



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Efecto de la exposición a pornografía en hombres adultos jóvenes: un estudio experimental

Autora: Ana Laura Arrocha Correa

Tutor: José Caperos Montalbán

Madrid

2025/ 2026

Índice

Resumen.....	2
Introducción	3
Método	6
Diseño.....	6
Participantes	6
Instrumentos	7
Procedimiento.....	9
Análisis de datos.....	11
Resultados	12
Relación entre la frecuencia de consumo y las variables psicológicas	12
Efecto de la exposición en imaginación a contenidos pornográficos.....	14
Análisis cualitativo exploratorio de las descripciones narrativas del contenido pornográfico	17
Discusión.....	19
Referencias.....	27
Apéndices.....	42
Apéndice A. Hoja de información.....	42
Apéndice B. Descripción del último contenido pornográfico	42
Apéndice C. Preguntas sobre los niveles de activación	43
Apéndice D. Declaración Uso De Herramientas De Inteligencia Artificial Generativa	44

Resumen

El objetivo de este estudio fue evaluar el impacto entre el consumo de pornografía sobre variables relacionadas con la apariencia física y la experiencia sexual en hombres adultos jóvenes, así como el efecto de la exposición en imaginación a contenidos pornográficos sobre dichas variables. La muestra estuvo compuesta por 160 hombres de entre 18 y 40 años, de los cuales 50 no consumían pornografía y 110 sí lo hacían, siendo estos asignados aleatoriamente a una condición de exposición o no exposición en imaginación al último contenido consumido. Se evaluó la imagen corporal, vigilancia corporal, deseo de muscularidad, preocupación por la grasa corporal, autoestima sexual, depresión y preocupación sexuales. Adicionalmente, se realizó un análisis cualitativo exploratorio de las descripciones narrativas mediante inteligencia artificial. Los resultados observacionales mostraron efectos significativos en el consumo diario asociándose con mayores niveles de insatisfacción con la imagen corporal, vigilancia corporal, deseo de muscularidad, preocupación por la grasa corporal, la depresión y preocupación sexuales. En el análisis experimental, se encontraron interacciones significativas entre la condición de exposición y la frecuencia de consumo en la vigilancia corporal y la autoestima sexual, efectos que aparecieron exclusivamente en consumidores diarios. El análisis cualitativo exploratorio sugirió una mayor implicación cognitiva y emocional con el contenido en este grupo. En conjunto, los resultados indican que el impacto del consumo de pornografía depende de su frecuencia e intensidad, apuntando a la posible existencia de vulnerabilidades psicológicas previas que interactúan con dicha conducta en una dinámica bidireccional.

Palabras claves: Pornografía; Autoobjetificación; Sexualidad; Imagen corporal; Hombres

Abstract

The aim of this study was to evaluate the impact of pornography consumption on variables related to physical appearance and sexual experience in young adult men, as well as the effect of imaginal exposure to pornographic content on these variables. The sample consisted of 160 men aged 18 to 40, of whom 50 did not consume pornography and 110 did. These 110 were randomly assigned to either imaginal exposure or non-exposure to their most recently consumed content. Body image, body surveillance, desire for muscularity, concern about body fat, sexual self-esteem, depression, and sexual worries were assessed. Additionally, an exploratory qualitative analysis of the narrative descriptions was performed using artificial intelligence. The observational results showed significant effects of daily consumption, associated with higher levels of body image dissatisfaction, body surveillance, desire for muscularity, concern about body fat, depression, and sexual worries. In the experimental analysis, significant interactions were found between the exposure condition and the frequency of consumption on body awareness and sexual self-esteem, effects that appeared exclusively in daily consumers. The exploratory qualitative analysis suggested greater cognitive and emotional engagement with the content in this group. Taken together, the results indicate that the impact of pornography consumption depends on its frequency and intensity, pointing to the possible existence of pre-existing psychological vulnerabilities that interact with this behavior in a bidirectional dynamic.

Keywords: Pornography; Self-objectification; Sexuality; Body image; Men

Introducción

En la sociedad actual, las personas se encuentran expuestas a un flujo constante de imágenes y videos que promueven patrones normativos sobre la apariencia física y sexual (Azhaar et al., 2020; Thompson et al., 1999). Diversos modelos psicológicos han planteado como esta exposición da forma a las expectativas sobre sí mismos y su apariencia, favoreciendo la internalización de estándares corporales difícilmente alcanzables (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004). Desde la teoría de la comparación social (Festinger, 1954), se plantea que la evaluación de la propia apariencia con respecto a estos modelos idealizados conlleva una autoevaluación negativa, y una percepción de insuficiencia o inadecuación respecto al propio cuerpo (Tylka & Kroon Van Diest, 2014). De la misma manera, la teoría de la objetificación (Fredrickson & Roberts, 1997) plantea que estos modelos pueden llevar a las personas, especialmente a las mujeres, a valorar su cuerpo fundamentalmente desde su dimensión física. La exposición frecuente a cuerpos idealizados refuerza esta mirada objetificadora, lo que contribuye a que los usuarios evalúen su propia apariencia en función de estos estándares (Laemmle-Ruff et al., 2019; Mestre-Bach & Actis, 2021).

La investigación sobre imagen corporal se ha centrado principalmente en las mujeres, debido a la histórica exigencia social hacia la delgadez y determinados estándares de belleza femeninos (Brennan et al., 2010; McCabe & Ricciardelli, 2004; Thompson & Cafri, 2007). Sin embargo, en las últimas décadas ha aumentado el interés por analizar cómo estos procesos también afectan a los hombres (Mendieta Izquierdo, 2016; Vartanian, 2009). La insatisfacción corporal masculina ha ido incrementando progresivamente, asociándose a la mayor internalización de ideales corporales caracterizados por una elevada musculatura y bajo porcentaje de grasa corporal (Cohane & Pope, 2001; Frederick & Haselton, 2007; Grogan, 2016). De forma concreta, algunos estudios plantean estos problemas no solo asentados sobre los medios de comunicación de masas, sino específicamente derivados del consumo de

pornografía. La pornografía suele representar cuerpos masculinos altamente musculados, definidos y estilizados, promoviendo estándares físicos poco realistas y difíciles de alcanzar (Barlett et al., 2008; Fardouly & Vartanian, 2016; Tylka, 2014).

El consumo de pornografía se ha incrementado significativamente durante las últimas décadas debido al desarrollo de internet y a la facilidad de acceso a contenidos sexuales explícitos (Cooper et al., 2000; Owens et al., 2012). Actualmente, constituye una de las formas de entretenimiento digital más habituales a nivel mundial, especialmente entre hombres jóvenes adultos (Grubbs et al., 2019; Short et al., 2012). Pornhub, uno de los sitios web más visitados a nivel mundial en la industria de la pornografía, señala que España ocupa el puesto número 9 entre los países con mayor tráfico, el 69% de las visitas provienen de hombres, y de ellos, un 44% entre los 21-34 años (Pornhub, 2025). La literatura muestra que los hombres presentan una mayor frecuencia de consumo y un mayor uso problemático o compulsivo en comparación con las mujeres (Ballester-Arnal et al., 2023; Bóthe et al., 2024; López-Pinar et al., 2025). Así mismo, la pornografía no solo actúa como una fuente de entretenimiento, sino también como un medio de socialización capaz de influir en la construcción de creencias, expectativas y actitudes relacionadas con la sexualidad (Brown & L'Engle, 2009; Mora Torres et al., 2023; Triviño et al., 2019).

El consumo frecuente de pornografía se asocia con malestar psicológico, expectativas sexuales poco realistas, menor satisfacción sexual y relacional, disminución de la autoestima y un aumento de la ansiedad y la depresión (Arbinaga & Caracuel, 2008; Canet Benavent & Martínez Martínez, 2023; Jacobs et al., 2021; Kraus, 2018; Maheux et al., 2021; Medina, 2023; Paslakis et al., 2020; Peter & Valkenburg, 2016). La teoría del guion sexual (Gagnon & Simon, 1973), plantea que la pornografía es una fuente de aprendizaje que indica cómo debe ser una relación sexual en términos de roles, ritmos, prácticas, duración y corporalidad. Los usuarios pueden adoptar estos guiones como referencia para evaluar su propio deseo, atractivo o su

desempeño sexual (Frith & Kitzinger, 2001; Simon & Gagnon, 1986; Wiederman, 2005). De esta manera, por ejemplo, los hombres que consumen pornografía regularmente reportan una menor satisfacción en sus relaciones afectivas y sexuales, e informan percepciones de que no alcanzan los niveles y desempeño o apariencia que observan en los videos (Tylka, 2014).

El objetivo principal de este estudio es evaluar el impacto del consumo de pornografía sobre la imagen corporal, la autoobjetificación, la insatisfacción corporal, y la experiencia sexual en hombres adultos jóvenes. Para explorar dicha relación se realizará un primer estudio observacional evaluando la asociación entre la frecuencia de consumo y estas variables, y, en segundo lugar, analizaremos si la exposición en imaginación a contenidos pornográficos se relaciona con cambios en estas variables.

Método

Diseño

Se llevó a cabo un diseño experimental online donde los participantes fueron asignados de manera aleatoria a dos condiciones experimentales: de exposición y no exposición en imaginación a contenidos pornográficos consumidos. Para participar en la fase experimental los participantes debían haber consumido pornografía en el último mes. Todos los participantes del estudio, independientemente de su consumo o no de pornografía en el último mes, cumplimentaron los mismos cuestionarios en distintos momentos de la aplicación (ver procedimiento).

Participantes

La muestra del estudio fueron 160 hombres entre 18 y 40 años (media = 25.2; DT = 2.7). Los participantes fueron reclutados a través de un muestreo no probabilístico. Como criterios de inclusión se consideró: ser hombre y, tener entre 18 y 40 años y un buen dominio del español. De los participantes, 50 (31.3%) informaron de no consumir pornografía (edad media = 25.0 DT = 2.9 y 110 (68.8%) de sí hacerlo (edad media = 25.2, DT = 2.7). Observamos

que las personas que consumen pornografía en mayor medida son heterosexuales, no tienen pareja y tienen una menor frecuencia de relaciones sexuales (Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra diferenciada por grupo sin consumo y grupo con consumo

Características	Categorías	No consumo		Consumo		Chi-cuadrado
		N	%	N	%	
Orientación sexual	Heterosexual	42	84.0	82	74.5	$\chi^2(3, 160) = 2.02;$ $p = .057.$
	Homosexual	6	12.0	21	19.1	
	Bisexual	2	4.0	6	5.5	
Situación sentimental	Sin pareja	24	48.0	71	64.5	$\chi^2(2, 160) = 9.06;$ $p = .011.$
	Pareja no convivientes	15	30.0	32	29.1	
	Pareja convivientes	11	22.0	7	6.4	
Frecuencia de las relaciones sexuales	Menos de una vez al mes	15	30.0	39	35.5	$\chi^2(4, 160) = 9.84;$ $p = .004.$
	1 a 3 veces al mes	11	22.0	31	28.2	
	Una vez a la semana	4	8.0	20	18.2	
	2 a 3 veces a la semana	13	26.0	12	10.9	
	4 o más veces a la semana	7	14.0	8	7.3	
Tipo de pareja sexual	Con mi pareja	30	60.0	46	41.8	$\chi^2(2, 160) = 4.57;$ $p = .102.$
	Con personas conocidas	15	30.0	47	42.7	
	Con personas desconocidas	5	10.0%	17	15.5	

Nota. N=frecuencia, %=Porcentaje

Instrumentos

En primer lugar, se registraron las variables sociodemográficas, sexo (hombre, mujer, no me identifico en categorías binarias), edad (en años), y situación sentimental (sin pareja, con pareja convivientes, con pareja no convivientes). También se recogió información sobre la conducta sexual, como la frecuencia de relaciones sexuales (menos de una vez a la semana, 1 a 3 veces al mes, una vez a la semana, 2 a 3 veces a la semana, 4 o más veces a la semana), el tipo de pareja sexual (con mi pareja, con personas conocidas, con personas desconocidas) y el consumo de pornografía (si ha habido consumo en el último mes) y la frecuencia (mensual, semanal o diaria).

A continuación, se registraron las variables relacionadas con la autopercepción de la apariencia física y la experiencia sexual.

Para registrar la imagen corporal se empleó la escala de *figuras de Stunkard* (Stunkard, Sørensen, & Schulsinger, 1983) que consta de nueve figuras de siluetas que aumentan de tamaño desde muy delgadas (un valor de 1) a muy obesas (un valor de 9). Los participantes debían elegir el número de la figura que más se aproximaba a como se perciben y a como les gustaría que fuese su figura ideal. Los resultados ofrecen tres medidas: la imagen actual, la imagen deseada y la discrepancia. Tradicionalmente, la satisfacción de la imagen corporal es calculada a través de la diferencia entre el número de la figura percibida y la figura ideal (Sánchez, et al., 2019). No obstante, en el presente estudio se empleó una medida de discrepancia absoluta, calculada como el valor absoluto de la diferencia entre la figura percibida y la figura ideal. Este instrumento tiene una buena fiabilidad test-retest (Thompson & Altabe, 1991).

Para registrar la autoobjetificación corporal se empleó la *Objectified Body Consciousness Scale* (OBCS; Mckinley & Hyde, 1996) en la versión validada al castellano por Moya-Garófano et al. (2017). Este instrumento mide tres dimensiones relacionadas con la

autoobjetificación del cuerpo: vigilancia corporal, vergüenza corporal y creencias sobre el control del cuerpo. Los participantes expresan su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones en una escala Likert de 7 puntos, que va de “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. Para el presente estudio, se utilizaron solo los 7 ítems correspondientes a la dimensión de vigilancia corporal, presentando una buena consistencia interna ($\alpha = .814$).

Para registrar la insatisfacción corporal se empleó la *Male Body Attitudes Scale* (MBAS; Tylka et al., 2005) en la versión validada al castellano por Sepúlveda et al. (2016). Se trata de un instrumento de una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos que va de “nunca” a “siempre”. Originalmente la escala se divide en tres subescalas: el deseo de muscularidad, la preocupación por la baja grasa corporal y por la altura, pero en la versión en español se compone de dos principales: el deseo de muscularidad, y la preocupación por la baja grasa corporal. En la muestra seleccionada, la subescala de deseo de muscularidad mostró una buena consistencia interna ($\alpha = .834$), mientras que la subescala de preocupación por la baja grasa corporal mostró una alta consistencia interna ($\alpha = .911$).

Para registrar la experiencia sexual se empleó la *Brief sexuality scale* (BSS; Snell y Papini, 1989) en la versión breve de Wiederman y Allgeier (1993), y la versión validada en castellano (Soler et al., 2016). Esta escala mide tres componentes: autoestima, depresión y preocupación sexual con una escala Likert de 5 puntos que va de "Estoy totalmente en desacuerdo" a "Estoy totalmente de acuerdo". Para el presente estudio, se seleccionaron un total de 9 ítems (3 ítems por dimensión). En la muestra analizada, la subescala de autoestima sexual presentó una alta consistencia interna ($\alpha = .861$), al igual que la subescala de depresión sexual ($\alpha = .890$), por último, la subescala de preocupación sexual presentó una consistencia interna adecuada ($\alpha = .793$).

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo mediante una encuesta online creada en la plataforma Qualtrics, la cual permitió la asignación aleatoria de los participantes. En primer lugar, todos los participantes visualizaron la hoja de información y otorgaron su consentimiento (ver Apéndice A).

A continuación, los participantes respondieron una serie de preguntas iniciales relacionadas con el consumo de pornografía. Aquellos participantes que indicaron no haber consumido pornografía conformaron el grupo sin consumo y pasaron directamente a completar los cuestionarios psicológicos.

Los participantes que informaron de consumo de pornografía en el último mes respondieron preguntas adicionales relacionadas con las características de dicho consumo, incluyendo el tipo de contenido consumido (contenidos solo con hombres, contenidos solo con mujeres, contenidos solo con hombres y mujeres, otro) y la frecuencia del consumo. Posteriormente, fueron asignados aleatoriamente a una de las dos condiciones experimentales: condición de exposición o condición de no exposición.

En la condición de exposición, los participantes primero debían completar una pregunta de texto abierto donde se les pedía recordar y describir el contenido del último contenido pornográfico consumido (ver Apéndice B). Inmediatamente después de dicha evocación se les pedía que completaran los cuestionarios: la escala de Figura de Stunkard, la subescala de vigilancia corporal de la OBCS, la BSS y la MBAS.

En la condición de no exposición, el orden de aplicación fue inverso. En primer lugar, los participantes completaron los cuestionarios psicológicos y posteriormente, realizaron la tarea del recuerdo y descripción del último contenido pornográfico consumido. Tras la tarea de imaginación, los participantes de ambas condiciones experimentales evaluaron el nivel de activación sexual generado por el recuerdo del contenido pornográfico y el grado de la

intensidad del recuerdo experimentado (ver Apéndice C). Los resultados mostraron niveles medios tanto de la activación sexual ($M = 5.7$ y $DT = 2.9$) como de la intensidad del recuerdo vivido ($M = 4.3$ y $DT = 3.0$) tras la exposición en ambos grupos.

Finalmente, todos los participantes completaron las preguntas sociodemográficas y de conducta sexual, las cuales incluyeron la edad, la atracción sexual, la situación sentimental, la frecuencia de las relaciones sexuales y el tipo de pareja sexual. La participación fue voluntaria, anónima y confidencial, y no se recogieron datos identificativos como direcciones IP o correos electrónicos. Al finalizar la encuesta, se mostró un mensaje de agradecimiento.

Análisis de datos

En primer lugar, se analizaron descriptivamente las características sociodemográficas, las variables relacionadas con la conducta sexual y las características del consumo de pornografía, con el fin de obtener una visión general de la composición y características de los participantes.

Se realizó un primer análisis de varianza (ANOVA), para analizar la relación de la frecuencia del consumo con las variables psicológicas (imagen corporal, autoobjetificación corporal, autoestima sexual, depresión sexual, preocupación sexual, insatisfacción corporal en cuanto al deseo de muscularidad y preocupación por la baja grasa corporal).

Posteriormente, se comparó mediante la prueba de chi-cuadrado si existían diferencias entre los grupos experimentales en la frecuencia de consumo de pornografía y las distintas variables sociodemográficas como la orientación sexual, situación sentimental, frecuencia de las relaciones sexuales, tipo de pareja sexual, frecuencia del consumo de pornografía y el tipo de contenido consumido. A continuación, se evaluó el efecto de la condición experimental sobre las variables psicológicas, pero teniendo en cuenta en el modelo la frecuencia del consumo de pornografía.

El análisis de datos se realizó utilizando el programa estadístico JASP (0.95.4), y Excel para organizar todos los datos recogidos.

Adicionalmente, y con carácter exploratorio, se llevó a cabo un análisis cualitativo de las descripciones narrativas del último contenido pornográfico visualizado por los participantes. Dicho análisis se realizó mediante dos modelos de inteligencia artificial (IA): Chat GPT y Claude, de forma independiente, para replicar y darle robustez a la identificación de patrones temáticos en cuanto al tipo de contenido, categorías, foco atencional y experiencia subjetiva reportada, comparando los grupos según la condición experimental y la frecuencia de consumo. Los resultados de ambos modelos fueron posteriormente comparados y sintetizados para identificar puntos de convergencia.

Resultados

Relación entre la frecuencia de consumo y las variables psicológicas

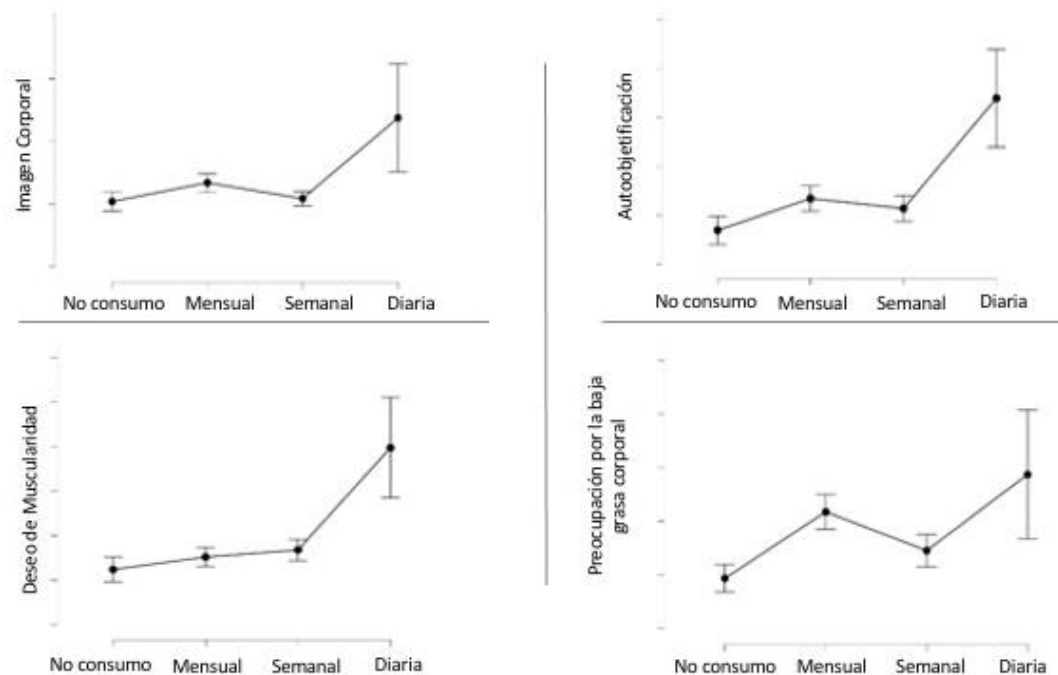
En cuanto a las variables relacionadas con la apariencia física, se observaron diferencias significativas en la imagen corporal en función de la frecuencia del consumo, $F(3, 156) = 3.73$, $p = .013$. Los participantes con consumo diario presentaron mayores niveles de insatisfacción con su imagen corporal en comparación con los demás grupos.

Asimismo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la vigilancia corporal, $F(3, 156) = 4.53$, $p = .005$, evidenciando que quienes consumían diariamente presentaban una mayor atención y monitoreo de su cuerpo respecto a los grupos con menor frecuencia de consumo.

En relación con la insatisfacción corporal, en el deseo de muscularidad también se hallaron diferencias significativas, $F(3, 156) = 5.17$, $p = .002$. Siendo nuevamente el grupo de consumo diario el que presentó las puntuaciones más elevadas, lo que sugiere una asociación entre mayor frecuencia de consumo y mayor deseo de muscularidad.

Por último, en la preocupación por la grasa corporal, se encontraron diferencias significativas, $F(3, 156) = 3.71, p = .013$. Lo que sugiere que los participantes con frecuencia de consumo diario tienden a mostrar mayores niveles de preocupación por la grasa corporal (Figura 1).

Figura 1. Gráfico descriptivo de las variables relacionadas con la apariencia física según la frecuencia de consumo de pornografía

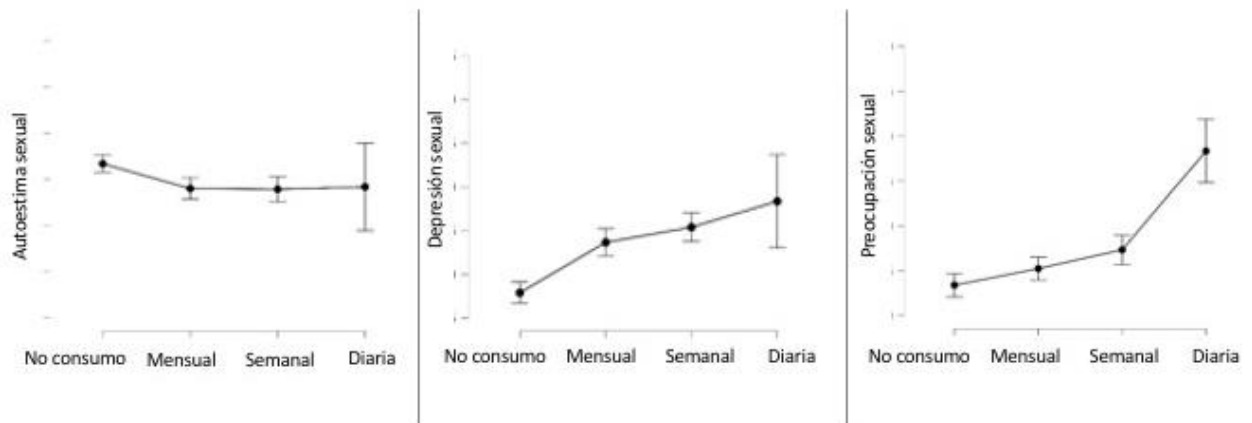


En cuanto a las variables relacionadas con la experiencia sexual, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la autoestima sexual entre los grupos, $F(3, 156) = 1.16, p = .326$, lo que indica que la frecuencia de consumo no se asocia de manera significativa con esta variable en la muestra analizada.

Por otro lado, si se observaron diferencias significativas en depresión sexual, $F(3, 156) = 5.13, p = .002$. En este caso, las puntuaciones aumentaron progresivamente conforme incrementaba la frecuencia de consumo, siendo el grupo de consumo diario el que presenta los niveles más elevados, lo que sugiere una mayor sintomatología en este grupo.

Asimismo, se encontraron diferencias significativas en la preocupación sexual, $F(3, 156) = 5.70, p < .001$. Los resultados muestran una tendencia similar a la de depresión sexual, donde los participantes con consumo diario presentan las puntuaciones más altas, indicando mayor preocupación sexual a mayor frecuencia de consumo (Figura 2).

Figura 2. Gráfico descriptivo de las variables relacionadas con la experiencia sexual según la frecuencia de consumo de pornografía



Efecto de la exposición en imaginación a contenidos pornográficos

En primer lugar, podemos observar que los grupos experimentales no presentan diferencias en las variables relacionadas al consumo. Observamos que las personas consumen pornografía en mayor medida semanalmente y contenidos que involucran hombres y mujeres (Tabla 2).

Tabla 2

Características descriptivas del consumo pornográfico de la muestra

Características	Categorías	Exposición		No exposición		Chi-cuadrado
		N	%	N	%	
Frecuencia del consumo de pornografía	Diaria	4	8.3	4	6.5	$\chi^2(2, 110) = 1.74;$ $p = .420.$
	Semanal	23	47.9	23	37.1	
	Mensual	21	43.8	35	56.5	

Tipo de contenido	Solo con Mujeres	7	14.6	12	19.4	
	Solo con Hombres	6	12.5	8	12.9	$\chi^2(3, 110) = 5.60;$ $p = .134.$
	Con Hombres y Mujeres	31	64.6	42	67.7	
	Otro	4	8.33	0	0.0	

Nota. N = frecuencia, % = Porcentaje

Al analizar el efecto de la exposición experimental en función de la frecuencia de consumo sobre las variables relacionadas a la apariencia física, no se encontró una interacción significativa entre ambos predictores en la imagen corporal, $F(2, 104) = 2.80, p = .070$ aunque se observó una tendencia descriptiva a una reducción de la imagen corporal tras la exposición en imaginación a pornografía solo en el grupo de consumo diario (Figura 8). No obstante, sí se encontró un efecto significativo de la frecuencia de consumo, $F(2, 104) = 4.60, p = .012$, pero no de la condición experimental sola, $F(1, 104) = 2.94, p = .090$.

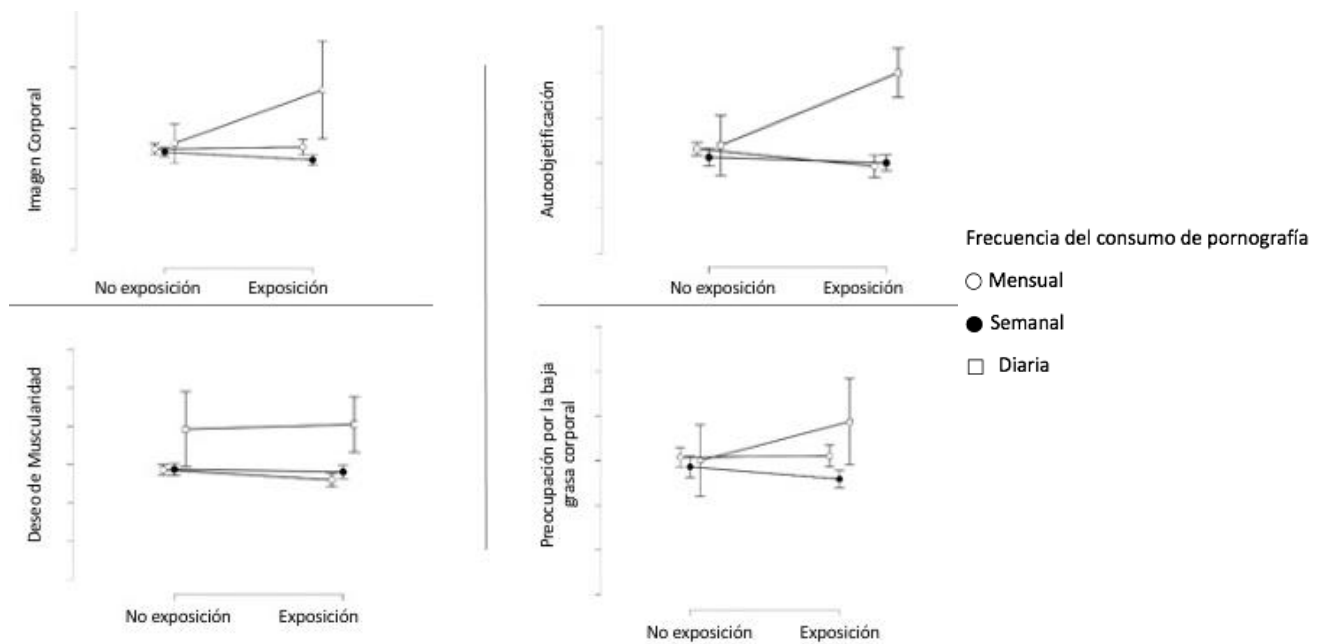
En cuanto a la autoobjetificación corporal, se encontró una interacción significativa entre ambos predictores, $F(2, 104) = 3.81, p = .003$ y también de la frecuencia de consumo, $F(2, 104) = 5.00, p = .009$, pero no de la condición experimental sola, $F(1, 104) = 2.02, p = .158$. Las personas que presentan consumo diario muestran un incremento de la autoobjetificación tras la exposición en imaginación a pornografía.

Respecto a la insatisfacción corporal sobre el deseo de muscularidad no se encontró una interacción significativa entre ambos predictores, $F(2, 104) = 0.25, p = .782$, ni de la frecuencia de consumo, $F(2, 104) = 7.03, p = .001$, ni de la condición experimental sola, $F(1, 104) = 0.10, p = .776$.

Por último, en la preocupación por la baja grasa corporal no se encontró una interacción significativa entre ambos predictores, $F(2, 104) = 0.82, p = .443$, ni de la frecuencia de

consumo, $F(2, 104) = 1.84, p = .165$, ni de la condición experimental sola, $F(1, 104) = 0.42, p = .519$ (Figura 3).

Figura 3. Gráfico descriptivo de las variables relacionadas con la apariencia física según la frecuencia de consumo de pornografía y condición experimental



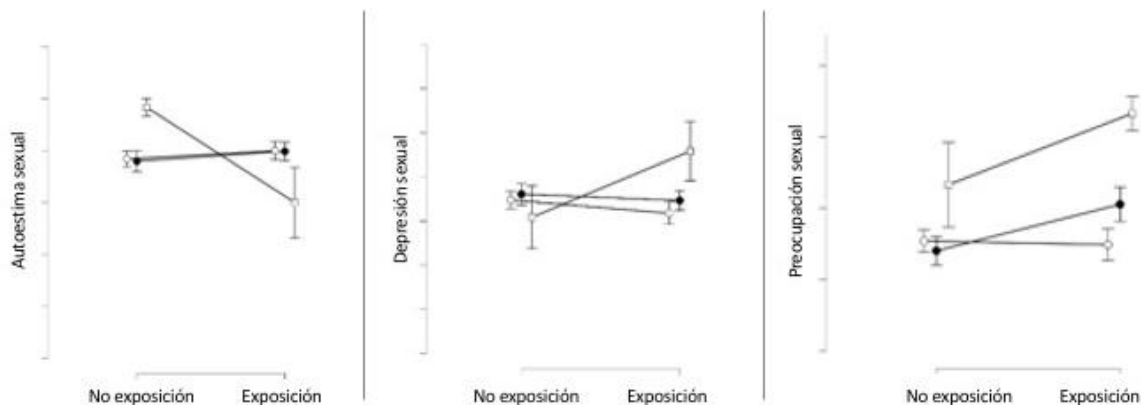
Al analizar el efecto de la exposición experimental en función de la frecuencia de consumo sobre las variables relacionadas a la experiencia sexual, se encontró una interacción entre ambos predictores en la autoestima sexual, $F(2,104) = 4.63, p = .001$. Lo que indica que las personas que presentan consumo diario muestran una disminución de la autoestima sexual tras la exposición en imaginación a pornografía. Sin embargo, no se encontró un efecto significativo de la frecuencia de consumo, $F(2, 104) = 0.01, p = .100$, pero si en la condición experimental por si sola, $F(1, 104) = 4.11, p = .045$.

En cuanto a la depresión sexual, no se encontraron efectos significativos ni de la interacción entre ambos predictores, $F(2, 104) = 2.13, p = .125$, ni de la frecuencia de consumo, $F(2, 104) = 0.87, p = .421$, ni de la condición experimental sola, $F(1, 104) = 1.25, p = .270$.

Po último, en la preocupación sexual no se encontró una interacción entre ambos predictores, $F(2, 104) = 2.00, p = .141$. Sin embargo, sí se encontró un efecto significativo de

la frecuencia de consumo, $F(2, 104) = 6.03, p = .003$, lo que indica que los niveles de preocupación sexual varían en función de la frecuencia de consumo, y de forma próxima a la significación estadística con la exposición experimental, $F(1, 104) = 3.86, p = .052$ (Figura 4).

Figura 4. *Gráfico descriptivo de las variables relacionadas con la experiencia sexual según la frecuencia de consumo de pornografía y condición experimental*



Análisis cualitativo exploratorio de las descripciones narrativas del contenido pornográfico

En cuanto al contenido y categorías descritas, en ambas condiciones experimentales predominó el contenido heterosexual, caracterizado por escenas de pareja, penetración, y sexo oral en entornos cotidianos. Le siguió en frecuencia el contenido homosexual masculino, con aproximadamente 15-20% de las descripciones en ambas condiciones, y en menor medida el contenido lésbico. La distribución de tipo de contenido fue similar entre ambas condiciones solo que sugiere que el orden de administración de las tareas no modificó el tipo de pornografía consumida, sino la forma en que fue descrita y procesada. Los formatos más descritos fueron el video aficionado o casero, el video con trama o roleplay y el contenido en punto de vista subjetivo (POV). En menor medida aparecieron referencias a contenidos más específicos como BDSM, tríos, orgías, contenido público o plataformas alternativas como OnlyFans o Twitter/X, estas últimas mencionadas con mayor frecuencia en la condición de no exposición.

En las descripciones producidas en la condición de exposición tendieron a ser más extensas, detalladas y centradas en aspectos visuales y físicos del contenido, por ejemplo, características corporales de los actores, posiciones, la evolución de la escena y ángulos de cámara. Varios participantes describieron el video de forma casi secuencial, con referencias explícitas a los elementos que centraron su atención. Añadido a esto, también fue frecuente la identificación con el contenido, especialmente mediante la adopción del punto de vista masculino o la evocación de situaciones personales propias. El uso de expresiones normalizadoras fue habitual en este grupo (“videos típicos”), lo que podría indicar que describir el contenido antes de responder los cuestionarios psicológicos activa un modo más objetivo y calificador y menos reflexivo sobre el propio consumo.

Por el contrario, las descripciones de la condición de no exposición fueron en general más breves sin entrar en detalles, con mayor presencia de respuestas evasivas (“no recuerdo”). Asimismo, varios participantes de esta condición trasladaron el foco de la descripción desde el contenido visual hacia la experiencia personal del consumo, por ejemplo, el contexto situacional en que lo vieron, el motivo funcional del consumo o su valoración emocional. Esta condición enfocó también las respuestas con mayor carga emocional negativa respecto al propio consumo. Una posible interpretación es que el haber respondido previamente cuestionarios sobre variables psicológicas activó un estado de mayor autoconciencia sobre el consumo, desplazando la atención desde el estímulo externo hacia la vivencia interna y generando en algunos casos una mayor inhibición en la descripción del contenido.

Por último, en cuanto a la frecuencia del consumo, los consumidores diarios tendieron a producir descripciones más directas, explícitas y centradas en prácticas y atributos físicos con una mayor normalización del consumo y referencias habituales a lo que “suelen ver”. También mostraron con más frecuencia una tendencia a la identificación con el contenido, adoptando el punto de vista del actor masculino imaginándose dentro de la escena. La condición de

exposición presentó además una mayor variedad temática, incluyendo en ocasiones contenidos menos convencionales. Los consumidores semanales mostraron descripciones más elaboradas a nivel narrativo, con mayor atención al contexto previo al acto sexual, preferencia por contenido amateur o con tramas más realistas, y referencias más frecuentes al atractivo físico femenino y a la naturalidad del escenario. Los consumidores mensuales tendieron a describir contenidos más específicos con mayor atención al contexto interpersonal y a la dinámica entre los actores, más allá del acto sexual en sí.

En términos generales, se observó una tendencia que, a mayor frecuencia de consumo, mayor es la focalización en lo físico y la inmersión en el contenido, mientras que a menor frecuencia aparecía una mayor atención al contexto narrativo e interpersonal. Este patrón es coherente con lo que la literatura señala sobre la habituación y búsqueda de estimulación más directa en consumidores frecuentes.

Discusión

El objetivo general de este estudio fue analizar la relación entre el consumo de pornografía y las variables relacionadas con la apariencia física y la experiencia sexual en hombres adultos jóvenes, mediante dos metodologías. En primer lugar, un análisis observacional de la asociación entre la frecuencia de consumo y dichas variables. En segundo lugar, se evaluó si la exposición en imaginación a contenidos pornográficos se relacionaba con cambio en estas variables. Los resultados de este estudio arrojan conclusiones relevantes para entender el efecto del consumo de pornografía y su interacción con otras variables. Estos resultados muestran que las variables relacionadas con la apariencia física y la experiencia sexual se asocian principalmente al consumo diario, mientras que los participantes con consumo mensual o semanal no presentaron diferencias significativas respecto a quienes no consumían pornografía. Lo que sugiere que es la intensidad y repetición del consumo, y no el consumo en sí mismo el factor más relevante en la aparición de estos efectos.

En relación con el diseño observacional, los resultados muestran que el grupo de mayor frecuencia de consumo presenta mayores niveles de descontento tanto corporal como sexual, siguiendo un patrón progresivo y consistente. En cuanto a las variables relacionadas con la apariencia física, estos hallazgos son coherentes con estudios previos que han encontrado asociaciones entre el consumo de pornografía y una percepción más negativa de la imagen corporal (Gewirtz-Meydan et al., 2024; Griffiths et al., 2017; Paslakis et al., 2020), y con investigaciones que señalan que la exposición repetida a representaciones hipermasculadas y estilizadas del cuerpo masculino se asocia a mayores niveles de autoobjetificación e internalización del ideal físico (Murray, 2017), así como a procesos continuos de autoevaluación negativa del propio cuerpo (Kohut et al., 2017). En concreto, tanto el deseo de muscularidad como la preocupación por la grasa corporal aumentaron progresivamente con la frecuencia de consumo, lo que coincide con estudios que han señalado que los estándares corporales masculinos se asocian a la musculatura y la definición física (Cohane & Pope, 2001; Duggan & McCreary, 2004), y con investigaciones en población española que indican que la exposición creciente a estos ideales puede favorecer mayores niveles de insatisfacción corporal en hombres jóvenes (Guadarrama-Guadarrama et al., 2018; Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

En cuanto a las variables vinculadas a la experiencia sexual, los resultados muestran mayores niveles de depresión y preocupación sexual en los participantes con mayor frecuencia de consumo, aunque no se encontraron diferencias significativas en autoestima sexual. Estos resultados se alinean con el metaanálisis de Wright et al. (2017), que muestra que el consumo de pornografía se asocia con menor satisfacción sexual y mayores dificultades en las relaciones interpersonales, y con estudios que señalan que los consumidores frecuentes tienden a comparar el desempeño sexual con el observado en la pornografía, generando inseguridad e insatisfacción sexual (Harkness et al., 2015; Mora Torres et al., 2023). Esta asociación ha sido confirmada por investigaciones más recientes como la de Demirgül et al. (2025) que han

encontrado que la frecuencia del consumo se asocia a mayores niveles de insatisfacción. Este patrón de resultados sugiere que el impacto del consumo aumenta progresivamente con la frecuencia, lo cual es coherente con lo planteado desde la teoría del guion sexual (Gagnon & Simon, 1973), y estudios como el de Sun et al. (2016), según la cual la pornografía contribuye a la construcción de expectativas sexuales que se consolidan con el tiempo, lo que podría explicar por qué los efectos más evidentes se observan en los participantes que consumen con más frecuencia. En la misma línea, estudios longitudinales como los de Peter & Valkenburg (2016) muestran que la exposición repetida a pornografía puede influir en la autoevaluación sexual a lo largo del tiempo lo que sugiere que el impacto del consumo no es inmediato, sino progresivo y depende de la repetición.

En relación con el diseño experimental, los resultados muestran que, en términos generales, la exposición en imaginación a contenidos pornográficos no produjo efectos significativos sobre la mayoría de las variables analizadas. Sin embargo, sí se observaron interacciones significativas entre la intervención experimental y la frecuencia de consumo en variables como la autoobjetificación corporal y la autoestima sexual, observándose además una tendencia en la imagen corporal. En todos los casos, los efectos aparecieron únicamente en los participantes con consumo diario, lo que sugiere que la exposición puntual no parece generar un impacto inmediato claro en la mayoría de las participantes, pero sí podría activar determinados procesos cognitivos y emocionales en aquellos individuos con patrones de consumo más intensos y frecuentes. Estos resultados coinciden con investigaciones experimentales previas que tampoco encontraron efectos inmediatos tras exposiciones breves a contenidos pornográficos (Gleason & Sprankle, 2019; Prause & Pfaus, 2015). Del mismo modo, estudios recientes han señalado que el impacto psicológico de la pornografía parece depender más de la frecuencia y repetición del consumo que de exposiciones puntuales aisladas (Hald et al., 2014; Wright & Bae, 2016).

El hecho de que los efectos experimentales aparezcan exclusivamente en los consumidores diarios sugiere que este grupo presenta una mayor sensibilización previa hacia los estímulos pornográficos, de modo que incluso una exposición breve mediante recuerdo e imaginación puede ser suficiente para activar esquemas cognitivos y emocionales ya consolidados, mientras que en consumidores menos frecuentes dicha activación no se produce con la misma intensidad (Canet Benavent & Martínez Martínez, 2023; Valkenburg & Peter, 2013). La interacción significativa en autoobjetificación apoya esta interpretación, dado que los consumidores diarios mostraron un incremento de esta variable tras la exposición, lo que podría reflejar que la exposición repetida ha consolidado en este grupo una mayor tendencia a adoptar una mirada objetificadora sobre el propio cuerpo que se activa fácilmente ante cualquier evocación del contenido pornográfico. Paradójicamente, los consumidores diarios también mostraron un incremento de la autoestima sexual tras la exposición, lo que podría explicarse por un mecanismo de refuerzo en el que el recuerdo del contenido consumido genera una activación sexual inmediata que se traduce en una percepción fugaz más positiva de la propia sexualidad, disociada de los efectos negativos acumulados a largo plazo (Grubbs et al., 2019).

Aunque los resultados observacionales muestran asociaciones consistentes, la ausencia de efectos experimentales sugiere que no puede establecerse una relación causal directa. Algunos estudios han defendido la existencia de efectos causales, señalando que la pornografía puede actuar como un agente socializador que influye en la construcción de expectativas sexuales y corporales (Peter & Valkenburg, 2016; Wright et al., 2016). Sin embargo, otros autores cuestionan esta interpretación, dado que argumentan que no existe evidencia concluyente de que la pornografía causa efectos negativos generalizados (Hald et al., 2014), y que la magnitud de dichos efectos podría estar siendo exagerados en la literatura (Ferguson & Harley, 2020). Asimismo, las diferencias metodológicas entre los estudios experimentales

sobre la pornografía podrían explicar parte de la inconsistencia encontrada en la literatura respecto a sus efectos psicológicos. En numerosos estudios, la exposición se realiza mediante videos o imágenes pornográficas explícitas presentadas directamente (Bridges et al., 2016; Cowan & Dunn, 1994; Hald & Malamuth, 2015; Peter & Valkenburg, 2009), mientras que en el presente estudio la intervención se llevó a cabo mediante imaginación y recuerdo del último contenido consumido. Estas diferencias son relevantes, ya que el grado de activación emocional, implicación subjetiva y realismo de la experiencia puede variar considerablemente según el tipo de exposición utilizada. La exposición directa a material visual explícito genera una activación fisiológica y subjetiva más intensa y consistente que la evocación mediante imaginación, dado que el estímulo externo activa de forma más inmediata los circuitos atencionales y motivacionales implicados en la respuesta sexual (Janssen et al., 2000). En este sentido, la investigación sobre imaginería mental señala que, aunque la imaginación puede generar respuestas de activación fisiológica y subjetiva, la intensidad de dicha activación depende en gran medida de la imagen evocada y de la capacidad individual para generar representaciones mentales vívidas, siendo generalmente inferior a la producida por la presentación directa del estímulo (Ågren, 2023).

Un aspecto central que emerge del conjunto de los resultados es el papel diferencial de la frecuencia del consumo. El hecho de que las diferencias se concentren en el grupo de consumo diario invita a reflexionar sobre si la frecuencia de consumo debe entenderse únicamente como una variable causal, o si puede estar funcionado también como un indicador de características individuales previas que predisponen tanto a un mayor consumo como a un mayor malestar corporal y sexual. En ese sentido, es posible que los consumidores diarios no constituyan simplemente un grupo que consume más pornografía sino un perfil diferenciado de personas que presentan de forma previa una mayor insatisfacción corporal, preocupación sexual o tendencia a la comparación social, y que recurren al consumo frecuente como forma

de regulación emocional lo que a su vez reforzaría dichas dificultades en una dinámica de retroalimentación (Slater, 2007; Valkenburg & Peter, 2013).

Esto encuentra apoyo en los datos sociodemográficos del presente estudio, que muestran que los consumidores de pornografía presentan en mayor proporción una situación sentimental sin pareja y una menor frecuencia de relaciones sexuales. La ausencia de experiencias sexuales reales podría aumentar tanto el recuerdo al consumo de pornografía como los estándares observados en ella y la propia experiencia, intensificando los procesos de comparación y autoevaluación negativa (Carroll & Willoughby, 2017; Vaillancourt-Morel & Bergeron, 2018). Así mismo, variables como la edad, experiencia sexual previa, educación sexual recibida o características de personalidad (como el neuroticismo o la impulsividad) podrían estar influyendo tanto en la frecuencia de consumo como en la susceptibilidad de sus efectos (Hald & Malamuth, 2015; Wright & Randall, 2012), de modo que el consumo diario de pornografía podría ser mejor comprendido no como una conducta aislada, sino como parte de un patrón más amplio de regulación emocional en individuos con determinadas vulnerabilidades previas (Grubbs et al., 2019; López-Pinar et al., 2025). La asociación observada entre el consumo de pornografía y las variables psicológicas evaluadas probablemente no responden a un único mecanismo explicativo, sino a la interacción entre distintos factores personales, sociales y contextuales que pueden influir en la manera en que cada individuo interpreta y procesa los contenidos pornográficos (Price et al., 2016; Wright & Randall, 2012), apoyando la idea de que la pornografía no actúa como una causa única y directa sino como un elemento que puede reforzar inseguridades o preocupaciones ya existentes, especialmente en relación con el cuerpo y el desempeño sexual.

De forma exploratoria, el análisis cualitativo de las descripciones narrativas de los participantes ofrece un complemento de interés a esta interpretación. Los resultados sugieren que los consumidores diarios tendieron a describir el contenido pornográfico de forma más

directa con mayor focalización en atributos físicos y mayor tendencia a la identificación con el contenido, lo que podría indicar una mayor implicación cognitiva y emocional con los estímulos pornográficos en este grupo. Asimismo, el análisis reveló que el orden de administración de las tareas influyó en la forma en que los participantes describieron su experiencia, por ejemplo, en las descripciones obtenidas en la condición de exposición fueron más detalladas y centradas en el estímulo visual, mientras que en las obtenidas en la condición de no exposición fueron más breves e introspectivas, con mayor presencia de valoraciones emocionales del propio consumo. Aunque estos hallazgos son de carácter exploratorio y no permiten conclusiones generalizables, son coherentes con lo que se plantea, de que los consumidores con más frecuencia de consumo han desarrollado una mayor sensibilización hacia los estímulos pornográficos, y apuntan a que el contexto en que se evalúa puede modular el tipo de procesamiento que se activa.

Los hallazgos del presente estudio tienen implicaciones relevantes tanto para la práctica clínica como para el diseño de programas de intervención. En primer lugar, los resultados sugieren que el consumo diario de pornografía puede ser una señal de alerta clínicamente relevante, no tanto por el consumo como tal, sino por su asociación con mayores niveles de vigilancia corporal, insatisfacción corporal, depresión y preocupación sexuales. En este sentido, Dwulit y Rzymiski (2019) señalan que los profesionales de la salud deberían incorporar la evaluación del consumo de pornografía como parte de la valoración clínica de dificultades en la imagen corporal y la experiencia sexual. En segundo lugar, dado que la relación entre el consumo y el malestar podría ser bidireccional, las intervenciones clínicas no deberían centrarse solo en reducir el consumo de pornografía sino también en trabajar las variables ocultas que podrían estar manteniéndolo, como la insatisfacción corporal, las expectativas sexuales poco realistas o las dificultades de regulación emocional. En este sentido, enfoques como la terapia cognitivo-conductual y la psicología positiva han mostrado eficacia en la

reducción de la insatisfacción corporal y la mejora de autoestima en hombres (Alleva et al., 2015; Enrique et al., 2020; Harrison et al., 2016; Jarry & Ip, 2005; Klimek et al., 2019). En tercer lugar, los resultados apuntan a la necesidad de incorporar la pornografía como tema en los programas de educación sexual, fomentando una reflexión crítica sobre los estándares corporales y sexuales que promueve y trabajando hacia expectativas sexuales más realistas y una imagen corporal más positiva (Brage et al., 2019; Dawson et al., 2019) siendo especialmente relevante su implementación en población española, donde el consumo entre hombres jóvenes es especialmente elevado y la educación sexual raramente aborda este tema de forma explícita (Garzón Fernández, 2017; Gutiérrez García & Cuervo Pollán, 2024).

El presente estudio presenta una serie de limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra en general, pero específicamente en el grupo de consumo diario fue reducido, con únicamente ocho participantes, lo que limita la potencia estadística para detectar efectos en los análisis experimentales y obliga a interpretar con especial cautela las interacciones significativas observadas en este grupo. En segundo lugar, la muestra presenta una diversidad limitada en términos de orientación sexual, lo que impidió analizar posibles diferencias en función de esta variable. Esta limitación es especialmente relevante dado que la investigación previa ha encontrado que los hombres homosexuales y bisexuales presentan mayores niveles de insatisfacción corporal y mayor alteración de la imagen corporal en comparación con los hombres heterosexuales (Basabas et al., 2019; Drummond, 2005), lo que sugiere que los efectos del consumo podrían variar significativamente en función de la orientación sexual. En tercer lugar, se observaron diferencias entre los grupos en variables como la situación sentimental, y la frecuencia de relaciones sexuales, lo que refleja la heterogeneidad de las dinámicas relacionales presentes en la muestra. En cuarto lugar, el uso de imaginación y el recuerdo como forma de exposición, a diferencia de la presentación directa de material explícito empleada en

otros estudios, puede haber limitado la intensidad de la activación emocional y reducido la capacidad de detectar efectos experimentales.

Futuros estudios deberían emplear muestras más amplias y diversas, diseños longitudinales que permitan examinar la direccionalidad de estas relaciones, e incorporar medidas de variables de personalidad y regulación emocional que ayuden a identificar que perfiles de personas son más vulnerables a los efectos del consumo frecuente de pornografía.

Referencias

- Agliata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004). The Impact of Media Exposure on Males' Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7–22. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.7.26988>
- Ågren, T. (2023). Physiological and subjective arousal to prospective mental imagery: A mechanism for behavioral change? *PLOS ONE*, 18(12), e0294629–e0294629. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294629>
- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PloS One*, 10(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Arbinaga Ibarzábal, F., & Caracuel Tubío, J. C. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta colombiana de psicología*, 11(1), 75-88.
- Azhaar, M., Anwaar, M., Dawood, M., Ali, M., & Shoaib, S. (2020). Relationship between body dissatisfaction, depression, and anxiety among young adults. *International Journal of Social Sciences*, IX(2). <https://doi.org/10.20472/ss2020.9.2.002>
- Ballester-Arnal, R., García-Barba, M., Castro-Calvo, J., Giménez-García, C., y Gil-Llario, M. D. (2023). Pornography Consumption in People of Different Age Groups: an Analysis Based on Gender, Contents, and Consequences. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(2), 766– 779. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00720-z>
- Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-Analyses of the Effects of Media Images on Men's Body-image Concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279–310. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.279>
- Basabas, M. C., Greaves, L., Barlow, F. K., & Sibley, C. G. (2019). Sexual Orientation Moderates the Effect of Gender on Body Satisfaction: Results From a National

- Probability Sample. *The Journal of Sex Research*, 56(9), 1091–1100.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1667947>
- Bóthe, B., Nagy, L., Koós, M., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., y Kraus, S. W. (2024). Problematic pornography use across countries, genders, and sexual orientations: Insights from the International Sex Survey and comparison of different assessment tools. *Addiction*, 119(5), 928–950. <https://doi.org/10.1111/add.16431>
- Brage, L. B., Orte, C., & Gordaliza, R. P. (2019, April 15). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes*. ResearchGate.
<https://www.researchgate.net/publication/332423069>
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3), 130–138.
<https://doi.org/10.24839/1089-4136.jn15.3.130>
- Bridges, A. J., Sun, C. F., Ezzell, M. B., & Johnson, J. (2016). Sexual Scripts and the Sexual Behavior of Men and Women Who Use Pornography. *Sexualization, Media, & Society*, 2(4), 237462381666827. <https://doi.org/10.1177/2374623816668275>
- Brown, J. D., & L'Engle, K. L. (2009). X-rated: Sexual attitudes and behaviors associated with U.S. early adolescents' exposure to sexually explicit media. *Communication Research*, 36(1), 129–151. <https://doi.org/10.1177/0093650208326465>
- Canet Benavent, E., & Martínez Martínez, L. (2023). Consumo de pornografía en el alumnado universitario. *Revista Internacional de Humanidades*, 19(1), 1–15.
<https://doi.org/10.37467/revhuman.v19.4910>
- Carroll, J. S., Busby, D. M., Willoughby, B. J., & Brown, C. C. (2016). The Porn Gap: Differences in Men's and Women's Pornography Patterns in Couple Relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(2), 146–163.
<https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1238796>

- Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373–379. <https://doi.org/10.1002/eat.1033>
- Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1–2), 5–29. <https://doi.org/10.1080/10720160008400205>
- Cowan, G., & Dunn, K. F. (1994). What themes in pornography lead to perceptions of the degradation of women? *Journal of Sex Research*, 31(1), 11–21. <https://doi.org/10.1080/00224499409551726>
- Dawson, K., Nic Gabhainn, S., & MacNeela, P. (2019). Toward a Model of Porn Literacy: Core Concepts, Rationales, and Approaches. *The Journal of Sex Research*, 57(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1556238>
- Demirgül, S. A., Paquette, M.-M., Bergeron, S., Paksi, B., Czakó, A., Demetrovics, Z., & Bóthe, B. (2025). Curves and Pixels: Longitudinal Associations Between Frequency of Pornography Use and Body Dissatisfaction in a Sample of Young Hungarian Adults. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-025-01179-4>
- Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N., & Hirshfield, S. (2017). Sexually explicit media use by sexual identity: A comparative analysis of gay, bisexual, and heterosexual men in the United States. *Archives of Sexual Behavior*, 46(6), 1763–1776.
- Drummond, M. J. N. (2005). Men’s Bodies: Listening to the voices of young gay men. *Men and Masculinities*, 7(3), 270–290. <https://doi.org/10.1177/1097184x04271357>
- Duggan, S. J., & McCreary, D. R. (2004). Body Image, Eating Disorders, and the Drive for Muscularity in Gay and Heterosexual Men. *Journal of Homosexuality*, 47(3-4), 45–58. https://doi.org/10.1300/j082v47n03_03

- Dwulit, A. D., & Rzymiski, P. (2019). The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review of Observational Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 914. <https://doi.org/10.3390/jcm8070914>
- Enrique, A., Bretón-López, J., Molinari, G., Llorca, G., & Botella, C. (2020). Implementation of a positive psychology group program in an inpatient eating disorders service: a pilot study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 679–688. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00908-5>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Ferguson, C. J., & Hartley, R. D. (2020). Pornography and Sexual Aggression: Can Meta-Analysis Find a Link? *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 152483802094275. <https://doi.org/10.1177/1524838020942754>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fredrickson, B. L., & 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>
- Frederick, D. A., & Haselton, M. G. (2007). Why Is Muscularity Sexy? Tests of the Fitness Indicator Hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1167–1183. <https://doi.org/10.1177/0146167207303022>
- Frith, H., & Kitzinger, C. (2001). Reformulating Sexual Script Theory. *Theory & Psychology*, 11(2), 209–232. <https://doi.org/10.1177/0959354301112004>
- Gagnon, J., & Simon, W. (1973). *Sexual Conduct*. Chicago: Aldine.

- Garzón Fernández, A. (2017). La educación sexual, una asignatura pendiente en España. *Revista Bio-Grafía Escritos Sobre La Biología Y Su Enseñanza*, 9(16), 195. <https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia195.203>
- Gewirtz-Meydan, A., Böthe, B., & Spivak-Lavi, Z. (2024). The Associations of Pornography Use and Body Image Among Heterosexual and Sexual Minority Men. *Archives of sexual behavior*, 53(9), 3379–3392. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02887-5>
- Gleason, N., & Sprinkle, E. (2019). The effects of pornography on sexual minority men’s body image: an experimental study. *Psychology & Sexuality*, 10(4), 301–315. <https://doi.org/10.1080/19419899.2019.1637924>
- Griffiths, S., Mitchison, D., Murray, S. B., & Mond, J. M. (2017). Pornography use in sexual minority males: Associations with body dissatisfaction, eating disorder symptoms, thoughts about using anabolic steroids and quality of life. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), 339–348. <https://doi.org/10.1177/0004867417728807>
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Grubbs, J. B., Perry, S. L., Wilt, J. A., & Reid, R. C. (2019). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of sexual behavior*, 48(2), 397–415. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x>
- Guadarrama-Guadarrama, R., Hernández-Navor, J. C., & Veytia-López, M. (2018). “Cómo me percibo y cómo me gustaría ser”: un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*, 5(1), 37–43. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>
- Gutiérrez García, A., & Cuervo Pollán, A. (2024). Evaluación de la formación en educación sexual integral y consumo de pornografía en estudiantes de universidad de España.

Revista Andina de Educación, 7(2), 007212.

<https://doi.org/10.32719/26312816.2024.7.2.12>

Hald, G. M., Seaman, C., & Linz, D. (2014). Sexuality and pornography. *APA Handbook of Sexuality and Psychology*, 2(2), 3–35. <https://doi.org/10.1037/14194-001>

Hald, G. M., & Malamuth, N. N. (2015). Experimental Effects of Exposure to Pornography: The Moderating Effect of Personality and Mediating Effect of Sexual Arousal. *Archives of Sexual Behavior*, 44(1), 99–109. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0291-5>

Harkness, E. L., Mullan, B., & Blaszczynski, A. (2015). Association Between Pornography Use and Sexual Risk Behaviors in Adult Consumers: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(2), 59–71. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0343>

Harrison, A., Fernández de la Cruz, L., Enander, J., Radua, J., & Mataix-Cols, D. (2016). Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 48(1), 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.007>

Jacobs, T., Geysmans, B., Hal, G. Van, Glazemakers, I., Fog-Poulsen, K., Vermandel, A., Wachter, S. De, & Win, G. De. (2021). Associations between Online Pornography Consumption and Sexual Dysfunction in Young Men: Multivariate Analysis Based on an International Web- Based Survey. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(10). <https://doi.org/10.2196/32542>

Janssen, E., Everaerd, W., Spiering, M., & Janssen, J. (2000). Automatic processes and the appraisal of sexual stimuli: Toward an information processing model of sexual arousal. *Journal of Sex Research*, 37(1), 8–23. <https://doi.org/10.1080/00224490009552016>

- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, 2(4), 317–331. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.001>
- Klimek, P., Wilhelm, S., Safren, S. A., & Blashill, A. J. (2019). Cognitive Behavioral Therapy for Body Image and Self-Care (CBT-BISC) Among Sexual Minority Men Living with HIV: Skills-Based Treatment Mediators. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 208–215. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10035-w>
- Kohut, T., Fisher, W. A., & Campbell, L. (2017). Perceived Effects of Pornography on the Couple Relationship: Initial Findings of Open-Ended, Participant-Informed, “Bottom-Up” Research. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 585–602. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0783-6>
- Kraus. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. *World Psychiatry*, 17(1), 108–109. <https://doi.org/10.1002/wps.20464>
- Laemmle-Ruff, I., Raggatt, M., Wright, C., Carrote, E., Davis, A., Jenkinson, R. & Lim, M. (2019). Personal and reported partner pornography viewing by Australian women and association with mental health and body image. *Sexual Health*, 16(1), 75-79. <https://doi.org/10.1071/SH18037>
- López-Pinar, C., Esparza-Reig, J., & Bóthe, B. (2025). Psychotherapy for problematic pornography use: A comprehensive meta-analysis. *Journal of behavioral addictions*, 14(2), 630–643. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00018>
- Maheux, A., Roberts, S., Evans, R., Widman, L. & Choukas-Bradley, S. (2021). Associations between adolescents’ pornography consumption and self-objectification, body comparison, and body shame. *Body Image*, 37, 89-93. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.014>

- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675–685.
[https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(03)00129-6)
- Medina Echeverría, L. (2023). Uso problemático de pornografía y su relación con el autoestima sexual, corporal y funcionamiento sexual en una muestra de Colombianos. *Fundación Universitaria Konrad Lorenz*.
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5188>
- Mendieta Izquierdo, G. (2016). Percepción de cuerpo e imagen corporal masculina: una revisión narrativa. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 17–30.
<https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1342>
- Mestre-Bach, G., & Actis, C. (2021). Revisión narrativa: pornografía e imagen corporal: una relación compleja. *ResearchGate*. <https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD79958.pdf>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Mora Torres, J., Zapata Vivanco, D., Peña Axt, J., & Arias Lagos, L. (2023). La influencia del consumo de pornografía en la construcción de la sexualidad masculina de jóvenes chilenos. *Subjetividad Y Procesos Cognitivos*, 27(2), 97-126.
<https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/1586>
- Moya-Garófano, A., Megías, J. L., Rodríguez-Bailón, R., & Moya, M. (2017). Spanish version of the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS): results from two samples of female university students / Versión española de la Objectified Body Consciousness Scale (OBCS): resultados correspondientes a dos muestras de estudiantes universitarias.

Revista de Psicología Social, 32(2), 362–394.

<https://doi.org/10.1080/02134748.2017.1292700>

Murray, A. D. (2017). Mediating and moderating factors of the relationship between sexual orientation and eating pathology and body satisfaction in sexual minority and heterosexual men. *State University of New York at Albany*.

<https://www.proquest.com/openview/f9194b91d602189fed6401ff49628fca/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1–2), 99–122. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431>

Paslakis, G., Chiclana, C. & Mestre-Bach, G. (2020). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 1-18. <https://doi.org/10.1177/1359105320967085>

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2009). Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Internet Material and Notions of Women as Sex Objects: Assessing Causality and Underlying Processes. *Journal of Communication*, 59(3), 407–433. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2009.01422.x>

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and Pornography: a Review of 20 Years of Research. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>

Prause, N., & Pfaus, J. (2015). Viewing Sexual Stimuli Associated with Greater Sexual Responsiveness, Not Erectile Dysfunction. *Sexual Medicine*, 3(2), 90–98. <https://doi.org/10.1002/sm2.58>

Price, J., Patterson, R., Regnerus, M., & Walley, J. (2015). How Much More XXX is Generation X Consuming? Evidence of Changing Attitudes and Behaviors Related to

- Pornography Since 1973. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 12–20.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2014.1003773>
- PornHub.(2025). 2025 Year in Review. *Pornhub*. <https://www.pornhub.com/insights/2025-year-in-review>
- Sánchez, S., López, G., Sgroi, M., & Díaz Suárez, A. (2019). Body Image and Obesity by Stunkard's Silhouettes in 14- to 21-Year-Old Italian Adolescents. *Journal of Sport and Health Research*. 11(2):199-210.
- Sepúlveda, A. R., Anastasiadou, D., de Pellegrin, Y., Parks, M., Blanco, M., Garcia, P., & Bustos, C. (2016). Confirmatory Factor Analysis of the Male Body Attitudes Scale (MBAS) among Spanish Adolescent Males. *Men and Masculinities*, 20(3), 345–363.
<https://doi.org/10.1177/1097184x16634798>
- Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A review of Internet pornography use research: methodology and content from the past 10 years. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(1), 13–23.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0477>
- Simon, W., & Gagnon, J. H. (1986). Sexual scripts: Permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, 15(2), 97–120. <https://doi.org/10.1007/BF01542219>
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing Spirals: The Mutual Influence of Media Selectivity and Media Effects and Their Impact on Individual Behavior and Social Identity. *Communication Theory*, 17(3), 281–303. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2007.00296.x>
- Snell, W. E., & Papini, D. R. (1989). The sexuality scale: An instrument to measure sexual-esteem, sexual-depression, and sexual-preoccupation. *Journal of Sex Research*, 26(2), 256–263. <https://doi.org/10.1080/00224498909551510>

- Snell, W. E., Fisher, T. D., & Schuh, T. (1992). Reliability and validity of the sexuality scale: A measure of sexual-esteem, sexual-depression, and sexual-preoccupation. *Journal of Sex Research*, 29(2), 261–273. <https://doi.org/10.1080/00224499209551646>
- Soler, F., Lugo, M. G., Espada, J. P., Morales, A., Sierra, J. C., Bertrand, L. M., & Medina, P. V. (2016). Adaptation and Validation of the Brief Sexuality Scale in Colombian and Spanish Populations. *Repositorio Institucional de la Universidad Del Rosario*, 16(3), 343–356.
- Stunkard, A. J., Sørensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60, 115–120.
- Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45(4), 983–994. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0391-2>
- Thompson, J. K., & Altabe, M. N. (1991). Psychometric qualities of the figure rating scale. *International Journal of Eating Disorders*, 10(5), 615–619. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199109\)10:5%3C615::aid-eat2260100514%3E3.0.co;2-k](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199109)10:5%3C615::aid-eat2260100514%3E3.0.co;2-k)
- Thompson, J. K., & Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11581-000>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Træen, B., & Daneback, K. (2013). The use of pornography and sexual behaviour among Norwegian men and women of differing sexual orientation. *Sexologies*, 22(2), e41-e48. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2012.03.001>

- Triviño, M. y Salvador, J. (2019). La Pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes. *Uniandes Episteme*, 6 (2), 246-260.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298026>
- Tylka, T. L., Bergeron, D., & Schwartz, J. P. (2005). Development and psychometric evaluation of the Male Body Attitudes Scale (MBAS). *Body image*, 2(2), 161–175.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.001>
- Tylka, T. L. (2014). No harm in looking, right? Men’s pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 97–107.
<https://doi.org/10.1037/a0035774>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2014). You Looking at Her “Hot” Body May Not be “Cool” for Me. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 67–84.
<https://doi.org/10.1177/0361684314521784>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., María Muyor, J., & Ángel López-Miñarro, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutr Hosp*, 28(1), 27–35.
<https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Vartanian, L. R. (2009). When the Body Defines the Self: Self-Concept Clarity, Internalization, and Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 94–126.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.94>
- Vaillancourt-Morel, M.-P., & Bergeron, S. (2018). Self-Perceived Problematic Pornography Use: Beyond Individual Differences and Religiosity. *Archives of Sexual Behavior*, 48(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1292-6>

- Wiederman, M. & Allgeier, E. (1993). The Measurement of Sexual-Esteem: Investigation of Snell and Papini's, sexuality Scale. *Personality*, 27(1), 88-102. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1006>
- Wiederman, M. (2005). The Gendered Nature of Sexual Scripts. *The Family Journal*, 13(4), 496–502. <https://doi.org/10.1177/1066480705278729>
- Wright, P. J., & Bae, S. (2016). Pornography and male socialization. *American Psychological Association EBooks*, 551–568. <https://doi.org/10.1037/14594-025>
- Wright, P. J., & Randall, A. K. (2012). Internet pornography exposure and risky sexual behavior among adult males in the United States. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1410–1416. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.003>
- Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. *Journal of Communication*, 66(1), 183–205. <https://doi.org/10.1111/jcom.12201>
- Wright, P. J., Tokunaga, R. S., Kraus, A., & Klann, E. (2017). Pornography Consumption and Satisfaction: A Meta-Analysis. *Human Communication Research*, 43(3), 315–343. <https://doi.org/10.1111/hcre.12108>

Apéndices

Apéndice A. Hoja de información

Solicitamos su colaboración para participar en el Proyecto de Investigación del Trabajo de Fin de Máster sobre la exposición a estímulos audiovisuales y el efecto que tienen en las autopercepciones de las personas, realizada por la estudiante Ana Laura Arrocha, del Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad Pontificia Comillas.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria, y puede decidir no participar o dejar de hacerlo en cualquier momento.

Los datos recogidos serán completamente anónimos, en ningún momento se solicitarán datos identificativos, tales como nombre, correo electrónico u otra información que permita su identificación.

Su participación requerirá aproximadamente de 10-15 minutos, no le supondrá ningún gasto y tampoco conlleva ningún tipo de compensación económica. Sin embargo, se anticipa que la información obtenida pueda beneficiar en investigaciones futuras.

Si tiene alguna pregunta sobre este estudio, no dude en ponerse en contacto a través del siguiente correo electrónico: 202415887@alu.comillas.edu

Para participar en el estudio debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser hombre
- Tener entre 18 y 40 años
- Tener un buen dominio en el idioma español

*Se recomienda que el cumplimiento del cuestionario se haga en privado y en solitario.

Confirma que cumples con los criterios de participación

- Si
- No

Apéndice B. Descripción del último contenido pornográfico

A continuación, te pediremos que de manera detallada y siendo lo más específico posible nos comentes sobre el último contenido pornográfico que consumiste. Mientras escribes, intenta revivir mentalmente la situación, prestando atención a los detalles que te vengan a la mente, dejándote llevar por lo que recuerdas y sientes al evocarlos.

Puedes incluir: la *categoría* del contenido, el *contexto o escenario*, el *número de personas* que aparecían, las *características que recuerdes*, el *tipo de interacciones o prácticas sexuales que se mostraban de forma general*, aquello en lo que se centró más tu atención, los *pensamientos* que surgían mientras lo veías, y las *sensaciones y emociones* que experimentaste en ese momento.

*Esta información será utilizada exclusivamente con fines de investigación y será tratada de forma totalmente confidencial y anónima.

Apéndice C. Preguntas sobre los niveles de activación

1. Indica el grado que consideres que la descripción y recuerdo de la última escena de pornografía consumida ha sido vivido, siendo 0 nada vivido y 10 completamente vivido.

-Grado del recuerdo vivido 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Indica el grado de activación sexual que has sentido al recordar la última escena de pornografía consumida, siendo 0 nada vivido y 10 completamente vivido.

-Activación sexual vivida 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apéndice D. Declaración Uso De Herramientas De Inteligencia Artificial Generativa

Título del trabajo: “Efectos del consumo de pornografía en hombres adultos jóvenes”

Autor/a: Ana Laura Arrocha Correa

DNI/Alumno/a: Y8235011J

Nombre del Director/a de TFM: José Manuel Caperos Montalbán

Nombre del Máster: Máster en Psicología General Sanitaria

Coordinador/a de TFM: Pablo Fernández Cáncer

Mediante la presente, declaro que en la elaboración del trabajo arriba indicado he utilizado herramientas de Inteligencia Artificial Generativa en las siguientes fases (**marcar y describir**):

- Búsqueda y localización de bibliografía: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].
- ~~Resumen/ayuda para comprensión de textos: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].~~
- Le pedí ayuda a Chat GPT para entender e interpretar resultados de JASP
- Le pedí a Chat GPT y a Claude ayuda con la parte cualitativa
- Organización/estructura del trabajo: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].
- Revisión ortográfica/estilo: [indicar herramienta(s)].
- Le pedí ayuda a Chat GPT para escribir mis textos de manera más académica.
- Use Mybib para generar referencias en formato APA 7.
- Generación de texto (fragmentos): [indicar herramienta(s) y especificar exactamente qué se generó y cómo fue editado por el autor del TFM].
- Otros (especificar): [_____]

Explica qué hiciste para comprobar y garantizar que la información proporcionada por la IA era correcta:

- En cuanto a las referencias me aseguré con el manual de APA y en cuanto a la interpretación y entendimiento de los resultados me aseguré con mi tutor.

Declaración de veracidad:

Firmo y certifico que la información procedente de herramientas de IA ha sido verificada por mí mediante consulta de fuentes académicas primarias y que el texto final incorpora un trabajo de redacción, síntesis y reflexión personal.

Firma del/a alumno/a:



Fecha: 15/5/2026