



Pornografía y autoestima corporal: diferencias por sexo y tipo de contenido

Autor: Candela Hervás Latorre
Tutor: Pedro María Ruiz de Assín - Varela

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Madrid
Mayo de 2026

Índice

I. INTRODUCCIÓN.....	6
1. Autoestima	6
1.1. Dimensiones de la autoestima.....	7
1.2. Desarrollo de la autoestima.....	7
1.3. Afectación Psicopatológica.....	8
2. Autoestima Corporal	9
3. Evolución de los estándares de belleza y el papel de internet.....	10
4. Pornografía	12
4.1. Tipos de pornografía	12
4.2. Evolución de la pornografía.....	14
4.3. Afectación Psicopatológica.....	15
5. Teorías explicativas	16
6. Justificación del estudio	17
7. Objetivo	19
8. Hipótesis.....	19
II. MÉTODO	20
1. Diseño.....	20
2. Participantes	20
3. Instrumentos	21
4. Procedimiento.....	23
5. Análisis estadístico	24

III. RESULTADOS	25
IV. DISCUSIÓN.....	40
1. Conclusión	48
2. Limitaciones y recomendaciones	49
V. REFERENCIAS	51
VI. ANEXOS.....	57

Resumen

Uno de los medios visuales más consumidos por la población joven, debido a la expansión de internet, es la pornografía. Por eso, el objetivo de este trabajo es analizar la relación entre el consumo de la pornografía y la autoestima corporal, en población adulta de entre 18 y 40 años, teniendo en cuenta las diferencias de sexo y el tipo de contenido pornográfico (profesional vs amateur). El diseño de la investigación es cuantitativo transversal y la recopilación de datos se hizo a través de un cuestionario online. Los resultados encontrados no afirman ninguna de las hipótesis principales planteadas. Sin embargo, sí se encontraron relaciones significativas entre la autoestima corporal y la comparación e insatisfacción tras el consumo de pornografía. Con los datos obtenidos se llega a la conclusión de que la exposición a la pornografía por sí sola no parece asociarse con una disminución de la autoestima corporal, sino que para que haya una relación parece depender más de las características individuales.

Palabras clave: pornografía, autoestima corporal, comparación corporal, insatisfacción, pornografía profesional, pornografía amateur y sexo.

Abstract

One of the most widely consumed forms of visual media among young people, due to the spread of the internet, is pornography. Therefore, the aim of this study is to analyse the relationship between pornography consumption and body self-esteem in adults aged between 18 and 40, taking into account differences in gender and the type of pornographic content (professional vs amateur). The research design is quantitative and cross-sectional, and data collection was carried out via an online questionnaire. The findings do not support any of the main hypotheses put forward. However, significant relationships were found between body self-esteem and comparison and dissatisfaction following pornography consumption. Based on the data obtained, it is concluded that exposure to pornography alone does not appear to be associated with a decrease in body self-esteem; rather, for a relationship to exist, it seems to depend more on individual characteristics.

Keywords: pornography, body image, body comparison, dissatisfaction, professional pornography, amateur pornography and sex.

Introducción

El contexto sociocultural actual se caracteriza por el amplio uso de la población de los medios digitales para compartir diferentes aspectos de la vida cotidiana (McGovern et al., 2022). Esto se está asociando a un aumento de problemas psicológicos, sobre todo relacionados con la insatisfacción corporal que se relaciona con una disminución de la autoestima corporal (Casanova-Garrigós et al., 2025). Esta disminución de la autoestima corporal guarda relación con la alta exposición en los medios visuales a figuras corporales que se sienten cada vez más idealizadas para la mayoría de la población (Morán et al., 2024).

Cuando hablamos de medios visuales hay uno en específico donde los cuerpos son el contenido principal, la pornografía. Es uno de los medios visuales que en la actualidad tienen un alto consumo por la población (Ballester et al., 2021). Este aumento de su consumo se debe principalmente a la influencia de la “triple A”, accesibilidad, anonimato y asequibilidad, que permite visualizarla desde prácticamente cualquier medio digital (Varnet Pérez & Cartes-Velásquez, 2021). La representación corporal en la pornografía suele ser de personas musculadas y con atributos físicos estandarizados (Maheux et al., 2021).

En los últimos años, la literatura científica ha comenzado a estudiar con más profundidad la posible relación entre la autoestima corporal y la pornografía (Chandel et al., 2024). En las investigaciones se sugiere que sí hay una asociación entre un alto consumo de pornografía y una menor autoestima corporal (Demirgül et al., 2025). Sin embargo, algunos estudios apuntan a que esta relación no es uniforme, sino que puede haber otras variables como la comparación y la internalización de los ideales corporales, que pueden asociar la pornografía con la insatisfacción y la autoestima (Maheux et al., 2021).

Autoestima

William James (1890), fue de los primeros autores en conceptualizar la autoestima como la valoración que hacemos de nosotros mismos y el equilibrio entre los éxitos y las aspiraciones.

Carl Rogers (1959), incorporó con su teoría del *self* un concepto relevante para el entendimiento de la autoestima. En su teoría, habla de que las personas nos distinguimos entre el *self real*, que es la percepción que se tiene de uno mismo, y el *self ideal*, que es la persona que aspiramos a ser. Entre estas dimensiones debe haber una distancia equilibrada para que no surjan sentimientos de insatisfacción, frustración o inferioridad al no conseguirlo (Polaino-Lorente, 2000).

La autoestima no es uniforme, sino que puede ir variando en cuanto a su autovaloración entre lo negativo y lo positivo. Cuando se habla de autoestima positiva, se hace referencia a la satisfacción personal que se tiene sobre uno mismo y, la negativa se relaciona con la insatisfacción personal que se tiene con uno mismo (Homola & Oros, 2023).

Dimensiones de la autoestima

La autoestima es un constructo multidimensional compuesto por diferentes dimensiones, algunas de estas son: la académica, la social, la corporal, la sexual, la emocional y la familiar. Las autoevaluaciones que se realizan de cada una de las dimensiones pueden ser diferentes en una misma persona, ya que cada una es específica de un ámbito de la vida (Martín, 2021). Para el trabajo resulta importante diferenciar la autoestima sexual de la corporal.

La autoestima sexual es la confianza en las capacidades para tener experiencias sexuales satisfactorias, que depende de sentir que se es capaz de satisfacer al otro (Kong et al., 2024). En cambio, la autoestima corporal es la valoración de la apariencia física general, que guarda relación con las evaluaciones externas e internas (Cash & Smolak, 2011). Resulta importante remarcar la definición para que se entienda la diferencia que hay entre ellas, para comprender por qué esta investigación ha elegido la autoestima corporal en lugar de la sexual.

Desarrollo de la autoestima

La autoestima va construyéndose conforme pasa el tiempo. Esta construcción ocurre a partir de la interacción de diferentes factores, como: el conocimiento personal, la opinión de los

demás, las relaciones afectivas tempranas, el ideal del yo y el contexto sociocultural (Polaino-Lorente, 2000).

La construcción de la autoestima se inicia en la familia porque es el primer contexto relacional al que alguien se enfrenta. La familia nos aporta experiencias de protección y cuidado afectivo, que ayudarán a que se creen las bases de la confianza en uno mismo y en su entorno (González-Arratia, 2001; Homola & Oros, 2023). Una vez que se entra al contexto escolar, aparecen nuevas experiencias que irán modificándola. En este contexto aparecen las primeras experiencias de éxitos y fracasos, que se asocian con la autopercepción de nuestras habilidades para conseguir los propósitos y metas (Harter, 2012).

La etapa de la adolescencia es un momento crucial para la consolidación de la autoestima. Son unos años en los que hay muchos cambios personales, ya que es cuando se empiezan a formar las bases de la propia identidad (Mora, 2008). En estas etapas, los individuos son más propensos a compararse y a tener en mayor consideración la evaluación externa, debido a que se sienten más inseguros con ellos mismos, al no tener reafirmada su identidad, necesitan sentir que pertenecen al grupo social (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). Esta necesidad de aprobación externa y de compararse con los demás se relaciona con una disminución de la autoestima (Harter, 2012).

Afectación Psicopatológica

La autoestima es considerada un factor clave en el bienestar psicológico de las personas. Esto se debe a que puede modular tanto el pronóstico como el mantenimiento de las patologías (González-Arratia, 2001). El artículo de Polaino-Lorente (2000) explica cómo la autoestima afecta o se ve afectada en muchos de los ámbitos de la vida general. El autor explica que cuando las personas se encuentran con experiencias de rechazos y fracasos, se observa un aumento de las creencias negativas sobre uno mismo que hacen que se valoren en negativo. Estas autovaloraciones negativas dañan la autoestima y generan una mayor disfuncionalidad en

nuestro día a día, lo que aumenta la probabilidad de que se desarrollen psicopatologías. En concreto, el autor Polaino-Lorente (2000) destaca estas psicopatologías como las más comunes en las que la autoestima está presente: la depresión, el trastorno Obsesivo-Compulsivo, la anorexia nerviosa y los trastornos de personalidad.

Tener una autoestima alta hace que haya un mayor disfrute de la vida y un mejor afrontamiento de las adversidades, dando una mejor calidad de vida en general (Chandel et al., 2024). El conseguir confiar en los recursos que se tienen para afrontar las adversidades se vincula con una menor probabilidad de desarrollar psicopatologías (Changoluisa & De la Bandera Cabezas, 2022). Viendo cómo puede mejorar o empeorar la calidad de vida el tener una autoestima adecuada, hace que sea importante trabajarla para prevenir el desarrollo de una buena autoestima (Polaino-Lorente, 2000).

Autoestima Corporal

La autoestima corporal se define como la autoapreciación del atractivo global considerando la apariencia física de las diferentes áreas del cuerpo (Cash & Smolak, 2011). Se diferencia de la autoestima sexual en que esta se centra en el atractivo sexual y en la capacidad para mantener relaciones sexuales (Body & sexual Self-Esteem, s.f-b)

Como se ha explicado antes, la etapa de la adolescencia es un momento clave en el desarrollo de una buena autoestima. La autoestima corporal es una dimensión que se ve relacionada con los grandes cambios físicos que se experimentan en la pubertad (Gimenez, Correché, & Rivarola, 2013). Estos son años la opinión de los iguales cobra una alta relevancia, debido a que sienten que para ser aceptados por los otros su físico debe gustar a los demás, haciendo que se preocupen de más por su peso y apariencia (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). Esta autoestima corporal, también es importante en la etapa de los jóvenes adultos, ya que es la etapa caracterizada por el mayor establecimiento de las relaciones socioafectivas y sexuales, que suelen coincidir con la consideración ajena del propio físico (Rod et al., 2025).

Como se ve, es una época donde hay inseguridades y necesidad de aprobación externa, asociadas a una mayor vulnerabilidad al desarrollo de una baja autoestima.

La autoestima corporal también afecta al desarrollo específico de psicopatologías, en específico al trastorno de la conducta alimentaria (Holland & Tiggemann, 2016). Esta vulnerabilidad de desarrollarla aumenta porque cuando hay una baja autoestima corporal, hay más preocupación por el peso y la apariencia física, los cuales son factores desencadenantes en el desarrollo del trastorno de la conducta alimentaria (Mallaram et al., 2023). Por ello, es importante conseguir trabajarla y fortalecerla adecuadamente para evitar el desarrollo de patologías.

En el contexto actual, los jóvenes actuales han nacido en el mundo digital, donde gran parte de su comunicación se da a través de las imágenes, relacionándose constantemente con la autoestima corporal (Hernández et al., 2013). Al estar presentes en un mundo tan digitalizado donde mostrar imágenes propias a los demás se ha convertido en un hábito común para poder conseguir la aceptación social, esto se asocia con el aumento de los procesos de comparación (Hernández et al., 2013). Estas comparaciones se acompañan del aumento de la presión social por conseguir entrar en los estándares de belleza que marca la sociedad, lo que puede relacionarse con una menor aceptación corporal (Preda, 2025).

Evolución de los estándares de belleza y el papel de internet

Cuando se habla de qué es la belleza física, se aprecia que nunca ha sido fija ni universal, sino que ha ido variando según los años. La idea de qué es considerado atractivo siempre ha ido de la mano con la cultura y el contexto (Mora, 2008). Aunque se considere que el concepto de belleza es subjetivo, esto parece diferir de la realidad social (Preda, 2025).

Los estándares de belleza son las normas, valores y expectativas que tiene la sociedad sobre qué características físicas se consideran atractivas. Estos siempre han ido acordes con las características individuales de cada cultura (Preda, 2025). Esta individualidad de los estándares

ha cambiado con la entrada del internet. Al estar en un contexto donde se puede compartir información con cualquier persona del mundo ha provocado que los estándares de belleza sean más homogéneos, haciendo que estos se vuelvan reglas implícitas a cumplir por igual en todo el mundo, como puede ser el ideal de delgadez en las mujeres (Preda, 2025; Swami, 2015).

A lo largo de la historia, los estándares de belleza han ido evolucionando. En la Edad Antigua, lo que se consideraba como el canon a seguir eran los cuerpos voluminosos, pero esto cambió con la globalización. Esta homogeneidad de ideas consolidó como el canon de belleza dominante el cuerpo delgado (Swami, 2015). Este ideal de delgadez no siempre ha sido el mismo; en las últimas décadas, los medios visuales y concursos de belleza promovieron cuerpos de una delgadez extrema que se alejaban bastante del cuerpo normativo real. Que estos medios visuales fueran los que fomentaban en gran escala estos cuerpos hizo que se consideraran los estándares de belleza una norma social y un requisito de atractivo (Grabe et al., 2008). Esta amplia difusión de los ideales de belleza se acompaña de una internalización de que esos cuerpos son los que uno debe conseguir, lo que puede favorecer el aumento de la presión social (Preda, 2025).

La entrada al siglo XXI trae consigo la ampliación de referencias físicas al introducir más diversidad racial, pero esta diversidad solo se amplía en cuanto a facciones faciales o colores de piel porque el canon de belleza sigue siendo el cuerpo delgado (Boucherie et al., 2025). Otro cambio que se vincula con los ideales de belleza son los retoques estéticos quirúrgicos y la manipulación de las imágenes a través de filtros y Photoshop. Estos métodos de retoques físicos hacen que sea más difícil distinguir la realidad de la manipulación, lo que fomenta ideales de belleza inalcanzables de forma natural (Kleemans et al., 2016). Esta manipulación de la imagen ha abierto una brecha entre lo que se comparte a través de los medios visuales y el cuerpo real, y al ser tan alta esta distancia y tan imposible de alcanzar, se

relaciona con el aumento de la insatisfacción corporal de quien se compara (Boucherie et al., 2025; Kleemans et al., 2016).

La tecnología ha provocado grandes cambios en la sociedad. Uno muy relevante es la utilización de la apariencia física como objeto de aprobación social mediante la obtención de likes, comentarios y visualizaciones (Kleemans et al., 2016). Esta necesidad de aceptación social de la propia apariencia física se ha convertido en el elemento más reforzador de la valía personal, haciendo que la población sienta una necesidad constante de mostrarse para la sociedad (McGovern et al., 2022).

Pornografía

La industria de la pornografía ha tenido un gran cambio con la entrada al mundo digital y es que esta digitalización ha facilitado el acceso a todo el mundo. Esta accesibilidad ha ocasionado que haya aumentado su consumo en casi toda la población, pero sobre todo entre los adolescentes y adultos jóvenes que son los que más utilizan los medios digitales (Ballester-Arnal et al., 2022).

La pornografía es la representación visual que muestra contenido sexual explícito con la intención de excitar al espectador (Maheux et al., 2021). Pero esta no solo cumple como un entretenimiento sexual, sino que, como señalan diversos autores, actúa como medio de transmisión de ideales corporales (Gewirtz-Meydan et al., 2024; Paslakis et al., 2022). Cuando se menciona que un medio refuerza los ideales, se hace referencia a que cuando se ve el contenido pornográfico, este puede asociarse con la internalización de las creencias de que los cuerpos que salen son normativos y deseables (Demirgül et al., 2025).

Tipos de pornografía

La pornografía tradicionalmente se ha relacionado con la industria profesional, donde los actos sexuales son realizados por profesionales y estos vídeos se distribuyen comercialmente (Ballester Brage & Sedano Colm, 2024). Pero esto en la actualidad no es así, con la creación

de cámaras digitales y la apertura de internet para poder subir contenido a las redes, surgieron nuevos tipos de contenidos pornográficos que hacen frente a las industrias pornográficas (Ferenc, 2018).

La pornografía profesional es la que está producida por la industria, que utiliza actores específicamente seleccionados según los estándares de belleza y cuyo acto sexual está guionizado (Paslakis et al., 2022). En cambio, la amateur es la que está grabada con cámara de video por los propios participantes, que pueden ser cualquier persona, y el acto es natural. Esta distinción nos aclara que la diferencia entre una y otra es la naturalidad del acto y de las personas (Ballester Brage & Sedano Colom, 2024). Por tanto, se sugiere que la amateur se centra más en la realidad del acto sexual y en salirse de los estándares de belleza al mostrar los cuerpos que son considerados por la industria como “imperfectos”; en cambio, la profesional está más centrada en representar el acto sexual ideal (Ballester Brage & Sedano Colom, 2024; Ferenc, 2018).

Cuando observamos los cuerpos representados en la pornografía, encontramos que hay diferencias entre los cuerpos de los hombres y las mujeres. El estudio de Gewirtz-Meydan et al., (2024) resalta que hay más variedad en los cuerpos femeninos que en los masculinos. El estudio nos explica, que en la pornografía los cuerpos masculinos suelen ser casi siempre altos, musculosos y con atributos bien dotados, mientras que en los cuerpos femeninos hay una predisposición a cuerpos delgados y jóvenes, pero los atributos genitales, aunque están ajustados a los estándares de belleza, presentan más variedad.

Estos tipos de contenidos también se vinculan con la autoestima corporal. Uno de los hallazgos que recoge la revisión de Paslakis et al., (2022) es que, dependiendo del tipo de contenido que se consuma, se ve influenciada o no la satisfacción corporal. En concreto, uno de los estudios revisados, el de Griffiths et al., (2018), encontró que la pornografía profesional se relacionaba con una preocupación corporal en aquellos que la consumían. Lo que sugiere

este hallazgo es que aquellos contenidos con cuerpos más estandarizados e idealizados intensifican la insatisfacción corporal.

Evolución de la pornografía

La representación sexual ha existido prácticamente en todas las épocas y culturas de la humanidad, esta representación siempre ha ido vinculada a los contextos socioculturales. La exposición a las imágenes sexuales ha pasado por diferentes momentos durante la historia, llegando en la actualidad a ser un contenido prácticamente ilimitado (Varnet Pérez & Cartes-Velásquez, 2021).

A finales del siglo XIX, las industrias empiezan a producir masivamente el contenido pornográfico para venderlo, iniciando el auge de la industria pornográfica (Ferenc, 2018; Varnet Pérez & Cartes-Velásquez, 2021). Esta industria siempre ha ido evolucionando acorde con la tecnología, por lo que se ha pasado de su distribución en papel y películas a una disponibilidad casi ilimitada en cualquier dispositivo (Ballester Brage et al., 2021). Como hemos mencionado antes, en la actualidad hay una expansión de la pornografía gracias a su accesibilidad, anonimato y asequibilidad, convirtiéndola en un medio digital de alto consumo (Varnet Pérez & Cartes-Velásquez, 2021).

Un punto importante de las consecuencias de internet sobre la pornografía es que ha difuminado la distancia entre las plataformas exclusivas para la pornografía y otros espacios digitales cotidianos (Maheux et al., 2021). Una plataforma que ha incrementado su uso en las plataformas digitales cotidianas es OnlyFans, debido a que los creadores de ese contenido utilizan las otras plataformas para captar clientela. Esto se relaciona con que en las redes sociales hay una exposición constante al cuerpo para obtener la validación externa (Cid, 2021). Esta exposición ha vinculado el cuerpo como un producto clave para la obtención de reforzadores sociales, como el éxito social y económico. Estos contenidos y dinámicas sociales se relacionan con una mayor presión estética, mayor dependencia de la validación externa y un

aumento de las comparaciones sociales, mostrando relación con el bienestar psicológico de las personas (Cid, 2021; Maheux et al., 2021).

Afectación Psicopatológica

Los jóvenes utilizan la pornografía como una de las fuentes principales de aprendizaje sexual (Ballester Brage et al., 2021). Gran parte de la población juvenil ha visto pornografía antes de recibir una adecuada educación sexual, y esto se debe a la alta facilidad de acceso al contenido (Dawson et al., 2020; Sedano Colom et al., 2024).

Un dato que preocupa en la sociedad es que el acceso a la pornografía es cada vez más temprano. El Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes (2024) señala que *“7 de cada 10 adolescentes consumen pornografía de forma regular en España, y el 53,8 % de los jóvenes entre 12 y 15 años afirma haber visto pornografía por primera vez entre los 6 y 12 años”*. Estas cifras muestran que en la población joven actual hay una normalización del consumo y reflejan que la sociedad puede estar teniendo dificultades para conseguir no frenar este acceso a tan temprana edad (Dawson et al., 2020; Sedano et al., 2024).

Los jóvenes tienen diferentes motivaciones a la hora de consumir pornografía, estas suelen ser: la masturbación, la curiosidad sexual y el aprendizaje de prácticas sexuales. Los jóvenes acceden antes de recibir una adecuada educación, y la explicación que estos ofrecen es que consideran que la educación sexual que reciben es insuficiente y por eso recurren a la pornografía (Ballester Brage et al., 2021; Sedano Colom et al., 2024).

La literatura científica sugiere que el uso adecuado del consumo de la pornografía puede tener efectos beneficiosos, pero no cambia el hecho de que tenga efectos perjudiciales (Ballester-Arnal et al., 2022). Un consumo adecuado de la pornografía es cuando hay un buen pensamiento crítico, puede ayudar en la exploración sexual y en la ampliación del aprendizaje sexual-afectivo (Dawson et al., 2020; Sedano Colom et al., 2024). Y en cuanto a los efectos negativos de la pornografía, encontramos que algunos son: la falta de percepción de riesgo en

determinadas conductas sexuales, como el no usar preservativos o usar la agresividad en el acto, una mayor insatisfacción y el aumento de la preocupación corporal. Estos dos últimos efectos se ven relacionados con los procesos de comparación, que están creciendo en la actualidad en parte por la alta exposición a la pornografía u otro medio social (Ballester Brage et al., 2021; Sedano Colom et al., 2024)

Por tanto, se observa que la pornografía no solo se limita al ámbito sexual, sino que también se puede relacionar con la percepción corporal. Esta relación se debe a que, al estar expuestos a cuerpos idealizados, se favorece la activación de procesos psicológicos como la comparación y la insatisfacción que se asocian por igual a la autoestima corporal (Maheux et al., 2021; Paslakis et al., 2022).

Teorías explicativas

Estos efectos del consumo de pornografía sobre la autoestima corporal que he ido explicando se pueden comprender a través de dos teorías: la teoría de la comparación social de Festinger (1954) y el Modelo de Influencia Tripartita (Thompson et al., 1999). Ambas teorías explican cómo a través de los mecanismos de la comparación social e internalización de creencias, la exposición a la pornografía puede relacionarse con una disminución de la satisfacción corporal.

La teoría de la comparación social de Festinger (1954) explica cómo las personas de forma automática o consciente se evalúan a sí mismas mediante la comparación con otros. Distingue entre dos tipos de comparaciones: la ascendente y la descendente. La primera ocurre cuando nos evaluamos en relación con alguien que consideramos “mejor”, y la segunda es cuando lo hacemos en referencia a quien consideramos “peor”.

Las personas tienden a compararse más cuando no hay criterios objetivos en los que basarse para autoevaluar (Gewirtz-Meydan et al., 2024). Por lo que se desconoce qué es lo que se considera adecuado o no, y aunque la sociedad está determinada cada vez más por cuáles son los criterios de atraktividad, la belleza sigue siendo un concepto subjetivo. Por eso, al

compararse en estas situaciones, utilizan a los otros como referencias para determinar si sus características son adecuadas o no (Preda, 2025).

Por otro lado, el Modelo de Influencia Tripartida nos sirve para explicar cómo, a través de tres fuentes sociales, las personas interiorizan y adoptan como referentes los estándares de belleza. Estas fuentes son: la familia, los iguales y los medios visuales, que influyen de una manera diferente, ya sea a través de las imágenes, comentarios o actitudes. Esta influencia no es directa, sino que ocurre a través de la internalización de que ese ideal es lo normativo y de compararse con los cuerpos de los demás (Thompson et al., 1999). Entonces vuelve a ocurrir que cuando no se alcanzan esos ideales aparece insatisfacción corporal y disminuye la autoestima.

Las comparaciones con cuerpos ajenos que se aprecian en redes sociales son de carácter ascendente. Se considera que las imágenes de los otros son mejores porque en las redes sociales se suele interactuar con aquellas personas a las que se admira personal y físicamente. Por tanto, al estar en constante contacto con estas interacciones sociales, aumenta la internalización de que lo que se consume es lo ideal, lo que se vincula con el aumento de la insatisfacción corporal (Preda, 2025).

Justificación del estudio

Tanto la autoestima corporal como la pornografía se han estudiado en profundidad, aunque en la mayoría de las investigaciones no las analizan en conjunto (Paslakis et al., 2022). Por tanto, la pornografía puede tener relación con la autoestima corporal al ser un medio visual que también enfatiza la apariencia física.

El estudio longitudinal de Demirgül et al., (2025) analizó cómo fueron evolucionando durante un año los efectos del consumo de la pornografía sobre la insatisfacción corporal. Sus resultados mostraron que quienes tenían un alto consumo se asociaban con una mayor insatisfacción y que, cuanto más insatisfechos estaban, más probabilidades de volver a

visualizar pornografía. Esta insatisfacción aumentaba cuanto más diferentes se veían de los cuerpos visualizados, ya que consideraban que los cuerpos visualizados en la pornografía eran mejores que los suyos. Estos datos sugieren que la pornografía también presenta cuerpos que se alejan de la realidad y que por eso favorece las comparaciones, las cuales favorecen la insatisfacción corporal.

Por otra parte, la revisión sistemática de Paslakis et al., (2022) sugiere que sí hay relación entre la exposición a la pornografía y la disminución de la imagen corporal. En los estudios cualitativos que se revisaron, los participantes manifestaron que sentían que la pornografía reforzaba los estándares de belleza y que estos eran inalcanzables. Estas opiniones también están en el estudio de Dawson et al., (2020), donde los participantes además dijeron que la pornografía promueve cánones de belleza inalcanzables.

En diversos estudios, se ha visto que los efectos de la pornografía no son iguales para los hombres que para las mujeres. En cuanto a la satisfacción general, sí se encuentra en la mayoría de los estudios que las mujeres presentan una mayor insatisfacción que los hombres (Napp, 2026; Paslakis et al., 2022). Aunque esta diferencia puede estar disminuyendo en el contexto actual. El estudio de Gewirtz-Meydan et al., 2024, se centró en analizar los efectos solo en los hombres, ya que la mayoría de los estudios se centraban más en las mujeres. En sus resultados, se sugiere que los hombres están empezando a sentir cada vez más esta presión estética debido a la alta exposición a cuerpos musculados en todos los medios visuales.

Además, diversos estudios señalan que hay diferencias en cuanto a la insatisfacción en determinados rasgos. El estudio de Mora (2008), que estudió las diferencias en las áreas específicas, encontró que las mujeres se sienten más insatisfechas con aquellos atributos relacionados con la delgadez, como el abdomen, los muslos y las caderas, mientras que los hombres están más preocupados por la musculatura, como puede ser el pecho. Por otro lado, la revisión de Paslakis et al. (2022) señaló que la pornografía está empezando a vincularse con

que los hombres sintieran más insatisfacción en las áreas sexuales cuando consumían pornografía, como pueden ser los genitales.

Objetivos

En base a la literatura expuesta, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal en los jóvenes adultos, teniendo en cuenta el tipo de contenido visualizado y las diferencias entre hombres y mujeres. Con ello se pretende aportar una mejor comprensión sobre cómo los modelos corporales en la pornografía influyen en la autoestima corporal.

El objetivo general es analizar la posible relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal en los jóvenes adultos, teniendo en cuenta el tipo de contenido visualizado y las diferencias entre hombres y mujeres.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Estudiar la relación entre la frecuencia general del consumo pornográfico y el nivel de autoestima corporal.
2. Analizar diferenciando entre hombres y mujeres, la relación entre el consumo de pornografía y la insatisfacción en áreas corporales específicas.
3. Analizar si el tipo de pornografía visualizada (profesional vs amateur) modera la relación entre la autoestima corporal y el consumo de pornografía.

Hipótesis

Se plantean tres hipótesis. La primera es que un mayor consumo de pornografía se asociará con una menor autoestima corporal. La segunda es que existirán diferencias entre sexos en las áreas corporales de mayor insatisfacción: las mujeres que consuman pornografía presentarán mayor insatisfacción en el abdomen y las piernas; los hombres que consuman pornografía presentarán mayor insatisfacción en los genitales y los pectorales. La tercera es que el consumo de

pornografía profesional se relacionará con una menor autoestima corporal en comparación con los que consuman pornografía amateur.

Método

Diseño

Este trabajo es una investigación con diseño cuantitativo transversal no experimental. En la investigación no hubo manipulación de las variables y la recogida de datos se realizó en un único momento temporal. El método de recogida de información fue un cuestionario online anónimo, que se divulgó por las redes sociales y la mensajería instantánea.

El estudio se dividió en tres fases: la creación del cuestionario, en la que se seleccionaron los instrumentos validados y se añadieron ítems ad hoc. La difusión del cuestionario y la recogida de datos. Y la realización del análisis estadístico de los datos recogidos para la obtención de los resultados y su adecuada interpretación para contrastar las hipótesis.

Participantes

La muestra inicial estuvo compuesta por 201 jóvenes adultos de entre 18 a 40 años de ambos géneros. En esta muestra hubo 98 mujeres y 103 hombres; la media de edad era de 26 años con una desviación típica de 4.38. Una vez revisados los datos, se excluyó a 3 participantes de los análisis inferenciales, debido a la falta de tamaño muestral en las categorías de la variable género “no binario” y “prefiero no responder”. La muestra final fue de 198 personas, distribuyéndose en 96 mujeres y 102 hombres, con una media de edad de 26 años y una desviación típica de 4,38.

Se incluyó a todos los sujetos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, que consistieron en estar en el rango de edad de 18 a 40 años. El rango de edad se estableció a partir de la consideración de que la adultez joven en la actualidad se ha alargado. Como bien menciona el estudio de Rod et al., (2025), en estos años sigue habiendo cambios significativos

en la vida de las personas que pueden hacerlas más vulnerables a las influencias externas, como la continua creación de relaciones interpersonales y la formación del proyecto de vida.

También es un rango de edad en el que se puede dividir en dos generaciones que han vivido de diferente manera la expansión del internet. Como he explicado en la introducción, la pornografía ha cambiado mucho en estos últimos 25 años. Entonces, para la realización de las submuestras de edad se basó en el artículo de Ballester-Arnal et al., (2022), que habla de que, por un lado, están los de entre 25 y 40, que, cuando apareció la gran expansión de internet, estaban iniciándose en el mundo de la pornografía, y esto les permitió expandir sus medios de visualización. Y por el otro lado, los de 18 a 24 años han tenido desde los inicios un acceso muy amplio a estos contenidos donde no hay ninguna restricción

La participación en la investigación fue voluntaria. La recogida de datos se realizó en formato online, mediante la difusión del cuestionario a través de un muestreo no probabilístico por bola de nieve. Antes de comenzar el cuestionario, se les informó sobre los objetivos del estudio, que era anónimo, y se les pidió que aceptaran o no el consentimiento informado.

Instrumentos

Para recopilar la información general de la muestra, se obtuvo a través de preguntas demográficas: edad, sexo, género, orientación sexual, estado relacional y actividad sexual. Se diferenció entre sexo y género, haciendo la primera referencia a las características biológicas (hombre/mujer) y la segunda a la identidad con la que alguien se reconoce a nivel social y personal. Las otras tres variables se preguntaron por la posibilidad de que fueran variables moderadoras de la relación principal del estudio. Para la recopilación de los datos generales sobre el consumo de pornografía, se preguntó: la frecuencia general de visualización y la duración habitual por ocasión de video en particular.

Para recopilar la información específica en relación con la variable pornografía, se preguntó por el tipo de contenido visualizado habitual (amateur y profesional) y la percepción

del realismo de los cuerpos mostrados en el contenido pornográfico de elección. Estas variables se añadieron con el propósito de ver la distinción entre los contenidos y la interpretación que hacían de ellos. Por último, se aplicaron instrumentos validados que facilitan la medición de las variables (Anexo 1).

Para medir la variable autoestima corporal se seleccionó el *Body Appreciation Scale* (BAS); se ha utilizado la versión española de la *Body Appreciation Scale* (BAS) (Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011). La escala está formada por 13 ítems que muestran una adecuada consistencia interna ($\alpha = 0,91$) y una buena validez de constructo, para medir las actitudes positivas hacia el propio cuerpo. En específico, esta escala evalúa: la opinión que se tenga de las propias características físicas, la aceptación del propio cuerpo, el respeto y la atención a las propias necesidades y la resistencia a los ideales corporales promovidos por los medios. Los ítems se puntúan a través de una escala Likert de 5 puntos (1=nunca, 5=siempre); la puntuación final está en un rango de 13 a 65, siendo un resultado alto una mayor apreciación corporal.

Aunque la versión utilizada fue validada en población adolescente de entre 12 y 20 años, que es un rango de edad diferente al de este trabajo. Se decidió su utilización porque parte de la muestra a la que se le pasó esta versión era mayor de 18 años, también porque al revisar los ítems, estos evalúan actitudes generales hacia el cuerpo, sin especificar la etapa evolutiva en la que te encuentras. Pero igualmente, se analizó su consistencia interna con la muestra del trabajo, para asegurar su adecuación.

En el ítem 12 de la escala BAS, se tuvo que realizar una modificación para poder utilizarlo en un cuestionario de muestra mixta. La redacción del ítem 12 cambia en función del sexo y cada uno tiene su pregunta, pero en esta investigación se decidió juntar la referencia a imágenes femeninas y masculinas. La redacción final fue: *No dejo que imágenes irreales de*

mujeres o hombres (mismo género) delgados que aparecen en los medios afecten a la actitud hacia mi cuerpo.

Para evaluar la satisfacción en las áreas específicas se creó un ítem ad hoc que preguntaba específicamente para cada área cuál era su nivel de satisfacción, sin distinción por sexos. Se tomó la decisión de diseñar este ítem debido a que los instrumentos estandarizados evalúan todos los rasgos físicos y este estudio se quería centrar en aquellos que serán más visibles en la pornografía. Se utilizaron el estudio de Mora (2008) y el estudio de Paslakis et al., 2022 que habla de qué áreas sienten más insatisfacción cada sexo. Las respuestas se midieron en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = muy insatisfecho, 5 = muy satisfecho).

Para medir la comparación corporal se usó el “*Physical Appearance Comparison Scale (PACS)*”, se utilizó la versión española del PACS-R (Vall-Roqué et al., 2022). Esta escala muestra una adecuada consistencia interna para ambos géneros (α en mujeres = 0,96 y α en hombres = 0,95) y una buena validez de constructo para medir la tendencia a la comparación corporal. Son 11 ítems, que se puntúan mediante una escala tipo Likert de 5 puntos (1=nunca a 5=siempre). La puntuación total va de 11 a 55 puntos, donde una puntuación elevada indica niveles altos de comparación.

Procedimiento

El primer paso de este trabajo fue la creación del cuestionario digital a través de Google Forms. Una vez creado el cuestionario, se pasó a la obtención de la muestra a través de la difusión de este por un muestreo no probabilístico por bola de nieve por las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea. Antes de iniciar el cuestionario, se les informó a los participantes sobre el anonimato y los objetivos del estudio. También se les pidió que aceptaran o no el consentimiento informado. Una vez obtenidos los datos, estos fueron manejados a nivel estadístico.

Análisis estadístico

Las respuestas se descargaron de Google Forms y se pasaron a Excel para su codificación. Con los valores ya codificados, se pasó a realizar el análisis estadístico en el programa informativo JASP, versión 0.95.4 para Mac.

Para comprobar la consistencia interna de las escalas usadas, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para ambas. Estas mostraron una fiabilidad adecuada para la muestra; BAS obtuvo una fiabilidad de 0.93 y PACS-R obtuvo una fiabilidad de 0.95.

Para la obtención de las medias y desviaciones típicas de las variables edad y puntuaciones totales obtenidas en las escalas (BAS y PASC), se hizo un análisis descriptivo. Para que hubiera una mayor claridad y facilidad en la interpretación de los resultados obtenidos en las áreas específicas corporales, estas se consideraron como variables ordinales para poder obtener las medias y hacer un adecuado análisis descriptivo.

En cuanto a las variables del género, orientación sexual, estado relacional, actividad sexual, consumo de pornografía (tanto en frecuencia como en tiempo de visión), tipo de contenido pornográfico y percepción del realismo de los cuerpos, se utilizaron frecuencias y porcentajes.

Para analizar las posibles relaciones entre las variables principales del estudio, autoestima corporal y consumo de pornografía, se usó la correlación de Spearman debido a que las variables son ordinales. Para el análisis de la asociación entre dos variables categóricas, se usó el estadístico de contingencia de chi-cuadrado de independencia.

Para analizar las diferencias entre sexos y grupos se usó el estadístico t de Student para muestras independientes. También se usó la regresión lineal para evaluar la capacidad predictiva que tenían las variables del estudio sobre la autoestima y el ANOVA para ver las posibles diferencias en función de la orientación sexual.

En todo análisis se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$

Resultados

A continuación, se presentan los resultados encontrados tras la realización del análisis estadístico. Primero se describirán los datos descriptivos de la muestra en general, luego se separarán los análisis descriptivos diferenciando entre hombres y mujeres y se acabará con los análisis de las tres hipótesis.

Para los análisis principales se decidió usar la variable sexo debido a que el tamaño de la muestra de las categorías “no binario” y “prefiero no responder” de la variable género era insuficiente, lo que impedía hacer el análisis estadístico correcto.

La muestra total es de 198 participantes con una media de edad de 26 años y una desviación típica de 4,38. La muestra está representada por 102 (51,5%) hombres con una media de edad de 27 años (DT=4,55) y por 96 (48,5%) mujeres con una media de edad de 26 años (DT=4,12). En la Tabla 1 se describen las características sociodemográficas de la muestra completa.

Tabla 1*Características demográficas de la muestra general*

	N	%
Sexo		
Hombre	102	51,5
Mujer	96	48,5
Genero		
Masculino	104	52,5
Femenino	94	47,5
Orientación sexual		
Heterosexual	156	78,8
Homosexual	12	6,1
Bisexual	28	14,1
Prefiero no responder	2	1,0
Estado relacional		
Tener pareja	127	64,1
No tener pareja	71	35,9
Actividad sexual		
Tener actividad sexual	144	72,7
No tener actividad sexual	54	27,3
Frecuencia de la actividad sexual		
Nunca	31	15,7
Casi nunca	36	18,2
Varias veces al mes	78	39,4
Varias veces a la semana	50	25,3
A diario	3	1,5

Como podemos observar en la Tabla 1, la muestra está bastante proporcionada en cuanto al número de hombres y mujeres que participaron. La mayoría de la muestra presenta una orientación sexual heterosexual, se encontraba en situación de relación estable y mantenía relaciones sexuales con una frecuencia alta en el momento de responder al cuestionario.

La descripción de los datos en relación con la variable pornografía se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2

Características demográficas relacionadas con la variable pornografía

Características	N	%
Consumo de pornografía general		
1 vez en la vida	21	10,6
Casi nunca	68	34,3
Varias veces al mes	54	27,3
Varias veces a la semana	45	22,7
A diario	10	5,1
Tiempo de consumo por ocasión de video		
Menos de 10 minutos	85	42,9
10-20	71	35,9
20-40	28	14,1
40-60	8	4,0
Mas de 1 hora	6	3,0
Tipo de contenido		
Amateur	119	60,1
Profesional	79	39,9
Percepción percibida de los cuerpos		
Muy poco realista	27	13,6
Poco realista	55	27,8
Ni los ve realistas ni irreales	56	28,3
Bastante realista	50	25,3
Muy realista	10	5,1

En la tabla 2 observamos que la muestra presentó en su mayoría un bajo consumo de la pornografía, siendo lo más frecuente su “casi nula visualización” y con duraciones inferiores a los 10 minutos. Esta característica de la muestra debe tenerse en cuenta a la hora de interpretar los análisis estadísticos de las hipótesis. En cuanto, a la distribución del tipo de contenido, se

observa que hubo más diferencias, siendo más frecuente el consumo de la pornografía amateur. Los participantes presentaron bastante igualdad de opiniones ante el realismo percibido, situándose la mayoría en el rango de “poco realista” y “bastante realista”.

En cuanto a las puntuaciones obtenidas en las escalas, observamos que la media del BAS es de 47,39 (DT=10,50) y la media del PACS-R es de 27,97 (DT=10,52).

En cuanto a las puntuaciones medias generales de las diferentes áreas corporales, estas se encuentran reflejadas en la Tabla 3.

Tabla 3

Características de las diferentes áreas corporales

Área corporal	Media	DT
Pecho	3,38	1,05
Brazos	3,53	1,08
Espalda	3,60	1,08
Abdomen	3,15	1,26
Piernas	3,50	1,14
Cadera	3,49	1,25
Genitales	3,75	1,01
Glúteos	3,62	1,06

Nota: M = media, DT = desviación típica. Las puntuaciones se interpretan del 1 al 5, donde valores más bajos hacen referencia a una mayor insatisfacción

En la Tabla 3 observamos que los participantes mostraron niveles moderadamente altos en cuanto a la satisfacción en distintas áreas corporales, ya que todas las puntuaciones medias giran en torno al nivel “ni satisfecho ni insatisfecho” o “satisfecho”. Encontramos que el área que mostró mayor insatisfacción es el abdomen, con una media de 3,15 (DT=1,26), y, por el contrario, el área con mayor satisfacción son los genitales, con una media de 3,75 (DT=1,00).

En cuanto a los ítems ad hoc sobre la comparación tras el consumo de pornografía, observamos que la mayoría de la muestra, el 42,9%, contestó que “nunca” se compara (n=85)

y el 11,6% lo hace “a veces” (n=23). Al igual que el 45,5% de la muestra nunca siente insatisfacción con su cuerpo tras el consumo de pornografía (n=90) y un 9,6% se siente insatisfecho “a menudo” (n=19).

En la tabla 4 se reflejan los resultados de las respuestas a las preguntas relacionadas con la variable pornografía, diferenciando por género.

Tabla 4

Características relacionadas con la variable pornografía diferenciando entre hombre y mujer

Características	Hombres		Mujeres	
	N	%	N	%
Consumo de pornografía general				
1 vez en la vida	6	5,9	15	15,6
Casi nunca	25	24,5	43	44,8
Varias veces al mes	24	23,5	30	31,3
Varias veces a la semana	38	37,3	7	7,3
A diario	9	8,8	1	1,0
Tiempo de consumo por ocasión de video				
Menos de 10 minutos	31	30,4	54	56,3
10-20	43	42,2	28	29,2
20-40	19	18,6	9	9,4
40-60	6	5,9	2	2,1
Mas de 1 hora	3	2,9	3	3,1
Tipo de contenido				
Amateur	67	65,7	55	54,2
Profesional	35	34,3	44	45,8
Percepción percibida de los cuerpos				
Muy poco realista	11	10,8	16	16,7
Poco realista	23	22,5	32	33,3
Ni los ve realistas ni irreales	32	32,4	24	25,5
Bastante realista	31	30,4	19	19,8
Muy realista	5	4,9	5	5,2

En la tabla 4 vemos que la frecuencia de consumo general y el tiempo por ocasión de pornografía son mayores en los hombres que en las mujeres. En cambio, el tipo de contenido está más igualado en las mujeres que en los hombres, ya que ellos consumen más contenido amateur. Observamos que entre ambos sexos la percepción de realismo es parecida, aunque los hombres tienen más tendencia a considerar un poco más realista el contenido.

En las puntuaciones de las escalas, en el BAS los hombres tienen una media de 48,51 (DT=9,13) y las mujeres una media de 46,21 (DT=11,71). En las puntuaciones del PACS-R, las mujeres obtuvieron una media de 30,01 (DT=10,95) y los hombres una media de 26,05 (DT=9,76).

En la Tabla 5 quedan reflejadas las medias generales de la satisfacción para cada sexo.

Tabla 5

Media y DT en las diferentes áreas corporales diferenciando entre hombre y mujer

Área corporal	Hombres M	Hombres DT	Mujeres M	Mujeres DT
Pecho	3,38	1,00	3,40	1,10
Brazos	3,53	1,06	3,53	1,11
Espalda	3,56	1,04	3,65	1,12
Abdomen	3,15	1,16	3,15	1,37
Piernas	3,68	1,04	3,32	1,23
Caderas	3,45	1,04	3,54	1,21
Glúteos	3,62	1,00	3,63	1,12
Genitales	3,84	0,89	3,66	1,11

Nota: M = media, DT = desviación típica. Las puntuaciones se interpretan del 1 al 5, donde valores más bajos hacen referencia a una mayor insatisfacción

En la tabla observamos que descriptivamente no hay diferencias en cuanto a la satisfacción entre los hombres y las mujeres. Al observar la tabla, vemos que las mujeres están más insatisfechas con su abdomen y sus piernas y más satisfechas con su espalda y su glúteo.

En cambio, los hombres están más insatisfechos con su abdomen y pecho y más satisfechos con sus genitales y piernas.

En relación con la comparación después de ver pornografía, vemos que el 43,1% de los hombres respondió que “nunca” se comparaba ($n=44$), y un 9,8% se comparaba “a menudo” ($n=10$). Por otro lado, el 42,7% de las mujeres respondió también que “nunca” lo hacía ($n=41$) y el 11,5% lo hacía “a menudo” ($n=12$).

Los resultados de la insatisfacción después de ver pornografía son que el 47,1% de los hombres respondió que “nunca” lo hace ($n=48$) y el 15,7% respondió “a menudo” ($n=16$). En cambio, las mujeres, el 43,8% de ellas también respondió que “nunca” ($n=42$), y un 25% respondió que “a veces” ($n=24$).

El análisis de la Hipótesis 1 se realizó con una correlación de Spearman entre la autoestima corporal (BAS) y la frecuencia de consumo de pornografía general (Tabla 6).

Tabla 6

Correlación de Spearman entre la frecuencia de consumo de pornografía y la autoestima corporal

	Spearman's rho	<i>p</i>	Lower 95% CI	Upper 95% CI
frecuencia_pornografía BAStotal	-0.054	.452	-0.192	0.086

*Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. BAStotal: la puntuación total de la escala Body Appreciation Scale.*

Los resultados mostraron que no había una relación estadísticamente significativa entre las variables ($\rho = -.05$, $p = .452$). Por tanto, no se confirma la Hipótesis 1.

La Hipótesis 2 se analizó con la prueba t de Student para muestras independientes, para comparar la satisfacción en las diferentes áreas corporales en función del sexo. Antes de hacer

el análisis de t de Student, se evaluó el supuesto de homogeneidad de varianza con la prueba de Levene (Tabla 7).

Tabla 7

Supuestos de homogeneidad de varianza (Levene's)

Área corporal	F	df ₁	df ₂	p
pecho	1.528	1	196	.218
brazos	0.474	1	196	.492
espalda	0.429	1	196	.513
abdomen	8.562	1	196	.004
piernas	6.564	1	196	.011
cadera	4.996	1	196	.027
genitales	6.428	1	196	.012
glúteos	0.983	1	196	.323

En esta tabla observamos que el supuesto de homogeneidad se incumplió en las áreas del abdomen (.004), de las piernas (.011), de la cadera (.027) y de los genitales (.012), por lo que se interpretaron con la corrección de Welch. En las otras áreas (pecho, brazos, espalda, glúteos), se asumió el supuesto de homogeneidad de varianza ($p > .05$)

El análisis de la prueba t de Student para muestras independientes se visualiza en la Tabla 8.

Tabla 8*Resultados de prueba de t de Student para muestras independientes diferenciando entre sexos*

	Test	Statistic	df	p	Cohen's d
pecho	Student	-0.090	196.0	.928	-0.013
	Welch	-0.090	191.7	.929	-0.013
brazos	Student	-0.012	196.0	.991	-0.002
	Welch	-0.012	193.6	.991	-0.002
espalda	Student	-0.566	196.0	.572	-0.080
	Welch	-0.565	192.3	.573	-0.080
abdomen	Student	0.007	196.0	.995	9.671×10 ⁻⁴
	Welch	0.007	186.9	.995	9.647×10 ⁻⁴
piernas	Student	2.133	196.0	.034	0.303
	Welch	2.123	186.4	.035	0.303
cadera	Student	-0.566	196.0	.572	-0.080
	Welch	-0.563	187.5	.574	-0.080
genitales	Student	1.304	196.0	.194	0.185
	Welch	1.295	182.6	.197	0.185
gluteos	Student	-0.118	196.0	.906	-0.017
	Welch	-0.117	190.9	.907	-0.017

Nota: For the Student t-test and Welch t-test, effect size is given by Cohen's d.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Los resultados de la Tabla 8 mostraron que solo hubo diferencias significativas en las piernas, $t(186,4) = 2,123$, $p = .035$, con un tamaño del efecto pequeño ($d = .30$). Los hombres tuvieron una puntuación más alta que las mujeres ($M = 3,66$ vs. $M = 3,32$). En el resto de las áreas no se encontraron diferencias significativas. Por tanto, la Hipótesis 2 solo se confirma en

el área de las piernas, en la que se asumía que las mujeres estarían más insatisfechas, pero no se confirma en las otras áreas señaladas en la hipótesis.

Para comprobar la Hipótesis 3, se realizó una prueba t de Student para muestras independientes, para comparar las puntuaciones obtenidas en el BAS en función del tipo de pornografía consumida (Tabla 9).

Tabla 9

Resultados de la prueba t de Student para muestras independientes

	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
BAStotal	1.164	196	.246	0.169	0.146

*Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$*

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, $t(196) = 1,164$, $p = .246$, con un tamaño del efecto pequeño ($d = .17$). Aunque se observa que el grupo que consumía pornografía amateur obtuvo una media ligeramente mayor en la autoestima corporal ($M = 48,10$) respecto al grupo que consumía la profesional ($M = 46,33$). Por lo tanto, la Hipótesis 3 no se confirma.

Para ver qué variables predecían mejor la autoestima corporal, se realizó una regresión lineal múltiple (Tabla 10).

Tabla 10*Resultados de la Regresión Lineal*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	47.394	0.746		63.525	< .001
M ₁	(Intercept)	64.834	6.915		9.376	< .001
	frecuencia_pornografía	-0.339	0.774	-0.035	-0.438	.662
	contenido_pornografía	-0.363	1.464	-0.017	-0.248	.804
	sexo	-0.817	1.592	-0.039	-0.513	.608
	edad	-0.069	0.168	-0.029	-0.411	.682
	orientacion	-0.472	0.950	-0.034	-0.497	.620
	relacion_estable	0.224	2.064	0.010	0.108	.914
	relaciones_sexuales	-1.255	2.215	-0.053	-0.567	.572
	percepcion_pornografía	0.325	0.677	0.035	0.480	.632
	PACS-Rtotal	-0.405	0.078	-0.406	-5.160	< .001
	compPostPorno	2.065	0.866	0.222	2.385	.018
	insatPostPorno	-2.307	0.796	-0.261	-2.899	.004

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

El modelo global fue estadísticamente significativo, $F(11, 186) = 4.88$, $p < .001$, explicando el 22.4% de la varianza ($R^2 = .224$; R^2 ajustado = .178).

Entre las variables predictoras estaban: la comparación tras ver pornografía ($B=2.06$, $\beta=.22$, $p=.018$), la insatisfacción corporal tras ver pornografía ($B= -2.31$, $\beta= -.26$, $p=.004$) y la puntuación total del PACS-R ($B= -0.40$, $\beta= -.41$, $p<.001$). Por otro lado, las otras variables como la frecuencia de consumo de pornografía, el tipo de contenido, el sexo, el estatus

relacional, la actividad sexual y la percepción de realismo de los cuerpos no mostraron predicciones significativas.

Como se encontró que las variables de comparación e insatisfacción corporal tras el consumo de pornografía predecían más la autoestima, se realizó una correlación de Spearman para ver si había relación con la autoestima corporal (Tabla 11).

Tabla 11

Correlación de Spearman

	Spearman's rho	p	Lower 95% CI	Upper 95% CI
BAStotal - PACS-R total	-0.448	< .001	-0.553	-0.330
BAStotal - compPostPorno	-0.188	.008	-0.319	-0.049
BAStotal - insatPostPorno	-0.331	< .001	-0.450	-0.201
PACS-Rtotal - compPostPorno	0.513	< .001	0.403	0.609
PACS-Rtotal - insatPostPorno	0.461	< .001	0.344	0.564
compPostPorno - insatPostPorno	0.654	< .001	0.566	0.727

*Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. BAStotal: la puntuación total de la escala Body Appreciation Scale. PACS-Rtotal: la puntuación total de la escala Physical Appearance Comparison Scale.*

Los resultados nos indicaron que la autoestima corporal tiene una relación significativa y negativa tanto con la comparación tras el consumo ($\rho = -0.188$, $p = 0.008$), con la insatisfacción corporal tras el consumo ($\rho = -0.331$, $p < 0.001$) y con la comparación social general (PCAS) ($\rho = -0.448$, $p < 0.001$). La comparación social general (PCAS) tiene una relación significativa y positiva tanto con la comparación tras el consumo ($\rho = .513$, $p < .001$) como con la insatisfacción tras el consumo ($\rho = .461$, $p < .001$). Y la relación entre el consumo e insatisfacción tras el consumo de pornografía, fue positiva y significativa ($\rho = .654$, $p < .001$).

Para comprobar si la percepción de realismo de los cuerpos cambia en función del tipo de contenido que se ve, se analizó con la tabla de contingencias (Tabla 12) y la prueba de chi-cuadrado de independencia. No se encontró relación significativa entre las variables, $\chi^2 (4, N = 198) = 8.938, p = .06$, y con un tamaño del efecto pequeño (V de Cramer =.212).

Tabla 12

Tabla de contingencia entre el tipo de contenido y la percepción sobre los cuerpos

contenido_pornografía	percepcion_pornografía					Total	
	1	2	3	4	5		
Amateur	N	15	25	37	34	8	119
	%	12.61	21.01	31.09	28.57	6.72	100
Profesional	N	12	30	19	16	2	79
	%	15.19	37.97	24.05	20.25	2.53	100

Nota: en la columna de percepción, los números hacen referencia a; 1 = muy poco realistas, 2 = poco realistas, 3 = ni realistas ni irrealistas, 4 = realistas, 5 = muy realistas.

En la tabla 12 vemos que, a nivel descriptivo, se observa una ligera tendencia a percibir el contenido amateur más realista que el contenido profesional, pero la diferencia no alcanza a ser significativa.

Observando que hay una tendencia descriptiva a percibir los cuerpos amateurs como más realistas, se hizo una correlación de Spearman para ver la influencia directa que podía tener la percepción de realismo sobre las variables principales del estudio (Tabla 13).

Tabla 13*Correlación de Spearman*

		Spearman's rho	p	Lower 95% CI	Upper 95% CI
percepción_pornografía	-	- 0.175	.014	- 0.313	- 0.040
contenido pornografía					
percepción_pornografía	-	0.315	< .001	0.184	0.439
frecuencia_pornografía					
percepción_pornografía	-	0.067	.349	- 0.078	0.214
BAStotal					
percepción_pornografía - PACS-		0.004	.957	- 0.136	0.153
R					
percepción_pornografía	-	0.054	.453	- 0.083	0.197
compPostPorno					
percepción_pornografía	-	- 0.066	.358	- 0.209	0.078
insatPostPorno					

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En los resultados encontramos que hay una relación estadísticamente significativa con el tipo de contenido ($rho = -.175$, $p = .014$) y con la frecuencia de consumo de pornografía ($rho = .315$, $p < .001$). Con el resto de las variables no se asocia directamente, lo que sugiere que la percepción del realismo no mostró una asociación significativa con la autoestima corporal.

Con el objetivo de analizar posibles variables moderadoras sobre la relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal, se hicieron análisis adicionales.

Como en la muestra encontramos que el consumo de la pornografía fue “casi nunca” o “varias veces al mes”, se realizó un análisis exploratorio suprimiendo la submuestra que estuviera debajo de “varias veces al mes”. Quedándose en una muestra de 109 personas, con

71 hombres y 38 mujeres. Aun teniendo solo a las personas con más frecuencia, no se encontraron cambios significativos en ninguna de las tres hipótesis.

También se realizó un análisis exploratorio restringiendo la muestra a los participantes menores de 25 años, para ver si la edad podía estar modulando los resultados. Los resultados indican que la relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal sigue sin ser significativa. Pero se observaron cambios en la relación entre el tipo de contenido visualizado y la autoestima corporal (Hipótesis 3); el resultado sí fue estadísticamente significativo, $t = 2,541, p = .013$. El grupo que consumía pornografía amateur obtuvo una media más alta ($M = 49,37$) que el que consumía pornografía profesional ($M = 43,11$).

Se realizó también otro análisis exploratorio eliminando el 30% de la muestra con las puntuaciones más altas en el BAS; el corte se quedó en una puntuación de 49. Esto se hizo para comprobar si los que tenían una alta autoestima corporal podían relacionarse con los resultados. No se encontraron cambios significativos en ninguna de las tres hipótesis.

Se analizaron también efectos de las variables estado relacional y actividad sexual. Se analizaron con la prueba t de Student para muestras independientes comparando las variables frecuencia de consumo, autoestima corporal, comparación general, comparación tras el consumo e insatisfacción corporal tras el consumo.

En los resultados, en cuanto al estatus relacional, solo se encontró que había diferencia estadísticamente significativa con la frecuencia de consumo, $t(196) = -2.539, p = .012$. Con las otras variables, no se encontraron diferencias significativas. Y en la actividad sexual, no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las variables analizadas.

Con relación a la variable de la orientación sexual, se realizó un análisis mediante ANOVA para ver las posibles diferencias tanto en la autoestima corporal como en el grado de satisfacción en las diferentes áreas corporales. Los resultados no mostraron diferencias significativas en ninguna de las variables.

Discusión

Esta investigación tiene como objetivo principal estudiar la relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal. Sobre todo, comprobar si el alto consumo de pornografía se relaciona con la autoestima corporal de los adultos jóvenes, teniendo en cuenta el tipo de contenido visualizado y las posibles diferencias entre sexos. En general, los resultados obtenidos no respaldan las hipótesis planteadas en el estudio.

Los resultados encontrados fueron que las variables relacionadas directamente con el consumo de la pornografía, como la frecuencia de visualización y el tipo de contenido, no se asociaron con la autoestima corporal. Asimismo, las diferencias en la satisfacción por áreas entre hombres y mujeres son demasiado pequeñas y solo aportan información descriptiva.

Aunque se esperaba encontrar esas asociaciones, en los resultados se aprecia que las variables comparación e insatisfacción corporal tras el consumo de pornografía sí se relacionan con la disminución de la autoestima corporal. Por tanto, es posible que la mera visualización de la pornografía no se relacione con la autoestima corporal, sino con los procesos psicológicos asociados.

En adelante, se expone cada una de las hipótesis a partir de los resultados expuestos en el apartado anterior de este trabajo.

La primera hipótesis: un mayor consumo de pornografía se asociará con una menor autoestima corporal. No se confirmó.

Los resultados sugieren que consumir pornografía por sí sola no parece suficiente para explicar los cambios en la autoestima. Esto se observa en el análisis de regresión lineal, que muestra que la autoestima corporal no se relaciona con las variables asociadas con la frecuencia de consumo, sino con los procesos cognitivos internos. En específico, la comparación general y la comparación e insatisfacción corporal tras el consumo. Estos datos parecen apuntar a que, en esta muestra, las personas con tendencia a la comparación pueden tener una menor

autoestima corporal, y la posible relación con la visualización de la pornografía no es la exposición en sí, sino la comparación y la sensación emocional con el propio cuerpo que se queda después de visualizarla.

En los análisis descriptivos generales, se observa que la mayoría de los participantes tienen niveles bajos en comparación e insatisfacción. No obstante, en los análisis estadísticos se muestra que sí tienen asociación significativa con la autoestima. Esto se explica porque, aunque la mayoría no se comparaba o se sentía insatisfecho, los individuos que sí se comparaban e indicaban insatisfacción tenían una peor autoestima corporal.

En los resultados de los análisis de correlaciones, se observa que las variables comparación e insatisfacción tras el consumo tienen una asociación negativa con la autoestima corporal y una relación positiva con la tendencia general a la comparación social (PACS-R). Esto se interpreta como que aquellas personas que tienden a compararse más pueden ser más vulnerables a presentar insatisfacción y comparación tras el consumo de pornografía.

En los resultados se observa una inconsistencia en la relación de comparación tras el consumo de pornografía con la autoestima corporal. La diferencia es que en la regresión se observa una relación positiva, pero en la correlación se muestra una relación negativa. Esto podría sugerir que el posible cambio de signo puede deberse a un posible efecto de supresión del modelo de la regresión, ya que al quitar las otras dos variables que sí eran predictoras, la relación es negativa. Coincidiendo con la interpretación de que los cambios de la autoestima corporal están asociados a los mecanismos psicológicos.

Los análisis exploratorios realizados, tanto los de la eliminación del 30% de las mejores puntuaciones de la escala del BAS como los de la submuestra de elevado consumo, no cambiaron los resultados. Lo que mantiene la coherencia con lo interpretado anteriormente.

Los resultados de este trabajo encajan con la revisión sistemática de Chandel et al., (2024). Donde encontró resultados mixtos en cuanto a la relación de estas variables, algunos

estudios encontraron relación directa, mientras que otros no. Esto podría sugerir que la posible relación de la pornografía con la autoestima no es uniforme, sino que puede estar moderada por otras variables personales, como la comparación social y la insatisfacción.

Estos resultados contrastan con la revisión de Paslakis et al., (2022), que encontró asociación. La diferencia se puede explicar desde el enfoque de las variables. Este trabajo se centró en la autoestima corporal, en cambio, los estudios de la revisión se centraron en variables más específicas de la imagen corporal, como la vigilancia o la percepción corporal. Aunque son variables que están altamente conectadas, las variables de la revisión pueden ser más sensibles a la exposición a imágenes, y la autoestima corporal menos, ya que es un constructo más global y relacionado con la valoración general del físico.

Los resultados también se diferencian del estudio longitudinal de Demirgöl et al., (2025). Los investigadores encontraron una relación significativa entre las variables. En este caso, la diferencia encontrada pudo deberse en parte al diseño longitudinal de dicho estudio, que permite observar la acumulación de la posible asociación a lo largo del tiempo, frente al diseño transversal de este estudio que solo recogió los datos de un momento específico en el tiempo.

El estudio de Yamamiya et al., (2005) también refuerza el papel de mediador que tienen los procesos de comparación e internalización. En su estudio encontró que había relación entre la exposición al contenido mediático de imágenes de cuerpos de mujeres y la disminución de la autoestima corporal, pero que esta relación solo se daba cuando en las personas aparecían procesos internos que se han ido mencionando. Lo cual es consistente con la teoría del Modelo de Influencia Tripartida (Thompson et al., 1999), la cual explica que los tres medios influyen cuando aparecen los factores psicológicos, como la tendencia a la comparación e insatisfacción. Lo que sugiere es que, cuando las personas no se ven influenciadas por estos factores, la exposición a la pornografía puede ser inofensiva.

Estos resultados evidencian que no solo importa consumir pornografía, sino que importa comprender las características individuales de las personas que consumen. Los resultados ponen de manifiesto que la disminución de la autoestima se asocia con los procesos psicológicos relacionados con la apariencia, como la comparación e insatisfacción corporal. Estos resultados se pueden entender desde el Modelo de Influencia tripartida, que explicaba que los medios visuales influían en la autopercepción a través de la activación de estos factores. Por tanto, lo que importa a la hora de estudiar esta relación es comprender cómo es la persona que consume, porque no es lo mismo una persona con tendencia a la comparación, para quien la pornografía podría activar sus inseguridades, que alguien que no presenta esta tendencia.

La segunda hipótesis: existirán diferencias entre sexos en las áreas corporales de mayor insatisfacción. Las mujeres que consuman pornografía presentarán mayor insatisfacción en el abdomen y las piernas. Los hombres que consuman pornografía presentarán mayor insatisfacción en los genitales y los pectorales. No se confirmó.

Los resultados muestran que solo hubo diferencias significativas en las piernas, pero en las otras tres áreas no se encontró diferencia. No obstante, en los datos descriptivos sí existe una tendencia al planteamiento de la hipótesis.

Estos datos sugieren que en esta muestra las presiones sociales se sentían por igual, lo que puede deberse a la globalización digital. Esta globalización fomenta a través de los medios visuales que para ser atractivo en general se ha de tener un cuerpo delgado y musculado (Swami, 2015). Los datos obtenidos coinciden con lo que decía el estudio de Gewirtz-Meydan et al., (2024), el cual señalaba que los estándares de belleza también estaban aumentando para los hombres. Su estudio se centró en solo estudiar las insatisfacciones de los hombres, encontrando que también se comparan con los cuerpos que ven en los medios y eso se asociaba con una insatisfacción corporal. En su estudio, resalta que la pornografía no muestra variabilidad en los cuerpos masculinos, es decir, que todos tienen el mismo canon,

favoreciendo la interiorización de cuál es el referente normativo a seguir. Esta información que nos da el estudio se relaciona con que, para los hombres de esta muestra que tienen una frecuencia algo más alta, la pornografía los apunta a cumplir con los requisitos sociales sobre la belleza, lo que podría explicar por qué en esta muestra el grado de satisfacción se ha igualado.

Estos resultados se contradicen parcialmente con la literatura, que explicaba que las mujeres sí sentían más insatisfacción que los hombres, sobre todo en las áreas más asociadas a la delgadez, como son el abdomen, las caderas y las piernas (Mora, 2008; Napp, 2026; Paslakis et al., 2022). Esto coincide con el resultado de esta investigación en relación con la insatisfacción de las mujeres con la pierna. Pero que las demás áreas no coincidan puede deberse a que la mayoría de los estudios se centran en estudiar solo las presiones estéticas en las mujeres, sin considerar las de los hombres. En la actualidad, esto ha podido cambiar, y aunque las mujeres sigan teniendo más presión, esta también ha aumentado en los hombres, haciendo que se asemejen (Gewirtz-Meydan et al., 2024). Como se ha ido mencionando, esto se relaciona con el incremento de las publicaciones en torno al físico y a las normas sociales para considerarse atractivo por parte de los medios.

En cuanto a las posibles variables moderadoras del estudio: relaciones sexuales, relación estable y orientación sexual, no fueron significativas. Aunque descriptivamente se observa que las personas en relación de pareja y con actividad sexual tienen una menor consumición de pornografía, mejor autoestima y una mayor satisfacción en sus áreas corporales.

Estos datos parecen apuntar a que la relación con la disminución de la autoestima no depende tanto de los factores relacionales como de otros mecanismos. Esta interpretación coincide con lo que comenta el estudio de Markey y Markey (2006), el cual explica que las relaciones afectivas no son una variable predictora de la satisfacción, sino que lo que se asocia con una disminución de ella son las percepciones e inseguridades individuales. Coincidiendo

con el resultado encontrado con anterioridad, lo que importa no es estar en una relación afectiva o sexual, sino cómo son los mecanismos de comparación e interpretación de cada persona.

En cuanto a la variable de la orientación sexual, el que no se encuentren diferencias puede deberse al reducido tamaño de las submuestras, lo que dificulta determinar su asociación con estas variables.

La falta de diferencias entre hombres y mujeres encontrada parece indicar que en esta muestra las presiones estéticas se han igualado entre ambos sexos. Esto lo que pone de manifiesto es que la sociedad, en lugar de avanzar hacia la aceptación de cualquier cuerpo, ha aumentado la presión para todo el mundo. El uso de los medios digitales como una de las principales fuentes de comunicación social realza estas presiones sociales. El estar compartiendo cada detalle de la vida y ver que aquellos contenidos donde se muestran cuerpos más encajados en los cánones de belleza son los más reforzados favorece la internalización de que ese es el cuerpo que se debe tener. Y esto en la actualidad parece que se está dirigiendo hacia los dos sexos, aunque se siga observando más presión en los cuerpos femeninos, no cambia que a los hombres se les ha empezado a exigir también cumplir con requisitos de belleza.

La tercera hipótesis: el consumo de pornografía profesional se relacionará con una menor autoestima corporal en comparación con el de los que consuman pornografía amateur. No se confirmó.

Los resultados muestran que esta relación no se cumplió. Aun así, descriptivamente se ve que los que veían contenido amateur tenían una mejor autoestima corporal que los que veían la pornografía profesional. Lo que sugiere es que no se encontró evidencia significativa de que el tipo de contenido visualizado tenga relación con la autoestima corporal.

En el análisis de la percepción de realismo, no se encontró una relación significativa mediante la prueba t de Student, aunque en la correlación de Spearman sí que hay relación.

Este cambio, lo que nos sugieres es que esta variable analizada sola, sí muestra una tendencia a percibir el contenido amateur como más realista. Descriptivamente también encontramos esta tendencia. Esto sugiere que los cuerpos en la pornografía profesional pueden ser más irreales, pero esta diferencia no es suficiente para generar una asociación significativa.

Por otro lado, cuando se analiza únicamente la submuestra del grupo de edad por debajo de 25 años, el tipo de contenido sí se asocia con una disminución de la autoestima corporal. Lo que sugiere es que la pornografía profesional podría correlacionarse con una autoestima más baja en la población más joven.

Una posible explicación a este cambio es que la asociación entre la pornografía y la autoestima corporal varía en función de las características personales. El efecto de la edad se puede explicar desde el punto de vista de la vulnerabilidad a la influencia del entorno. Los más jóvenes aún están desarrollándose emocional y cognitivamente, lo que se asocia con pensamiento crítico menor y una mayor susceptibilidad a interiorizar estos contenidos como referencias (Ballester-Arnal et al., 2022; Sedano Colom et al., 2024). Esto puede vincularse con que al consumir pornografía profesional consideren que esos cuerpos son lo “normativo” y lo deseable para la sociedad, favoreciendo una mayor insatisfacción con sus cuerpos y menor autoestima.

Aunque se esperaba encontrar la relación, que no se haya dado puede deberse a que en la actualidad no hay tanta diferencia en cuanto a contenido. Esta reducción puede venir de que se ha homogeneizado el tipo de contenido en la pornografía, donde antes los modelos corporales se distinguían mejor y ahora son muy parecidos (Maheux et al., 2021; Varnet Pérez & Cartes-Velásquez, 2021). Esto sugiere que la muestra que consumía tanto amateur como profesional en este estudio percibía los cuerpos iguales y, por ello, quienes veían contenido profesional no lo asociaban con una menor autoestima sino con una igual a la de los que consumen amateur.

Otra razón por la que puede que no se haya dado esta relación es la identificación personal con lo que se visualiza. Las personas suelen consumir aquello con lo que se sienten identificadas y esto, cuando ocurre, se asocia con la activación de los mecanismos de comparación porque consideran que pueden alcanzar esa belleza y que es real. Para que se consideren como algo alcanzable, estos objetivos de belleza, se deben percibir como cercanos y alcanzables para cada uno (Holland & Tiggemann, 2016). Por lo que, si la muestra no se identifica con el contenido que visualizan, por considerarlo poco real o no cercano a ellos, pueden no aparecer los mecanismos de comparación y, por tanto, no sentir insatisfacción corporal.

Esto parece mostrar que para que algo se asocie con la autoestima, se debe considerar realista y cercano para ellos. Sin embargo, algo que llama la atención es que en la actualidad muchos de los contenidos expuestos suelen estar manipulados. Pero como explica el estudio de Kleemans et al. (2016), aunque estén manipuladas, las personas pueden seguir percibiéndolas como realistas y asociarse con una insatisfacción corporal. Lo que nos sugiere estos datos, es que no importa si algo es objetivamente real, como puede considerarse la pornografía amateur, sino que lo que importa es la percepción de la persona sobre el contenido. Esta idea continúa con la coherencia de lo que se ha ido explicando, que la exposición al contenido perjudica de manera diferente a las personas, porque lo que parece que se asocia con la disminución de la autoestima son los procesos cognitivos individuales.

Los resultados encontrados en la población menor de 25 años parecen relacionarse con lo que los estudios mencionan, como el de Ballester-Arnal et al., (2022) y el de Sedano Colom et al., (2024), que es una etapa vulnerable a los contenidos mediáticos. El que no se encontrara esta asociación con la muestra por encima de los 25 años puede relacionarse con que ambos contenidos cada vez se parecen más. El auge de las redes sociales ha generado que todo el mundo quiera lucir perfecto en lo que publica, lo que ha podido generar que esto se traslade

hacia la pornografía amateur. Donde en lugar de seguir buscando “romper” con los estándares de belleza, ha pasado a ser un tipo de pornografía más parecida a la profesional. Otro factor importante es la identificación personal con el contenido, como observamos en la literatura mencionada, para que algo nos haga compararnos, se debe sentir representativo y alcanzable, aunque se considere mejor. Esto se apoya en la teoría de la comparación social de Festinger (1954), en la que se habla de que para que haya una sensación de insatisfacción, la comparación debe ser ascendente. Lo que sugiere es que, en esta muestra, no se consideró identificativo lo que consumían, asociándose con una menor comparación que no favorecía la insatisfacción, lo que hace que para ellos la mera exposición a la pornografía sea más inofensiva para su autoestima.

Conclusión

Con los datos obtenidos y la revisión de la literatura, se concluye de manera general que en esta muestra el tener un elevado consumo no se asocia con una disminución de la autoestima corporal. En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, se observa que en la población estudiada no se reflejan diferencias en cuanto al grado de satisfacción que tienen, menos en las piernas. Y, sobre el contenido pornográfico, apunta a que visualizar pornografía profesional únicamente se relaciona con una disminución de la autoestima en la muestra de menores de 25 años.

Estos resultados ponen de manifiesto que los cambios en la autoestima corporal podrían no solo depender de la frecuencia de consumo sino también de la activación de mecanismos psicológicos cuando se visualiza la pornografía. Sobre todo, los resultados señalan que esta asociación ocurre cuando la persona se compara y siente insatisfacción con su cuerpo después de ver pornografía. Por ello, es de gran importancia continuar investigando acerca de cómo se sienten las personas cuando visualizan estos contenidos, para poder prevenir un uso de la información erróneo que derive en el desarrollo de patologías. Esto se podría conseguir

mediante la promoción del uso adecuado de los medios digitales, redes sociales y psicoeducación sobre la posible manipulación del contenido que difiere de la realidad.

En conjunto, este trabajo favorece un conocimiento más profundo sobre la posible relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal, área que se ha empezado a estudiar recientemente en comparación con otros medios visuales.

Limitaciones y recomendaciones

En el transcurso de la elaboración de este trabajo se han encontrado varias limitaciones que deben considerarse para la adecuada interpretación de los resultados y para futuras investigaciones.

En primer lugar, el que sea un estudio con diseño transversal impide prever cómo podrían cambiar los resultados a lo largo del tiempo. Por ese motivo, no se pueden establecer relaciones causales determinadas, ya que sería necesario un estudio longitudinal de las variables.

El tipo de recogida, que fue por muestreo no probabilístico por bola de nieve, reduce la representatividad de la muestra. Como estas muestras se reclutan por diversos medios digitales, no se puede asegurar que haya una representación de todas las submuestras necesarias para el posible cumplimiento de la hipótesis. Otra limitación fue que el tamaño muestral (N=198), aunque fuera elevado, podría haber sido mayor sobre todo para poder alcanzar más homogeneidad en las variables del género y la orientación sexual, lo que ayudaría a poder generalizar mejor los resultados en la población joven. Para futuras investigaciones, sería recomendable conseguir una muestra que sea más específica del nivel de consumo que se estudia, al igual que conseguir igualdad numérica entre las muestras.

Al ser un tema de carácter sensible, este puede relacionarse con la deseabilidad social y afectar a los resultados. Esto puede asociarse a que los participantes decidan no responder honestamente, contaminando sus respuestas al responder como espera la sociedad.

Por otro lado, aunque la escala BAS obtuvo una buena fiabilidad para la muestra del estudio, sería recomendable utilizar una escala más específica de la población juvenil que originalmente está validada solo en población adolescente. Como se explicó con anterioridad, se eligió debido a que sus ítems no se alinean con la etapa evolutiva y miden lo que se estaba buscando; para futuras investigaciones sería más conveniente un instrumento específico en adultos jóvenes.

Finalmente, el hecho de que las hipótesis principales del estudio no fueran confirmadas, sugiere que la relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal pueda ser más compleja de lo inicialmente planteado. En el cuestionario no se tuvieron en cuenta otras variables psicológicas, como las inseguridades o los motivos por los que se consume; para futuras investigaciones sería recomendable profundizar en el estudio de estas variables.

Las recomendaciones que se plantean a partir de este estudio son varias. Considero que sería recomendable ofrecerle mejores recursos psicoeducativos a la población juvenil, ya que, como indicaba el estudio de Ballester-Arnal et al. (2022), los jóvenes acceden a la pornografía por falta de educación. Por eso, considero que se debería invertir más en la formación sexual de los jóvenes para que sepan comprender mejor el contenido que visualizan.

Otra recomendación sería que, viendo que el papel más central del efecto sobre la autoestima corporal son mecanismos psicológicos, sería de interés que las investigaciones se centren más en el estudio de estas variables. Es decir, que no se centren tanto en la frecuencia de consumo, sino en qué se le activa a la persona cuando consume pornografía.

También considero que sería interesante conocer en mayor profundidad cuál es el medio visual que perjudica más a la autoestima corporal. Si conseguimos saber en qué grado se relacionan estos medios con la autoestima, nos ayudará a conseguir prevenir el mal uso de ellos y sus posibles consecuencias en el bienestar psicológico. Por eso sería interesante, en el futuro, hacer investigaciones longitudinales comparando estas variables.

Referencias

- Ballester-Arnal, R., García-Barba, M., Castro-Calvo, J., Giménez-García, C., & Gil-Llario, M. D. (2022). 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>
- Ballester Brage, L.; Rosón Varela, C.; Facal Tondo, T.; & Gómez Juncal, R. (2021). Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6 (1), 67-105. doi: <https://dx.doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7075>
- Ballester Brage, L., & Sedano Colom, S. (2024). La industria pornográfica en internet. En *La industria pornográfica en internet. Características y consecuencias* (1.ª ed., pp. 11-49). Ediciones OCTAEDRO, S.L. <https://doi.org/10.36006/09660-1>
- Body esteem & sexual Self-Esteem.* (s.f.-b). Pat Walker Health Center. <https://health.uark.edu/sexual-health-education/self-esteem.php>
- Boucherie, L., Kumar, S., Ledebur, K., Lohse, A., & Sliwa, K. (2025). Cultural evolution of human beauty standards. *ArXiv.org*. <http://arxiv.org/abs/2512.08861>
- Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas-Reverté, N., Fernández, J. C., López, G. M., & Albacar-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24(1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Chandel, P., Thesni, A., & Kalonia, N. (2024). Impact of pornography on self-esteem and body image: A review article. *ATSK Journal of Psychology*, 4(1), 8-13.
- Changoluisa, K. S. B., & De la Bandera Cabezas, F. A. V. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121

- Cid, A. (2021). Onlyfans, capital erótico y ciberencarnación. *XIV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires*, 000-074.
- Dawson, K., Nic Gabhainn, S., & MacNeela, P. (2020). 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., Bergeron, S., Paksi, B., Czako, 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>
- Ferenc, T. (2018). Desnudez, sexualidad, fotografía. Redefinición visual del cuerpo. *Revisión de Sociología Cualitativa*, 14(2), 96–114. <http://dx.doi.org/10.18778/1733-8077.14.2.06>
- Festinger, L (1954). Una teoría de los procesos de comparación social. *Relaciones Humanas*, 7(2), 117-140.
- Gewirtz-Meydan, A., Bóthe, 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>
- Gimenez, P., Correché, M. S., & Rivarola, M. F. (2013). Autoestima e Imagen Corporal. Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre-adolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina. *Fundamentos en Humanidades*, 14(27), 83-93.
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima*. UAEM.

- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, *134*(3), 460.
- Griffiths S, Mitchison D, Murray SB, Mond JM. Pornography use in sexual minority males: Associations with body dissatisfaction, eating disorder symptoms, thoughts about using anabolic steroids and quality of life. *Aust N Z J Psychiatry*. 2018 Apr;52(4):339-348. doi: 10.1177/0004867417728807. Epub 2017 Sep 11. PMID: 28891676.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hernández, M. P., Mateo, C. M., & Cortázar, L. K. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *3*(2), 171-180.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, *17*, 100-110.
- Homola, S. Y., & Oros, L. B. (2023). Apego, autoestima y habilidades de autoexpresión social: un modelo de encadenamiento causal en jóvenes y adolescentes. *Actualidades En Psicología*, *37*(134), 85-98. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.53536>
- James, W. (1890). The principles of. *Psychology*, *2*, 94.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2016). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, *21*(1), 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>

- Kong, L. V., Ting, R. S. K., Chung, K. R., Hidayat, W., Ooi, W. L., & Goh, P. H. (2024). Bidimensional self-esteem and sexual functioning among young adults: A systematic review. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(6), 4930–4944. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04699-7>
- Lobera, I. J., & Ríos, P. B. (2011). Spanish Version of the Body Appreciation Scale (BAS) for Adolescents. *The Spanish Journal Of Psychology*, 14(1), 411-420. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n1.37
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., 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.
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *Journal Of Eating Disorders*, 11(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- Markey, C. N., & Markey, P. M. (2006). Romantic relationships and body satisfaction among young women. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 256-264. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9013-6>
- Martín, A. D. (2021). Autoestima: Actualización y Mantenimiento. Un Modelo Teórico con Aplicaciones en Terapia. *Clínica Contemporánea*, 12(3). <https://doi.org/10.5093/cc2021a16>
- McGovern, O., Collins, R., & Dunne, S. (2022). The associations between photo-editing and body concerns among females: A systematic review. *Body Image*, 43, 504-517.
- Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes. (2024, 16 de enero). *El Gobierno impulsa la protección de menores frente al acceso a pornografía en internet*. <https://www.mjusticia.gob.es/es/institucional/gabinete->

comunicacion/noticias-ministerio/Gobierno-impulsa-proteccion-menores-pornografia-en-internet

- Mora, Z. S. (2008). Adolescencia e Imagen Corporal en la Época de la Delgadez. *Dialnet (Universidad de la Rioja)*, 87(2), 67-80. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796189.pdf>
- Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., Sáez, K., & Corral, C. I. M. (2024). Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes. *Andes Pediatrica*, 95(1), 69-76. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779>
- Napp, C. (2026). Gender differences in body dissatisfaction: A large-scale investigation among adolescents using two international surveys. *PloS one*, 21(3), e0330766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330766>
- Paslakis, G., Chiclana Actis, C., & Mestre-Bach, G. (2022). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(3), 743-760.
- Preda, A. A. (2025). The Role of Social Media in Structuring Beauty Standards. *Rev. Universitara Sociologie*, 171.
- Polaino-Lorente, A. (2000). Una introducción a la psicopatología de la autoestima. *CEU Repositorio Institucional (Fundación Universitaria San Pablo CEU)*. <https://doi.org/10.5209/rced.17932>
- Rod, N. H., Davies, M., de Vries, T. R., Kreshpaj, B., Drews, H., Nguyen, T. L., & Elsenburg, L. K. (2025). Young adulthood: a transitional period with lifelong implications for health and wellbeing. *BMC Glob. Public Health* 3, 25 (2025). <https://doi.org/10.1186/s44263-025-00148-8>

- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, No. 1, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Sedano Colom, S., Lorente-De-Sanz, J., Ballester Brage, L., & Aznar-Martínez, B. (2024). Acceso, consumo y consecuencias del consumo de pornografía entre adolescentes: nuevos retos para la educación afectivo-sexual. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 44 (2024), p. 161-175.
- Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals. *European Psychologist*.
- 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>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2022). Validación española de la “Escala de comparación de la apariencia física” (PACS-R): propiedades psicométricas en una muestra comunitaria de hombres y mujeres. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 269-289. <https://doi.org/10.51668/bp.8322114s>
- Varnet Pérez, T., & Cartes-Velásquez, R. (2021). Tránsito histórico de la pornografía: de transformaciones hasta la era del internet. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 21(41), 81-92. <https://doi.org/10.22518/jour.cesh/2021.2a07>
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564-590.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body image*, 2(1), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>

Anexos

Anexo A. Instrumentos de evaluación

A continuación, se presentan los instrumentos de evaluación que serán utilizados para el TFM “*Pornografía y autoestima corporal: diferencias de género y efectos según tipo de contenido*”

INVESTIGACIÓN SOBRE PORNOGRAFÍA Y AUTOESTIMA

Desde la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid) se está llevando a cabo una investigación con motivo del Trabajo Final de Máster, realizado por la alumna Candela Hervás Latorre y el tutor Pedro María Ruiz de Assín-Varela. El objetivo del estudio es analizar la relación entre el consumo de pornografía y la autoestima corporal en jóvenes adultos.

Su participación es VOLUNTARIA, ANÓNIMA Y CONFIDENCIAL. En ningún momento se le mostrará contenido sensible; únicamente se le solicitará que responda a preguntas sobre su experiencia personal. No existen respuestas correctas o incorrectas, por lo que le pedimos que responda con la MAYOR SINCERIDAD POSIBLE.

El cuestionario tiene una duración aproximada de X minutos. Puede abandonar la encuesta en cualquier momento sin necesidad de justificar el motivo.

Si tiene alguna duda o pregunta sobre el estudio, puede ponerse en contacto conmigo a través del siguiente correo: 202405949@alu.comillas.edu.

Agradecemos su participación en este trabajo y le agradeceríamos que pudiera pasar este cuestionario a más personas de su entorno.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

¿Está de acuerdo en participar?

Sí

No

Cuadernillo de Datos Demográficos

A continuación, tendrá que responder a una serie de preguntas generales. Por favor, marque la opción de respuesta que corresponda en su caso o rellene el espacio en blanco con su respuesta según se requiera.

1) **Edad:** _____

2) **Sexo designado al nacer**

- Hombre
- Mujer
- Prefiero no responder

3) **Género con el que se identifica**

- Masculino
- Femenino
- No binario
- Prefiero no responder

4) **Orientación sexual con la que se identifica**

- Heterosexual
- Homosexual
- Bisexual
- Prefiero no responder

5) **En este momento, ¿tiene algún tipo de relación estable con otra persona?**

- Sí, estoy en una relación estable
- No estoy en ninguna relación estable

6) **¿Con qué frecuencia generalmente consume pornografía en línea?**

- 1 vez en la vida
- Casi nunca
- Varias veces al mes
- Varias veces a la semana
- A diario

7) Aproximadamente ¿cuántos minutos dedica a ver pornografía en cada ocasión que visualizas?

- Menos de 10
- 10–20
- 20–40
- 40 -60
- Más de 1 hora

Cuadernillo de Datos sobre la pornografía

A continuación, tendrá que responder a dos preguntas específicas sobre el tipo de consumo de pornografía que realiza. Por favor, marque la opción de respuesta que corresponda en su caso o rellene el espacio en blanco con su respuesta según se

8) ¿Qué tipo de contenido pornográfico consume mayoritariamente?

- Amateur = contenido no producido profesionalmente, que suele mostrar escenas menos guionizadas y muestra cuerpos más diversos.
- Profesional = contenido producido por la industria pornográfica, que suele mostrar escenas más guionizadas y muestra cuerpos donde predominando figuras “perfectas”, jóvenes, delgadas y sin imperfecciones.

9) ¿Cómo percibes, en general, lo cuerpos que aparecen en el contenido pornográfico que consumes mayoritariamente?:

- Muy poco realistas
- Poco realista
- Ni realista ni irreales
- Bastante realistas
- Muy realistas

Cuestionario de Body Appreciation Scale (BAS)

A continuación, leerá unas frases sobre pensamientos acerca de su cuerpo. Lee cada una de ellas y escoge la respuesta con la que mejor te identifiques en cuanto a lo que piensas respecto a cada frase. No hay respuestas "buenas" ni "malas". Indica con qué frecuencia estás de acuerdo con cada afirmación

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Respeto mi cuerpo	1	2	3	4	5
Me siento bien con mi cuerpo	1	2	3	4	5
En general estoy satisfecho/ satisfecha con mi cuerpo	1	2	3	4	5
A pesar de los defectos, acepto mi cuerpo tal como es	1	2	3	4	5
Siento que mi cuerpo tiene al menos algunas cualidades buenas	1	2	3	4	5
Tengo una actitud positiva hacia mi cuerpo	1	2	3	4	5
Estoy atento/atenta a las necesidades de mi cuerpo	1	2	3	4	5
Mi autovaloración es independiente de la forma de mi cuerpo o de mi peso	1	2	3	4	5
No pierdo mucho tiempo en preocuparme por la forma de mi cuerpo por mi peso	1	2	3	4	5
Mis sentimientos hacia el cuerpo son positivos en su mayor parte	1	2	3	4	5
Tengo hábitos sanos para cuidar mi cuerpo	1	2	3	4	5

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
No dejo que las imágenes irreales de personas de mí mismo sexo que aparecen en los medios afecten mi actitud hacia mi cuerpo.	1	2	3	4	5
Aun con sus defectos, me gusta mi cuerpo	1	2	3	4	5

Preguntas adicionales (ad hoc)

(La siguiente pregunta fue añadida exclusivamente para este estudio y no forma parte del cuestionario original.)

¿Qué tan satisfecho estás con estas partes de tu cuerpo?

	Muy insatisfecho/a (1)	Insatisfecho/a (2)	Ni satisfecho/a ni insatisfecho/a (3)	Satisfecho/a (4)	Muy satisfecho/a (5)
Pechos	1	2	3	4	5
Brazos	1	2	3	4	5
Espalda	1	2	3	4	5
Abdomen	1	2	3	4	5
Piernas	1	2	3	4	5
Cadera	1	2	3	4	5
Genitales	1	2	3	4	5
Glúteos	1	2	3	4	5

Cuestionario de la Escala de Comparación Física – PACS-R (Versión Española)

A continuación, leerá unas frases relacionadas con la comparación de su apariencia física con la de los demás. Responda a las siguientes afirmaciones pensando en cómo se compara con los demás en general e indique con qué frecuencia realiza este tipo de comparaciones.

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Siempre
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Cuando estoy en público, comparo mi apariencia física con la apariencia de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando conozco a una persona nueva (de mí mismo sexo), comparo el tamaño de mi cuerpo con el tamaño de su cuerpo.	1	2	3	4	5
Cuando estoy en el trabajo o en el colegio, comparo mi forma del cuerpo con la forma del cuerpo de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy en público, comparo mi grasa corporal con la grasa corporal de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy comprando ropa, comparo mi peso con el peso de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy en una fiesta, comparo la forma de mi cuerpo con la forma del cuerpo de los demás.	1	2	3	4	5

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Siempre
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Cuando estoy con un grupo de amigos/as, comparo mi peso con el de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy en público, comparo el tamaño de mi cuerpo con el tamaño del cuerpo de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy en un grupo de amigos/as, comparo el tamaño de mi cuerpo con el tamaño del cuerpo de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy comiendo en un restaurante, comparo mi grasa corporal con la grasa corporal de los demás.	1	2	3	4	5
Cuando estoy en el gimnasio, comparo mi apariencia física con la apariencia de los demás.	1	2	3	4	5

Preguntas adicionales (ad hoc)

(Las siguientes preguntas fueron añadidas exclusivamente para este estudio y no forman parte del cuestionario original.)

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Siempre
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Después de ver pornografía, tiendo a compararme con las personas que aparecen en ella	1	2	3	4	5
Después de consumir pornografía, me siento menos satisfecho/a con mi cuerpo.	1	2	3	4	5

Anexo 2. Declaración uso de herramientas de inteligencia artificial generativa

DECLARACIÓN USO DE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL GENERATIVA

Título del trabajo: Pornografía y autoestima corporal: diferencias por sexo y efectos según tipo de contenido

Autor/a: Candela Hervás Latorre

DNI/Alumno/a: 06603829T

Nombre del Director/a de TFM: Pedro María Ruiz de Assín - Varela

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: ChatGPT. Se utilizó de apoyo para cuando necesitaba un artículo más concreto sobre un tema del trabajo, le ponía la frase “búscame artículos científicos que expliquen x tema”

Resumen/ayuda para la comprensión de textos: ChatGPT. Se utilizó de apoyo para poder tener más resumidos los puntos clave de lo que hablaban los artículos
“sácame los puntos más importantes del estudio”

Organización/estructura del trabajo: Se utilizó de apoyo para obtener sugerencias sobre la estructura de algunas partes del TFM para favorecer la coherencia entre apartados
“es correcto y tiene sentido esta estructura de la explicación de la hipótesis”

Revisión ortográfica/estilo: Grammarly.

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.

Toda la información siempre fue contrastada por la revisión manual de lo que me daba. En todo momento, los artículos que me daba los buscaba luego yo en internet para descargarme el pdf y comprobar que eran fuentes fiables y que hablaban del tema que estaba buscando. Con los resúmenes los usaba de base para saber si los podía usar, pero a la hora de citarlos buscaba específicamente en el artículo si salía el concepto que yo estaba explicando.

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:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'CHERYL' with a stylized flourish extending to the right.

Fecha: 10/05/2026