esta intervención se definirán y explicarán las características de las relaciones afectivo-sexuales saludables, definidas como aquellos vínculos basados en el respeto mutuo, en el consentimiento y en la igualdad entre los miembros de la pareja. Además, se reflexionará sobre las dinámicas de poder, los estereotipos y roles de género que pueden aparecer en las relaciones. Para ello se realizarán actividades con el fin de reconocer dinámicas abusivas para su prevención y, debido a que las integrantes se encontrarán en relaciones afectivas, se aplicarán estos conocimientos en sus relaciones actuales con el fin de identificar posibles desequilibrios en el poder y cómo aplicar el consentimiento y la igualdad para fomentar una relación de calidad con sus parejas.

- **Entrenamiento en el establecimiento de límites.**

Se entrenará en el establecimiento de los límites en las relaciones interpersonales, entendiendo este apartado como la capacidad de identificar, comunicar y respetar las necesidades y las expectativas propias y ajenas. Para ello, se aplicará la comunicación asertiva, se realizarán ejercicios de autoconocimiento de las propias necesidades, así como de sus gustos y expectativas y se utilizará el role playing para fomentar la capacidad de las adolescentes de comunicar lo aprendido. Para evaluar la capacidad del establecimiento de límites se contará con el psicólogo que imparte el programa y dos psicólogos más especializados en el entrenamiento de establecimiento de límites. En cuanto a los criterios de puntuación, aquellas adolescentes con un buen nivel de establecimiento de límites deben de mostrarse seguras, tranquilas, con un tono de voz estable, postura corporal relajada y con capacidad de escucha activa, así como la capacidad para establecer sus límites respetando los de los demás y comunicándose de forma asertiva. Cada juez hará una valoración propia que se pondrá posteriormente en común.

- **Reflexión crítica sobre los contenidos de la pornografía.**

Continuando con lo explicado en la psicoeducación, se explicarán en profundidad las consecuencias de la pornografía en la perpetuación de los roles y estereotipos de género, en la creación de falsas expectativas en el sexo y la normalización de la cosificación de la mujer y de actitudes de riesgo. En este proceso, se dedicará un apartado específico a la auto-cosificación, analizando como el visionado de pornografía puede conllevar a que las propias mujeres se perciban a sí mismas como objetos para el placer ajeno y cómo esto impacta en su autoconcepto.

Para ello se realizarán dinámicas grupales para poner en común sobre cómo influye la pornografía en las relaciones y decisiones, las creencias y actitudes aprendidas de su

visionado y cómo responder críticamente a los contenidos pornográficos, fomentando decisiones informadas sobre la sexualidad. Asimismo, se incluirá una dinámica de autoexploración sobre las motivaciones personales para el consumo de pornografía, permitiendo a las adolescentes identificar y reflexionar por qué acceden a estos contenidos y cómo sus motivos influyen en su percepción de estos.

- **Entrenamiento en la ruptura de los roles de género.**

Por último, tras conocer la información dada por los anteriores apartados, se pretende identificar los roles de género tradicionales, cuestionando cómo influyen en el día a día y realizando actividades para fomentar el empoderamiento personal mediante la identificación de talentos y fortalezas individuales que trabajen el autoconcepto positivo y sean distintivos a las cualidades tradicionales impuestas por los roles de género o los estereotipos sexuales.

2.3. Población objetivo

La muestra está compuesta por 100 mujeres adolescentes (50 en el grupo control y 50 en el grupo experimental) con edades comprendidas entre 14 y 17 años, residentes de la provincia de Alicante, en la Comunidad Valenciana. Las participantes están escolarizadas en centros educativos de la zona y participan en un programa de intervención psicoeducativo compuesto por 14 sesiones semanales de 60 minutos de duración realizadas en horario extraescolar.

En cuanto a los criterios de inclusión, las participantes deben de encontrarse (en el momento de la intervención) en una relación afectivo-sexual, debido a que una de cada cinco adolescentes sufre algún tipo de abuso en sus relaciones (Antle et al., 2010), por lo que estar en una relación permite que las adolescentes puedan aplicar los contenidos teóricos de las sesiones para identificar dinámicas de poder y aplicar el consentimiento de forma vivencial. Deben de tener edades comprendidas entre los 14 y los 17 años en el momento de la recogida de datos, estar escolarizadas en centros educativos de la comunidad de Alicante y haber estado expuestas a contenidos pornográficos. Este último criterio no pretende promover el consumo, sino responder a la realidad estadística que muestran informes como el del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2025), que señala que el 57,8% de los jóvenes accede a estos contenidos, por lo cual es necesario incluir a adolescentes ya expuestas a estos contenidos (ya sea de forma intencional o accidental) para poder deconstruir críticamente las distorsiones y poder prevenir problemas futuros.

Por último, se requiere el consentimiento informado de los tutores y del propio adolescente para asegurar que la intervención sigue los principios éticos y los estándares de investigación responsable. El bienestar y la autonomía de las adolescentes es la prioridad de la intervención, por lo que este requisito es el más importante de todos.

En el caso de los criterios de exclusión, no formarán parte del programa personas con dificultades intelectuales/cognitivas que impidan la correcta comprensión de las indicaciones del programa ni aquellas personas con dificultades para comprender el español.

2.4. Materiales necesarios

Los materiales necesarios para llevar a cabo la implementación se basan en una sala con sillas, hojas, lápices/bolígrafos, pizarra y proyector. En el caso de la primera y última sesión se necesitarán además los instrumentos impresos para su cumplimentación. Además, se necesitarán cajas de cartón, post-its de colores y cartulinas.

2.5. Sesiones

El número total de sesiones de la intervención será de 14 sesiones grupales con una periodicidad semanal. Al finalizar la intervención se sumarán dos sesiones más de seguimiento a los 6 meses y a los 12 meses para comprobar si los conocimientos adquiridos en la intervención se mantienen en el tiempo y repasar los contenidos si fuera necesario.

La duración de estas sesiones grupales será de 60 minutos con pequeños descansos antes de cambiar de una actividad a otra para no sobrecargar a las participantes.

Por último, el profesional a cargo de la intervención será un psicólogo experto en el ámbito de las relaciones adolescentes y con formación en el impacto que tiene el visionado de pornografía en los jóvenes.

Cada sesión tendrá una parte de psicoeducación sobre el tema a tratar antes de comenzar con las actividades. La organización de cada sesión se expone en la Tabla 2 (Anexo 2).

2.6. Evaluación de la intervención

Para evaluar la eficacia de esta intervención se realizará una evaluación pretest y otra posttest, además de un seguimiento continuado durante el programa para solventar cualquier problema. Tras la intervención se realizará un seguimiento a los 6 meses y a los 12 meses desde el final de la intervención.

Las variables que se evaluarán en este programa son:

- **Conocimientos sobre la sexualidad**

Para evaluar los conocimientos sobre la sexualidad de las adolescentes se utilizará el Cuestionario sobre conocimientos de sexualidad responsable en jóvenes (León y Gómez, 2018) con una muestra de 566 estudiantes de la Universidad de Sevilla. Contiene un cuestionario específico sobre el patrón sexual en adolescentes universitarios, cuestiones para evitar la deseabilidad social y una versión definitiva del instrumento compuesto por 9 ítems

dicotómicos de verdadero/falso sobre métodos anticonceptivos. Para este estudio, en las variables sociodemográficas no se utilizaría el apartado de los estudios que las participantes están estudiando o el domicilio durante el curso escolar. Presenta una fiabilidad adecuada, evaluada con el coeficiente de Kuder-Richardson 20 (KR-20= .57).

- **Creencias sobre la pornografía**

Para evaluar las creencias de las adolescentes hacia la pornografía, debido a la falta de instrumentos que midan las variables de esta propuesta en la literatura científica, se propone un instrumento creado para esta intervención (Anexo 1). Este cuestionario mide los ámbitos de cosificación, roles de género, relaciones de poder e influencia de la pornografía en las relaciones sexuales cotidianas. Consta de 12 ítems con 5 opciones de respuesta tipo Likert (1=totalmente en desacuerdo, 5=totalmente de acuerdo) y tiene una duración aproximada de 5 a 10 minutos.

Se realizará un estudio piloto para analizar la consistencia interna del instrumento mediante alfa de Cronbach.

- **Autoconcepto/empoderamiento**

Para evaluar la variable de autoconcepto/empoderamiento se utiliza el Test Autoconcepto Forma 5 de García y Musitu (Hogrefe TEA Ediciones, s.f.), el cual consta de 30 ítems y evalúa el autoconcepto en las vertientes social, académica/profesional emocional, familiar y física, con una aplicación aproximada de 10 - 15 minutos. Para ajustar el modelo se compararon las cinco dimensiones del AF5 con cuatro modelos alternativos y se demuestran equivalencias entre la versión en inglesa y la versión española. La traducción al español tiene un coeficiente de alfa total de .84 (García et al., 2013).

- **Comunicación asertiva**

Para evaluar la comunicación asertiva se utilizarán los Autoinformes de Conducta Asertiva, Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales (Grupo ALBOR - COHS, García y Magaz, 2011). Constan de dos escalas que evalúan tanto auto-asertividad como hetero-asertividad, pudiendo administrarlo de manera individual o colectiva. Su aplicación es de 10 a 15 minutos y muestra una fiabilidad con un nivel de significación de $p < .001$, así como una consistencia interna de .90 para auto-asertividad y .85 para hetero-asertividad (García y Magaz, 2011).

- **Establecimiento de límites**

Para evaluar la capacidad de establecer límites se utilizará el role-play, donde las adolescentes se enfrentarán a distintas situaciones y el terapeuta se encargará de dirigir las. Aquellas adolescentes que presenten un buen nivel estarán tranquilas, tendrán una postura relajada, un tono de voz estable, respetarán sus propios límites y los de la otra persona, mantendrán una escucha activa y se comunicarán asertivamente, buscando la negociación para llegar a un acuerdo.

- **Actitudes hacia los roles de género**

Para evaluar las actitudes hacia los roles de género se utilizará el cuestionario la versión corta validada y traducida en población española por López-Cepero et al. (2013) del Social Roles Questionnaire (SRQ-R; Baber y Tucker, 2006). Contiene 13 ítems y 5 alternativas de respuesta tipo Likert, que van desde “totalmente en desacuerdo” (1) a “totalmente de acuerdo” (5). Se realizó un análisis factorial que mostraron adecuados índices de ajuste del modelo bifactorial para la versión española del SRQ-R. Aunque esta versión tuvo un valor bajo en la fiabilidad de la subescala de transcendencia de género (.45), lo que disminuyó la fiabilidad global del instrumento (.49), la subescala de sexismo tradicional, que es la que interesa en este caso, obtuvo una fiabilidad adecuada con un alfa de Cronbach de .77.

- **Motivos del visionado de la pornografía**

Para evaluar los motivos del visionado de la pornografía se ha usado el PUMS (Pornography Use Motivations Scale; Koós et al., 2024) con 24 ítems que miden 8 factores distintos (placer sexual, curiosidad sexual, fantasía, evitar el aburrimiento, falta de satisfacción sexual, distracción o supresión emocional, reducción del estrés y autoexploración) y respuestas con 7 alternativas de respuesta tipo Likert (1= nunca a 7=todo el tiempo). Tiene un alfa de Cronbach superior a .80 (oscila entre .84 y .89 según los ítems) y ha sido validado en diferentes países, incluyendo España. Para esta investigación, por ende, se utilizará la adaptación validada en población española.

2.7. Análisis de datos

Los análisis estadísticos se realizarán mediante el programa IBM SPSS Statistics. En primer lugar, se llevarán a cabo análisis descriptivos de todas las variables de estudio, calculando medias, desviaciones típicas, frecuencias y porcentajes según corresponda.

Posteriormente, se comprobarán los supuestos necesarios para los análisis inferenciales. La normalidad de las distribuciones se evaluará mediante la prueba de Shapiro-Wilk, mientras que la homogeneidad de varianzas entre grupos se analizará mediante la prueba de Levene. Asimismo, se asumirá la independencia de las observaciones al realizar una asignación aleatoria de las participantes a los grupos experimental y control.

Para evaluar la eficacia de la intervención se llevará a cabo un análisis de varianza mixto de medidas repetidas (ANOVA mixto), considerando como factor intersujetos el grupo (experimental vs. control) y como factor intrasujetos el tiempo de evaluación (pretest, posttest, seguimiento a los 6 meses y seguimiento a los 12 meses). Este análisis permitirá examinar las diferencias entre grupos, los cambios producidos a lo largo del tiempo y, especialmente,

la interacción grupo $\times$ tiempo, que constituirá el principal indicador de la efectividad de la intervención.

Dado que el diseño incluye más de dos momentos de evaluación, se comprobará el supuesto de esfericidad mediante la prueba de Mauchly. En caso de incumplimiento de este supuesto, se aplicarán las correcciones de Greenhouse-Geisser o Huynh-Feldt, según corresponda.

Además de la significación estadística, se calcularán medidas del tamaño del efecto para estimar la magnitud de los cambios observados. Concretamente, se utilizará el eta cuadrado parcial (η^2p) para los efectos obtenidos en el ANOVA y la d de Cohen para las comparaciones específicas. El nivel de significación estadística se establecerá en $p < .05$.

2.8. Procedimiento

La presente propuesta ha sido validada por el Comité Ético de la Universidad de Miguel Hernández, siendo el Código de Investigación Responsable (COIR) el siguiente: 251020064327. Una vez validado, en primer lugar, se realizó una extensa búsqueda de información sobre el consumo de pornografía enfocado en adolescentes y las consecuencias asociadas a las relaciones afectivas. El centro de esta investigación es la cosificación de la mujer derivada de la visualización de la pornografía y, tras realizar la revisión y analizar distintos proyectos nacionales e internacionales similares, se identificaron limitaciones que pretenden cubrirse con este estudio. Por ende, se diseñó un programa psicoeducativo para mujeres españolas de entre 14 y 17 años, con el objetivo de educar y prevenir estas conductas y fomentar relaciones afectivo-sexuales saludables.

La muestra estará compuesta por un total de 100 participantes ($n=100$), que serán asignados a dos grupos de manera aleatorizada: un grupo experimental ($n=50$), que recibirá la intervención y un grupo control ($n=50$) que no la recibirá. Para esta división se ha realizado un análisis de la literatura científica tanto a nivel internacional como nacional, teniendo en cuenta estudios como de Ruiz et al. (2020) con una muestra de 32 estudiantes de secundaria o el de Antle et al. (2010), un estudio internacional cuya muestra era de 233. Al ser una propuesta de intervención novedosa y específica para mujeres adolescentes en Alicante, se ha propuesto 100 participantes en total para su primera implementación. Las participantes serán reclutadas mediante una solicitud a los centros de secundaria de Alicante para su participación, proponiendo charlas informativas en el centro para fomentar la colaboración y realizando de esa manera un cribado donde se exponga los criterios de inclusión para conocer que estudiantes lo cumplen y, posteriormente, en el consentimiento informado aparecerán todos los criterios de acceso necesarios. Como incentivo, se propone otorgar a las participantes un certificado de participación en la intervención que acredite las horas

realizadas para su currículum. Ambos grupos serán evaluados en dos momentos temporales: una medida pretest, previa a la intervención y otra posttest, tras la intervención, para determinar la eficacia de la intervención. Una vez terminada la intervención, se realizará un seguimiento a los 6 meses y otro a los 12 meses para evaluar si los resultados esperados permanecen a lo largo del tiempo y, si fuese necesario, repasar los contenidos.

3. RESULTADOS ESPERADOS

Este trabajo expone una propuesta de intervención dirigida a fomentar una sexualidad crítica y unas relaciones afectivo-sexuales de calidad y a reducir la cosificación derivada de la pornografía en mujeres entre 14 y 17 años de la comunidad de Alicante. Para ello, se han establecido 14 sesiones semanales en las cuales se trabajan contenidos de psicoeducación, promoción de relaciones afectivo-sexuales de calidad, entrenamiento en establecimiento de límites, ruptura de roles de género y la reflexión crítica sobre los contenidos de la pornografía.

En caso de que el programa resultase eficaz, se espera una interacción significativa grupo x tiempo en las variables de conocimiento sexual, autoconcepto, asertividad y actitudes sexistas, observándose mejoras en el grupo experimental respecto al control.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Comparación con la literatura científica

Comparando los resultados esperados de este programa con programas similares de la literatura científica, tanto a nivel nacional como internacional, uno de los resultados esperados del programa es que las participantes aumenten sus conocimientos sobre consentimiento y relaciones igualitarias, lo que coincide con estudios como el de Antle et al (2010), un programa realizado en Estados Unidos con una muestra de 233 hombres y mujeres, donde se documentó un mayor conocimiento sobre las relaciones saludables tras la intervención. Este programa también reportó un incremento en la autoeficacia para resolver conflictos y en la comunicación asertiva, lo cual se pretende conseguir con esta propuesta de intervención.

Asimismo, el programa “Yo quiero, yo puedo... prevenir la violencia” (Romero et al., 2010) implementado en México en estudiantes de primaria y secundaria, mostró resultados similares. Los participantes incrementaron sus conocimientos sobre los derechos, la equidad de género y los tipos de violencia tras el programa.

Otro de los objetivos es fomentar la identificación de estereotipos. Se plantea que tras la intervención las participantes serán capaces de identificar la clasificación y las dinámicas de poder en la pornografía, lo cual se puede observar también en el estudio realizado en adolescentes españoles de Hernando (2007), donde hubo un descenso en los mitos y falsas

creencias de la violencia de género en comparación al estudio inicial o en el programa de Viejo y Nievas (2019), donde también trabajaron con las ideas patriarcales y mitos del amor romántico en pre-adolescentes españoles de 9 a 10 años.

En conclusión, el presente trabajo muestra una información y unos resultados esperables consistentes con las propuestas internacionales y nacionales en adolescentes sobre las relaciones afectivo-sexuales en jóvenes. Aun así, lo que diferencia a esta propuesta de las anteriores es el enfoque hacia la mujer y a la disminución de la cosificación derivada de la pornografía y la muestra acotada que se posee para el programa.

Actitudes favorables y desfavorables

Para la realización de la intervención, se consideran actitudes favorables la voluntariedad a participar en el programa y colaborar durante su duración, la motivación para incrementar sus conocimientos, tener compromiso con el cambio actitudinal, capacidad de debatir y de cuestionar sus propias creencias a través de una visión crítica y respetar a las demás participantes y a la psicóloga. En cuanto a actitudes desfavorables, se encuentran la falta de colaboración, el rechazo al programa por parte de los tutores o de las propias participantes, la falta de motivación y la falta de adherencia al programa.

Limitaciones y consideraciones para futuras investigaciones

Por otro lado, existen ciertas limitaciones. Una de ellas, mencionada anteriormente, es la muestra acotada y no generalizada que se posee para esta propuesta, puesto que, al ser las participantes reclutadas en centros educativos de una misma provincia, pueden compartir características contextuales similares, lo cual resulta ineficaz para mostrar resultados generalizados. Por tanto, los posibles resultados deben de tomarse con cautela para otros estudios con poblaciones adolescentes de características socioculturales diferentes.

La segunda es la utilización de autoinformes, lo que puede causar un sesgo de deseabilidad social e introducir subjetividad a los resultados del estudio. La tercera es la falta de colaboración de las participantes y la reactancia inicial a la intervención, pudiendo provocar una baja participación o el abandono de las sesiones, en especial el cuestionario creado para esta propia intervención, el cual necesita ser revisado. La cuarta es la posibilidad de rechazo al programa por parte del menor o de los/las tutores/as de rechazar la participación, por lo que es necesario contar con una mayor muestra para poder tener una intervención exitosa. Por último, existe la posibilidad que haya una falta de consolidación a largo plazo de los resultados, algo que tener en cuenta en próximos estudios.

Como conclusión, el programa de intervención es una propuesta original con objetivos novedosos y que deben seguir siendo investigados. Es un tema interesante y de actualidad y, si el programa resulta eficaz, se podría hacer un instrumento específico.

Finalmente, se proponen orientaciones para futuros estudios. Se recomienda utilizar muestras más amplias y representativas donde los resultados puedan ser generalizados. También sería interesante el utilizar instrumentos específicos para medir las actitudes y así tener una mayor validez y una menor subjetividad de los resultados. Por último, en futuros estudios sería recomendable realizar estudios longitudinales de mayor alcance en distintas etapas de la vida de las participantes para comprobar la adquisición de los cambios actitudinales para determinar la necesidad de sesiones de refuerzo o cambiar el foco de la intervención.



REFERENCIAS

- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A., y Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body image*, 15, 81–89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Antle, B. F., Sullivan, D. J., Dryden, A., Karam, E. A., y Barbee, A. P. (2010). Healthy relationship education for dating violence prevention among high-risk youth. *Children And Youth Services Review*, 33(1), 173-179. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.08.031>
- Ballester, L., Orte, C., y Pozo, R. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. *Vulnerabilidad y resistencia: Experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución*, 249-284. Edicions UIB.
- Barrios, E., y Esquerda, M. (2025). Consentimiento sexual en la adolescencia. Influencia del consumo de la «nueva pornografía» en la toma de decisiones. *Anales de Pediatría*, 102(4), 503791. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503791>
- Berenguer, A., Ballester, D., Rascón, C., Reyes, Z., Rodríguez, D., y Fuentes, C. (2024). Educational intervention on sexual violence to empower university students in developing healthy affective-sexual relationships. *Heliyon*, 10(14), e34533. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34533>
- Brem, M. J., Garner, A. R., Grigorian, H., Florimbio, A. R., Wolford, C., Shorey, R. C., y Stuart, G. L. (2018). Problematic Pornography Use and Physical and Sexual Intimate Partner Violence Perpetration Among Men in Batterer Intervention Programs. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(11-12), NP6085-NP6105. <https://doi.org/10.1177/0886260518812806>
- Bridges, A.J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., y Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women*, 16(10), 1065-1085. <https://doi.org/10.1177/1077801210382866>

- Cerniglia, L., y Cimino, S. (2024). Pornography consumption in pre-/early adolescents: a study on the links with emotion regulation and internalizing/externalizing symptoms. *Current Psychology*, 43, 27414–27422. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06380-z>
- Fredrickson, B. L., y Roberts, T. A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- García, E. M., y Magaz, Á. (2011). *ADCA. Autoinformes de Conducta Asertiva, Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales* [Archivo PDF]. <https://gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/adcaMANU.pdf>
- García, F., Gracia, E., y Zeleznova, A. (2013). Validation of the English version of the Five-Factor Self-Concept Questionnaire. *Psicothema*, 4(25), 549-555. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.33>
- Hernando, A. (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 325-340. <https://doi.org/10.55414/9c6xje97>
- Hogrefe TEA Ediciones. (s.f.). *AF-5: Autoconcepto Forma 5*. <https://www.hogrefetea.com/public/catalogo/producto/af-5-autoconcepto-forma---5>
- Home Office. (2024). *The relationship between pornography use and harmful sexual attitudes and behaviours: literature review*. GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/the-relationship-between-pornography-use-and-harmful-sexual-behaviours/the-relationship-between-pornography-use-and-harmful-sexual-attitudes-and-behaviours-literature-review>
- Koós, M., Nagy, L., Kraus, S. W., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Gaudet, É., Ballester-Arnal, R., Batthyány, D., Bergeron, S., Billieux, J., Briken, P., Burkauskas, J., Cárdenas-López, G., Carvalho, J., Castro-Calvo, J., Chang, Y., Chen, L., Ciocca, G., Corazza, O., . . . Bőthe, B. (2024). Why Do People Watch Pornography? Cross-Cultural Validation of the Pornography Use Motivations Scale (PUMS) and Its Short Form

(PUMS-8). *The Journal Of Sex Research*, 62(6), 1049-1065.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2359641>

León, F., y Gómez, D. (2018). Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos de sexualidad responsable en jóvenes. *Revista Española de Salud Pública*, 92, 1-15.
www.msc.es/resp

López-Cepero Borrego, J., Rodríguez-Franco, L., Rodríguez-Díaz, F. J., y Bringas Molleda, C. (2013). Validación de la versión corta del Social Roles Questionnaire (SRQ-R) con una muestra adolescente y juvenil española. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 18(1), 1-16.
https://www.researchgate.net/publication/279931720_Validacion_de_la_version_corta_del_Social_Roles_Questionnaire_SRQR_con_una_muestra_adolescente_y_juvenil_espanola

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2024). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2024: Indicador 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* [Archivo PDF]. Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2024_OEDA_Informe_AdiccionesComportamentales.pdf

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2025). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2025: 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, ESTUDES y en los indicadores del OEDA* [Archivo PDF]. Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
https://www.sanidad.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/2025_09022611210959_5.pdf

- Romero, A., Pick, S., Parra Coria, A. D., y Givaudan, M. (2010). Evaluación del Impacto de un Programa de Prevención de Violencia en Adolescentes. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 44(2), 203-212.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28420641001.pdf>
- Rothman, E. F., Daley, N., y Alder, J. (2020). A Pornography Literacy Program for Adolescents. *American journal of public health*, 110(2), 154–156.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305468>
- Ruiz, A., Jiménez, O., y Rando, M.A. (2020). Programa de intervención breve de educación sexual desde el modelo biográfico en adolescentes de enseñanza secundaria: un estudio piloto. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(2), 38-55.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.2.2020.27985>
- Steer, A., y Tiggemann, M. (2008). The Role of Self-Objectification in Women's Sexual Functioning. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 27(3), 205-225.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.205>
- Triviño, M. V., y Salvador, J. P. (2019). La Pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes. *Revista digital Uniandes Episteme*, 6(2), 246 - 260.
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1306>
- Viejo, C., y Nievas, R. (2019). Deconstrucción de las creencias sexistas y del imaginario amoroso: una propuesta de intervención para parejas adolescentes. *Paideia Revista De Educación*, (59), 121-145.
<https://revistas.udec.cl/index.php/paideia/article/view/696>

ANEXOS

1. Cuestionario de creencias sobre la pornografía.

Por favor, lea atentamente las siguientes afirmaciones e indique su grado de acuerdo o desacuerdo marcando una X sobre el número que mejor represente su opinión, siendo:

1= totalmente en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4= de acuerdo; 5= totalmente de acuerdo.

ÍTEM	RESPUESTA
En el porno, el cuerpo de la mujer se muestra principalmente como un objeto para el placer de otros.	1 2 3 4 5
La mayoría de las veces las escenas muestran cómo son las relaciones sexuales en la vida real.	1 2 3 4 5
En el porno, tanto el hombre como la mujer tienen la iniciativa.	1 2 3 4 5
Lo que veo en el porno no influye en absoluto en cómo me comporto con mi pareja.	1 2 3 4 5
Considero que el porno enseña cosas útiles para las relaciones sexuales reales.	1 2 3 4 5
Es normal que en el porno el hombre se comporte de forma más agresiva que la mujer.	1 2 3 4 5
Los cuerpos que salen en el porno representan bien cómo es el cuerpo de la mayoría de las mujeres.	1 2 3 4 5
El sexo real es mucho mejor cuando se parece a lo que sale en la pornografía.	1 2 3 4 5
En las escenas que veo, se tiene en cuenta las necesidades e intereses de las mujeres.	1 2 3 4 5
En la pornografía, lo más importante es que la mujer sea atractiva.	1 2 3 4 5
Ver pornografía me ayuda a sentirme más segura en mis relaciones sexuales.	1 2 3 4 5
Si mi relación no es similar a lo que se ve en la pornografía, considero que no es satisfactoria.	1 2 3 4 5

2. **Tabla 2.** Sesiones del programa psicoeducativo.

SESIÓN	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	MATERIALES
1	Evaluación de los conocimientos pre - intervención.	Aplicación de los instrumentos cuantitativos.	Cuestionarios impresos y lápices.
2	Evaluación de los conocimientos pre - intervención.	Aplicación de los instrumentos cualitativos observacionales.	Cuestionarios impresos y lápices.
3	Cambios físicos y emocionales durante la adolescencia.	“Verdad o mentira”: Psicoeducación para que reconozcan los verdaderos cambios que ocurren durante este periodo. “Buzón de dudas”: de forma anónima cada participante mete una duda/creencia que tenga sobre los cambios de esta etapa y la psicóloga lo resolverá.	Pizarra, proyector, folios, lápices y caja de cartón.
4	Primeras relaciones.	“Mapa del consentimiento”: Psicoeducación para reconocer qué es y qué no es el consentimiento en distintas situaciones. “Expectativas vs realidad”: Psicoeducación para identificar cómo son en realidad las primeras relaciones en la adolescencia. Diferencia con las películas o la pornografía.	Pizarra y proyector.
5	Relaciones de calidad: respeto e igualdad.	“Semáforo de las relaciones”: Actividad para reconocer actitudes abusivas en las relaciones. “La balanza de la relación”: trabajando en pequeños grupos se darán situaciones típicas de pareja. Los participantes deben decir qué se puede hacer en esa	Pizarra y proyector.

		situación para que haya equilibrio y respeto en la relación.	
6	Relaciones de calidad: de dinámicas de poder.	El líder”: Actividad donde se identifica quién es la persona que toma las decisiones en su relación y cómo influyen los roles de género. “Los deberes de cada uno”: Actividad donde se ponen situaciones cotidianas (limpiar, trabajar) y deben de identificar quienes creen que hacen normalmente esas actividades.	Pizarra y proyector.
7	Entrenamiento límites: en comunicación asertiva.	“El semáforo de la comunicación”: Psicoeducación sobre los tipos de comunicación (agresiva, pasiva y asertiva). “Identificación de límites”: Actividad donde cada persona expresa cuáles son sus límites.	Pizarra y proyector.
8	Entrenamiento límites: en comunicación asertiva.	“Role - play asertivo”: Actividad donde las participantes deben de poder comunicar asertivamente sus límites en distintas situaciones.	Pizarra y proyector.
9	Pornografía: motivaciones del visionado.	“El panel de los motivos”: dinámica anónima donde, basándose en la PUMS, las participantes deberán escribir en un post - it los motivos por los que consumen pornografía y meterlo en una caja de cartón. Luego se debatirá en grupo los resultados. “Que busco y que encuentro”: viendo los resultados de la anterior actividad se hará un debate de si la pornografía resuelve las motivaciones que tenemos o si, al contrario, solo añade nuevos.	Pizarra, post-its de colores, caja de cartón y proyector.
10	Pornografía: reflexión y crítica cosificación.	“Guion invertido”: actividad donde se describe una situación típica de la pornografía con situaciones de poder desiguales, pero haciendo que la mujer tenga el rol de dominante y el hombre de sumiso. Preguntar sobre si las conductas de la mujer les parecen extrañas	Pizarra y proyector.

		o les parece bien para identificar cómo está de normalizado que las mujeres sean sumisas.	
11	Ruptura de roles: identificando roles tradicionales. Empoderamiento.	“El mural de las cualidades”: cada participante debe de tener una cartulina donde habrá una silueta humana. En un lado, la persona pondrá cualidades de las mujeres que enseñe la pornografía y, en el otro lado, deberá poner cualidades de las mujeres sin poner nada respecto a su físico. De esta manera se rompen con los estereotipos de las cualidades de las mujeres son respecto a su físico. “Carta a mi yo futuro”: en una hoja cada participante debe de escribir una carta a su yo de dentro de un año detallando qué metas personales quiere alcanzar y centrándose en sí misma para fomentar su empoderamiento.	Pizarra, proyector, cartulinas, hojas y lápices.
12	Puesta en común: hemos qué aprendido.	“Mi aprendizaje”: actividad donde en una hoja las participantes deben de escribir lo que han aprendido en el programa, los límites que quieren establecer o reforzar en su relación, de qué manera van a fomentar su empoderamiento y escribir de qué manera van a fomentar el cuidado mutuo en su relación. Puesta en común.	Hojas y lápices.
13	Evaluación post - intervención.	Aplicación de los instrumentos cuantitativos.	Cuestionarios impresos y lápices.
14	Evaluación post - intervención.	Aplicación de los instrumentos cualitativos - observacionales.	Cuestionarios impresos y lápices.