

eBook Gratuito

DERROTAR LA PORNOGRAFÍA

educatec



CatholicLink



CONTENIDOS

01

Introducción

02

Adicciones digitales

03

Pornografía

Diagramado por: Ana Muñoz


01

INTRODUCCIÓN

SI EMPEZASTE A LEER ESTAS LÍNEAS...



...Es posible que seas de las personas que podrías estar siendo seducido por la pornografía. Puede ser, que te llame la atención porque conoces a alguien que está enganchado en lo antes mencionado y quieres ayudarle.



...Es posible que seas de las personas que podrías estar siendo seducido por la pornografía. Puede ser, que te llame la atención porque **conoces a alguien que está enganchado en lo antes mencionado y quieres ayudarlo.** En todo caso, estás en el lugar correcto. Aquí encontrarás una explicación más profunda de cómo se producen los fenómenos de dependencia, así como algunas ideas de cómo mejorar o ayudar a otras a hacerlo.

AUNQUE EL ENFOQUE DE ESTE LIBRO TRATA DE SER POSITIVO, LA MISMA TEMÁTICA, LAS ADICCIONES, HACEN QUE, EL ACERCAMIENTO PROPUESTO SEA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS PELIGROS Y LOS RIESGOS.

El uso desmedido de smartphones, videojuegos, redes sociales y pornografía, está cada vez más extendido. Dos importantes accionistas de Apple -con 2 billones de dólares en la empresa- enviaron una carta oficial al comité ejecutivo compartiendo su preocupación por las "**consecuencias negativas no intencionadas**" que pueden tener sus productos en la salud neurológica de los usuarios más jóvenes.

La carta incluía una muestra de estudios que califican como un "creciente cuerpo de evidencia", que asocian el consumo de la tecnología con graves problemas, entre ellos **la inatención, la falta de concentración en las tareas escolares, el aumento de los problemas emocionales y sociales** (en jóvenes con empleo de dispositivos personales en las aulas), la adicción, el suicidio, la depresión, la baja empatía, etc. Los accionistas señalaban que

"SERÍA DESAFIAR EL SENTIDO COMÚN INTENTAR ARGUMENTAR QUE EL ACTUAL NIVEL DE USO, POR PERSONAS CUYO CEREBRO ESTÁN AÚN EN PLENO DESARROLLO, NO ESTÁ TENIENDO POR LO MENOS ALGÚN IMPACTO".

Sugieren que los padres busquen la forma de asegurar *"la cantidad y el tipo óptimo de acceso, dados los beneficios educativos que pueden brindar los teléfonos"*. De otro lado, la **Asociación Canadiense de Pediatría** habla de reducir el empleo al mínimo y concluye que **"ningún estudio apoya la introducción de la tecnología en la infancia"**, parece ser que los accionistas de Apple hayan adoptado una estrategia más amable al futuro de sus negocios.

Este trabajo tiene como objetivo dar algunas pautas para **reconocer los síntomas de posibles adicciones digitales**, así como algunos consejos para las personas que ya la padecen o que intentan ayudar a terceros que tienen a su cargo.

P. Juan Carlos Vásquez

<https://linktr.ee/Jucavas>



02

ADICCIONES DIGITALES



LIBERTAD DE CORAZÓN

Hace ya muchos años, **Benedicto XVI** nos alertó de que las tecnologías digitales están provocando hondas transformaciones en los modelos de comunicación y en las relaciones humanas. Estos cambios resaltan más aún entre los jóvenes que se sienten a gusto en el mundo digital.

**EL TIEMPO QUE NOS HA
TOCADO VIVIR SE
CARACTERIZA POR UN
ENORME ENSANCHAMIENTO
DE LAS FRONTERAS DE LA
COMUNICACIÓN. LA
TECNOLOGÍA FACILITA LA
VIDA DE LOS HOMBRES Y
MUJERES.**

A todos se nos plantea el reto de convivir con ella y encauzar positivamente su uso, para que nos ayude a desarrollarnos como personas y no se convierta en una adicción que nos separe de Dios y de los demás.


Dice el Catecismo de la Iglesia que **el corazón humano es la morada donde Yo estoy, o donde Yo habito, el lugar de la verdad**, del encuentro y de la Alianza.

Es en el corazón donde tiene sitio aquella comunión con Dios y con los demás. Esta afirmación constituye el fin del hombre, y de la misma se deriva la integración lograda de la persona, en su cuerpo, su mente y en su espíritu.

Para que el corazón permanezca libre y abierto a Dios necesita desligarse de ataduras terrenas, hilillos sutiles, apegos mundanos, fuerzas que lo insensibilizan y aletargan.

Podemos decir que la vida del cristiano consiste en buscar la unión amorosa a la Voluntad Divina, hacer que el corazón indague y repose en Dios; para lo cual, debe estar desasido de todas las cosas creadas. Si bien hay que amar al mundo apasionadamente, **no se debe centrar la felicidad en los bienes terrenos: estos son sólo eso, medios, y el corazón no ha de apegarse**, pues ese afecto - desordenado - separaría del Amor, no dejaría cabida a Dios, acabaría esclavizando el corazón.

LA LIBERTAD DE CORAZÓN ES UNA GRACIA DE DIOS QUE PODEMOS PEDIR EN NUESTRAS SÚPLICAS, PERO TAMBIÉN ES UN BIEN QUE CABE BUSCAR CON NUESTRO DESEO EFICAZ Y CON NUESTRO ESFUERZO: PROCURANDO QUE LOS AFECTOS, LAS POTENCIAS Y LOS SENTIDOS ESTÉN CADA VEZ MÁS ATENTOS AL SEÑOR.



Como consecuencia, deseamos libremente -porque nos da la gana- que nuestras potencias y sentidos, nuestro corazón, se libere de todo aquello que pueda suponer un obstáculo, aunque sea pequeño, al amor de Dios.

La libertad del corazón es soltura, señorío para vivir “como quienes nada tienen, aunque lo poseen todo” (2 Cor 6,10); es la libertad y gloria de los hijos de Dios, que Cristo nos ha adquirido con su muerte en la Cruz y que necesita el desprendimiento para alcanzarla.

ESTE DOMINIO INTERIOR, QUE PRODUCE LIBERTAD, NO ES ALGO AUTOMÁTICO, SINO QUE SE OBTIENE A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN DE ACTOS POSITIVOS.

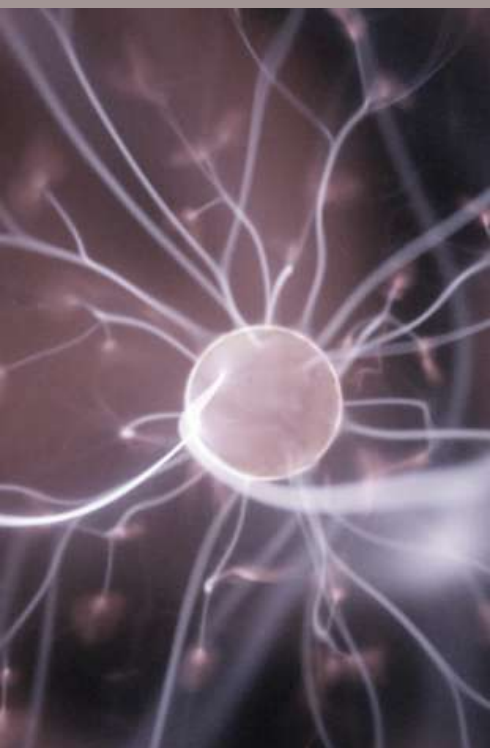
Es como una gimnasia el espíritu que nos lleva a vivir desprendidos de los bienes que utilizamos. En este sentido, también es normal que **el cristiano se pregunte ¿cómo hacer para que la tecnología no se convierta en atadura?, ¿para qué el corazón no se apegue en exceso?, ¿para que su uso sea ordenado y coherente?** En ocasiones, quizá, convendrá regularla, así su uso podrá ser santificado.

Contemporáneo nuestro, San Josemaría, el santo de lo ordinario, como le llamó san Juan Pablo II, animaba a buscar la santidad en el trabajo ordinario. Puso un azulejo en su cuarto de trabajo, junto a un crucifijo, con estas palabras: *sanctis omnia sancta, mundana mundanis* ("todas las cosas son santas para los santos; mundanas, para los mundanos"). Y comentaba que, cuando se busca al Señor, es muy fácil descubrir el *quid divinum* (algo divino) en todo, para no apartarse de la ley de Dios y conducirse como un buen hijo.

A medida que el desarrollo de la sociedad ofrece nuevos medios tecnológicos para realizar un gran número de actividades, resulta liberador que **el espíritu de desprendimiento se encarne en manifestaciones también nuevas**. En esto se reconoce un alma prudente, una persona que por estar pendiente de Dios tiene facilidad para descubrir en situaciones nuevas lo que conviene y lo que no.



PERO, ¿QUÉ ES LO QUE PASA EN LAS PERSONAS QUE YA HAN PERDIDO ESA LIBERTAD DE ESPÍRITU Y QUE PARECE QUE ESTÁN ATADAS A LOS MEDIOS DIGITALES? PARA EXPLICARLO, SERÁ ÚTIL REVISAR ALGUNOS CONCEPTOS DE BIOLOGÍA.



LA CLAVE DE TODO ESTÁ EN EL CEREBRO

El cerebro humano es el órgano más complejo del cuerpo. Esta masa de materia gris y blanca de tres libras, se encuentra en el centro de toda actividad humana: es necesario para conducir un vehículo, disfrutar de una comida, respirar, crear una obra de arte y disfrutar de las actividades cotidianas.

En resumen, **el cerebro regula las funciones básicas de su cuerpo, le permite interpretar y responder a todo lo que experimenta y moldea sus pensamientos, emociones y comportamientos.**

A pesar de que su estudio se remonta a épocas muy antiguas, su funcionamiento constituía todo un misterio hasta no hace mucho tiempo. **Apenas en el siglo XIX, y gracias a experimentos en personas con lesiones mentales**, se pudieron reconocer algunas de las tareas básicas de nuestras áreas cerebrales.

Se descubrió, por ejemplo, que el hemisferio izquierdo controla los movimientos del lado derecho y viceversa. Y en 1887 el médico español Santiago Ramón y Cajal, revolucionó el mundo científico y nuestro entendimiento sobre el cerebro al descubrir cómo funcionan las neuronas.

El cerebro está compuesto por muchas partes que trabajan juntas como un equipo: lóbulos, estructuras, conexiones neuronales y cisuras. Distintas partes del cerebro son responsables de coordinar y llevar a cabo funciones específicas.

*LOS PROGRESOS DE
LOS ÚLTIMOS AÑOS
EN LAS ÁREAS DE
CONOCIMIENTO
RELACIONADAS CON
EL CEREBRO ESTÁN
SUPONIENDO UNA
AUTÉNTICA
REVOLUCIÓN EN EL
ÁMBITO CIENTÍFICO.
LA NUEVA
PSICOFARMACOLOGÍA,
LAS TÉCNICAS DE
ESTIMULACIÓN
CEREBRAL
ELECTROMAGNÉTICA,
LOS IMPLANTES
MECÁNICOS U
ORGÁNICOS, LOS
AVANCES EN
NEUROIMAGEN NOS
PERMITEN CONOCER
MÁS A FONDO ESTE
ÓRGANO
FUNDAMENTAL DEL
HOMBRE, CUYA FORMA
DE FUNCIONAR NOS
DIFERENCIA DE LOS
OTROS SERES VIVOS.*



AUNQUE TODAVÍA LA COMPRENSIÓN QUE TENEMOS SOBRE EL CEREBRO ES MUY LIMITADA, LOS AVANCES DE LAS INVESTIGACIONES NEUROCIENTÍFICAS PARECEN SEGUIR UNA TENDENCIA DE CRECIMIENTO EXPONENCIAL.

Desde el punto de vista científico, ninguna cuestión parece despertar en la actualidad más interés que el cerebro humano. Es este un tema que hace tiempo ha dejado de estar circunscrito a los ámbitos especializados y ha pasado a ocupar grandes espacios en periódicos y revistas de divulgación.

Esto se debe a que el estudio del cerebro nos está remitiendo de manera constante a preguntas centrales de la existencia humana. Hoy en día, saber cómo funciona nuestro cerebro ha dejado de ser mera curiosidad científica, por otro lado, lo que en última instancia se dilucida es saber en qué medida el cerebro determina mi pensamiento y mi acción humana.

En este punto, nos pueden surgir preguntas como: **¿qué son las emociones?, ¿qué es lo que ocurre cuando nos enamoramos?, ¿cómo opera el cerebro en el surgimiento de los sentimientos y recuerdos?, ¿están determinadas las ideas y conductas humanas por la actividad cerebral?**; son interrogantes que podemos encontrar al orden del día, las mismas que responden a la necesidad de los seres humanos de conocerse, reconocerse y aprender un poco más de sí mismos.





¿PERO QUÉ SABEMOS, CONCRETA MENTE?

Sabemos que el cerebro es el órgano encargado de controlar y coordinar todos los movimientos que realizamos y de procesar toda la información, externa e interna, que captamos. Por otra parte, se dedica a regular las funciones homeostáticas, como la presión sanguínea, la temperatura corporal y los latidos del corazón.

En definitiva, **el cerebro es el responsable de las funciones cognitivas, funciones ejecutivas, funciones motoras, funciones vitales, de regular las emociones, interpretar los estímulos y emitir respuestas.** Todo esto a modo de resumen, categorizando según su operatividad y entendiendo que su funcionamiento se da a través de la interacción entre sus distintas áreas y sistemas.

*SEGÚN LOS DOCTORES
REDOLAR Y VALERO, EN SU
LIBRO DE NEUROCIENCIA
COGNITIVA, NUESTRO
CEREBRO FUNCIONA COMO
UNA UNIDAD ESTRUCTURAL Y
FUNCIONAL FORMADA
PRINCIPALMENTE POR DOS
TIPOS DE CÉLULAS: LAS
NEURONAS Y LAS CÉLULAS
GLIALES.*

Se calcula que hay alrededor de 100 billones de neuronas en todo el sistema nervioso humano y unos 1.000 billones de células gliales (hay 10 veces más células gliales que neuronas).

Las neuronas están altamente especializadas y sus funciones son recibir, procesar y transmitir la información a través de diferentes circuitos y sistemas. El proceso de llevar la información lo realizan a través de sinapsis.

Las células gliales, por su parte, se encargan de regular el ambiente interno del cerebro y facilitar el proceso de comunicación neuronal.

Estas células se encuentran por todo el sistema nervioso formando una estructura y están implicadas en los procesos de desarrollo y formación del cerebro.

Antiguamente, se pensaba que las células gliales solamente formaban la estructura del sistema nervioso, de ahí **el famoso mito de que sólo utilizamos el 10% de nuestro cerebro**. Pero hoy sabemos que cumplen funciones mucho más complejas, por ejemplo, están relacionadas con la regulación del sistema inmunológico y los procesos de plasticidad celular tras sufrir una lesión.



ADemás, SON INDISPENSABLES PARA QUE LAS NEURONAS FUNCIONEN CORRECTAMENTE, YA QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN NEURONAL Y DESEMPEÑAN UN IMPORTANTE PAPEL EN EL TRANSPORTE DE LOS NUTRIENTES HASTA LAS NEURONAS.



Como se puede intuir, el cerebro humano es impresionantemente complejo. Se estima que un cerebro humano adulto contiene entre 100 y 500 trillones de conexiones y nuestra galaxia tiene unos 100 billones de estrellas, por lo que puede concluirse que **el cerebro humano es bastante más complejo que una galaxia.**

Se podría resumir diciendo que el cerebro humano es mucho más que un simple instrumento del pensar. **Nos relaciona valorativamente con el mundo exterior y con nuestros semejantes,** proporcionándonos una tonalidad de tipo afectivo-sentimental.



HACIENDO CAMINOS: LA NEUROPLA STICIDAD

La investigadora **Eleanor Maguire**, se preguntó: igual que cuando se ejercita un músculo, este crece, ¿crecen también las áreas cerebrales cuando las ejercitamos? Y, por lo tanto, ¿se modifica el cerebro durante toda la vida y no solamente en la infancia?

Para comprobarlo estudió el cerebro de los taxistas de Londres. Los taxistas londinenses tienen que superar una prueba bastante complicada para obtener la licencia, se llama "*The Knowledge*" y consiste en memorizar 25.000 calles y miles de lugares. El aprendizaje promedio duro entre 3 a 4 años y solamente la mitad de los aspirantes aprueba.

MAGUIRE ESCANEÓ EL CEREBRO DE LOS CONDUCTORES Y DEMOSTRÓ QUE EL DESARROLLO EN SU HIPOCAMPO POSTERIOR, AL IGUAL QUE EN SU MEMORIA Y ORIENTACIÓN ESPACIAL, ERA MAYOR, EN COMPARACIÓN AL DEL RESTO DE LAS PERSONAS.

En este estudio, ha dado seguimiento a un grupo de 79 taxistas que intentaron superar “*The Knowledge*”; tomando imágenes con resonancia magnética durante el tiempo de preparación. De ellos, solamente 39 superaron el examen.

Estos resultados proporcionaron a los investigadores tres grupos de estudio: los que lo intentaron y lo consiguieron, los que lo intentaron, pero no lo consiguieron, y un grupo de control de sujetos que no lo habían intentado.

Las conclusiones demostraron que no había una diferencia significativa al comienzo del aprendizaje, sin embargo, tras 4 años de preparación y estudios, los aspirantes que habían superado la prueba tenían un hipocampo posterior y varias de sus funciones espaciales, significativamente más desarrolladas.

El cerebro cambia constantemente **por efecto del entrenamiento y la vivencia de experiencias, demostrando que la neuroplasticidad y la especialización cerebral continúa por toda la vida**; si bien con mayor vigor en los primeros años. Nunca es tarde para aprender.





AHORA SABEMOS
TAMBIÉN QUE EL
CEREBRO NO
SOLAMENTE ES,
SINO QUE SE VA
HACIENDO. DESDE
EL PUNTO DE
VISTA DE LA
NEUROCIENCIA, EL
CEREBRO ES,
HASTA CIERTO
PUNTO, UNA
"CONSTRUCCIÓN
PERSONAL DEL
PROPIO YO",
COMO SEÑALA
MARÍA GUDÍN EN
SU LIBRO
CEREBRO Y
AFECTIVIDAD.

El cerebro humano se puede comparar a un sofisticado computador, que se encuentra regido por una voluntad que establece sus propias conexiones neuronales, tanto al nivel racional como afectivo, de modo libre.

Aunque todos los cerebros parezcan iguales, en realidad están lejos de serlo. La neuroplasticidad hace referencia al modo en el que nuestro sistema nervioso cambia a partir de su interacción con el entorno. Ni siquiera en el caso de los gemelos esta interacción es idéntica, lo cual significa que **cada persona percibe el mundo y actúa sobre él de una manera diferente, dependiendo de su historia vital y la cadena de contextos** que le toquen vivir.

Es cierto que, de manera superficial y aparentemente, todos comparten una estructura básica y un aspecto determinado, pero, **si los examinamos en detalle, veremos que todos ellos son increíblemente diferentes.** Cada uno de ellos contiene millones de circuitos neuronales con funciones, formas y distribuciones muy diferentes.

ESTAS DIFERENCIAS NO SE EXPLICAN POR LA GENÉTICA, ES DECIR, NI NACEMOS CON ELLAS Y NI LAS MANTENEMOS CON UNA MANERA RELATIVAMENTE ESTABLE EN EL TIEMPO. EN REALIDAD, ESTOS RASGOS QUE HACEN DE NUESTROS CEREBROS ALGO IRREPETIBLE, TIENEN QUE VER MÁS CON UN HECHO QUE ES CIERTO EN TODOS LOS CASOS: CADA VIDA ES ÚNICA Y, LAS EXPERIENCIAS QUE VIVIMOS HACEN QUE NUESTRO CEREBRO CAMBIE FÍSICAMENTE.

En las últimas décadas, se ha descubierto que nuestro cerebro es capaz, durante toda su vida, de cambiar su estructura y configuración según las necesidades de su entorno y usuario. **Cuando está ocupado en un nuevo aprendizaje o en una nueva experiencia, el cerebro establece una serie de conexiones neuronales.** Estas vías o circuitos neuronales son construidas, como si de caminos se trataran, para la inter-comunicación de las células nerviosas.

Estas rutas se crean en el cerebro por medio del aprendizaje y la práctica constante, de manera muy parecida a como se forma un camino de montaña; a través del uso diario y el pasar regular del pastor y su rebaño.

Las células nerviosas se comunican entre sí por medio de **conexiones denominadas sinapsis**, estos procesos de comunicación se utilizan durante toda la vida y, salvo en caso de enfermedad o condición patológica,

operan de manera químico/eléctrica de manera ininterrumpida. Cada vez que se adquieren nuevos conocimientos y se los practica una y otra vez, la comunicación o la transmisión sináptica entre las neuronas que conforman el circuito se ve reforzada, mielinizada y sistematizada; inclusive generando, a largo plazo, acciones mecánicas, casi de reflejo, de aquello que alguna vez costó mucho realizar.

A medida que **ganamos experiencias y cultivamos hábitos positivos, las conexiones sinápticas se fortalecen, mientras que las que no se usan regularmente se van perdiendo**, son recicladas por las células gliales o inclusive son eliminadas en un proceso natural conocido como apoptosis.



Durante el periodo vital se crean y se pierden millones de neuronas, siendo los periodos más álgidos de pérdida o de poda neuronal, entre el inicio de la adolescencia y el comienzo de la adultez temprana (13 - 21 años). Podemos resumir este proceso diciendo que

LAS NEURONAS QUE UTILIZAMOS CON MAYOR FRECUENCIA DESARROLLAN CONEXIONES MÁS FUERTES, ESPECIALIZADAS Y LAS QUE NUNCA O RARA VEZ SE UTILIZAN EVENTUALMENTE DESAPARECEN.

CADA UNO UN CEREBRO DISTINTO

George Ojemann es profesor emérito de cirugía neurológica en la Facultad de Medicina de la **Universidad de Washington**. Su investigación se centra en la neurobiología de la cognición humana, particularmente en la organización cortical del lenguaje y la memoria, que investiga en el contexto de la neurocirugía despierta bajo anestesia local. Ha sido uno de los neurocirujanos más importantes de Estados Unidos.

Ojemann solía hacer muchas operaciones de cerebro abierto. En una ocasión estaba examinando la cabeza de una niña de 4 años realizando una técnica que hemos visto en muchas películas y series de televisión llamada estimulación eléctrica del cerebro. En esta técnica, el paciente, en este caso la niña, estaba completamente consciente, mientras el neurocirujano iba tocando con un cable algunos puntos de su cerebro, completamente al aire. Cada vez que el médico tocaba un punto le preguntaba a la niña ¿has sentido algo?, a lo que ella respondía “alguien me ha tocado la mano izquierda” o “alguien ha tocado mi mejilla”.

Ojemann estaba mapeando el cerebro de la niña, intentando aislar la zona que le provocaba una severa epilepsia, y estuvo horas con la pequeña haciendo esta tarea, **y para cada respuesta que ella le daba, él señalaba la zona de su cerebro con un pequeño papelito al que le marcaba una inicial**. Por ejemplo, cuando identificó el área donde estaba localizado el idioma castellano (la niña era bilingüe) la marcó con una “C” mientras que el área donde se alojaba la gramática en inglés, la marcó con una “I”.

El cirujano realizaba esta tarea con cada uno de los pacientes a los que operaba: cada vez que trataba un tumor, aneurisma, epilepsia o cualquier trastorno relacionado con el cerebro, tenía que mapear el cerebro de sus pacientes. ¿Por qué hacía esto? Simplemente, porque no tenía ni la menor idea de dónde se ubican las áreas que controlan el cuerpo. Después de haber operado cientos de cerebros, de ser uno de los neurocirujanos más respetados y premiados de Estados Unidos, desconocía qué parte del cerebro debía tocar o no, porque **cada cerebro está “cableado” de diferente manera**. En este sentido, cada uno tiene un cerebro distinto.

Exprime tus neuronas, John Medina, 2011





EL CENTRO DE RECOMPEN SAS DEL CEREBRO

Nos puede parecer que el funcionamiento del cerebro humano es caótico por su complejidad, pero lo cierto es que todo lo que ocurre en él cumple una lógica: **la necesidad de supervivencia.**

Es impresionante, nuestro sistema nervioso incluye varios mecanismos que nos permiten mantenernos con vida: el mando de la respiración, la regulación de la temperatura corporal, la integración de la información visual, etc. Todos estos procesos son automáticos y no podemos intervenir voluntariamente sobre ellos (actos reflejos).

EN LOS DEMÁS PROCESOS FUNCIONA UN ELEMENTO CONOCIDO COMO SISTEMA DE RECOMPENSA DEL CEREBRO, EL MISMO QUE NOS AYUDA A RECORDAR, PROCESAR Y SENTIR LAS COSAS PLACENTERAS QUE TIENEN QUE VER CON LOS ESTÍMULOS Y LAS RESPUESTAS, EL DEPORTE, LA REPRODUCCIÓN, LA COMIDA, ETC.

El sistema de recompensa es un conjunto de mecanismos que permite que asociemos ciertas situaciones con una sensación de placer.

De este modo y **a partir de estas asociaciones, procuraremos que en el futuro las variables y condiciones que han generado esa experiencia vuelvan a producirse;** generando entonces, desde la corriente psicológica cognitivo/conductual, una conducta adquirida o un aprendizaje.

El sistema de recompensas está muy ligado a las necesidades básicas: hará que nos sintamos bien al encontrar un lugar que contiene agua cuando llevamos demasiado tiempo sin beber y nos hará sentir felices cuando estrechamos lazos con alguien amistoso.

Su función es conseguir que, hagamos lo que hagamos y por muy variadas que puedan ser nuestras acciones y **opciones de comportamiento, siempre tengamos como referencia una brújula que apunta de manera consistente** hacia ciertas fuentes de motivación, en vez de hacia cualquier lugar.



EL CIRCUITO DE RECOMPENSAS EXISTE EN EL SER HUMANO Y EN LA GRAN MAYORÍA DE LOS ANIMALES SUPERIORES. ES, POR TANTO, UN SISTEMA PRIMITIVO. DE MANERA NATURAL, ESTE CIRCUITO ES ESENCIAL PARA LA SUPERVIVENCIA DEL INDIVIDUO Y DE LA ESPECIE, YA QUE DE ÉL DEPENDEN ACTIVIDADES PLACENTERAS COMO LA REPRODUCCIÓN, LA ALIMENTACIÓN, ETC.



La activación del circuito de recompensa facilita el aprendizaje y el mantenimiento de las conductas de acercamiento y consumatorias, en principio, importantes y útiles para la adaptación y la supervivencia.

Sabemos que todo lo que pasa en nuestro cerebro ocurre de prisa y también recibe la retroalimentación de varias otras regiones del sistema nervioso.

Sin embargo, para entender mejor cómo funciona el sistema de recompensa, a menudo se puede simplificar describiéndolo como **un circuito con un principio y un final claros, caracterizado por la importancia que tiene en él la dopamina**; obviando, el componente mental de la persona, aquel que lo debería gobernar de manera coherente y consistente.



DOPAMINA: EL NEUROTRANS MISOR DEL PLACER... ENTRE OTRAS COSAS

Los neurotransmisores fueron descubiertos en 1921 por el biólogo **Otto Loewi**, quien más tarde ganó el Premio Nobel por sus trabajos. Hasta entonces, se creía que la comunicación entre neuronas se producía solamente de forma eléctrica.

Loewi descubrió que este concepto era erróneo, demostrando que las neuronas se comunican entre sí por medio de la liberación de sustancias químicas, llamadas neurotransmisores. Se han descubierto más de 60 tipos diferentes de neurotransmisores.

PODEMOS DEFINIR A LOS NEUROTRANSMISORES COMO LAS BIOMOLÉCULAS NECESARIAS PARA EL TRANSPORTE DE LA INFORMACIÓN, DE UNA NEURONA A OTRA, A TRAVÉS DEL PROCESO SINÁPTICO. LOS NEUROTRANSMISORES SON UNA SUSTANCIA QUÍMICA QUE ACTÚA A TRAVÉS DEL CEREBRO, PROVOCANDO EN EL ORGANISMO DISTINTAS SENSACIONES, CONDICIONES Y RESPUESTAS.

La dopamina es un neurotransmisor, es decir, **un mensajero químico producido por nuestro cerebro**. Esta pequeña molécula cumple roles muy importantes en nuestro desempeño diario: actúa cuando sentimos placer, es la responsable de que busquemos recompensas, regula la atención y nos provee de la motivación necesaria para trabajar en objetivos a largo plazo.

Todos estos factores influyen en nuestro sistema de recompensas, en las conductas que aprendemos, la memoria y sobre todo nuestros hábitos. Los niveles de estos químicos le indican a nuestro cerebro, principalmente al sistema nervioso central, qué tan buena es la situación actual, con relación a la posibilidad de obtener una recompensa.

Esto, entre muchas otras cosas, explica el entusiasmo que sentimos a la hora de empezar un proyecto nuevo y la felicidad que experimentamos cuando alcanzamos un objetivo.



LA COMUNIDAD CIENTÍFICA COINCIDE EN SEÑALAR QUE LA DOPAMINA TAMBIÉN ESTÁ INVOLUCRADA EN EL COMPLEJO SISTEMA COGNITIVO QUE NOS PERMITE SENTIR MOTIVACIÓN Y CURIOSIDAD POR ALGUNOS ASPECTOS DE LA VIDA.



El cerebro tiene una afición directa por la dopamina. Una vez que ha aprendido a obtenerla, sugiere continuamente acciones que la vuelvan a producir, muchas veces pasando por alto los constructos mentales, saludables, morales y éticos de la persona.

Robert Sapolsky, profesor de biología de la **Universidad de Stanford**, sostiene que en realidad la dopamina es el neurotransmisor de “la anticipación del placer”. La anticipación de una recompensa (el placer) es lo que nos impulsa hacia lo que se conoce como tareas orientadas a una meta y la cual permite una psicología conductual, o el reforzamiento de ciertas conductas a través de la promesa de una recompensa.

La dopamina es lo que regula la motivación que sentimos para hacer algo. Es por esto que los adictos a la pornografía, al Internet o a ver vídeos en Instagram, no solo se exponen a una sobreproducción dopaminérgica, sino también comprometen su fuerza de voluntad, su estilo de vida y hasta el control de la misma. **La dopamina, en cantidades excesivas, es lo que induce a la persona a la adicción.**



¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

“Adicción” es un término antiguo y de uso variable. Es considerado por muchos expertos como una enfermedad con entidad propia, un trastorno debilitante - arraigado, que sigue una progresión implacable.

Se ha definido la adicción como el consumo repetido de una o varias sustancias, hasta el punto de que el consumidor, denominado adicto, se intoxica periódicamente o de forma continua, **muestra un deseo compulsivo de consumir, tiene una enorme dificultad para interrumpir voluntariamente o modificar el consumo** de la sustancia y se muestra decidido a obtener el objeto de su adicción por cualquier medio.

POR LO GENERAL, HABLANDO DESDE LA INTERRUPCIÓN DEL CONSUMO, SE PRESENTA UN CUADRO DE TOLERANCIA DESTACADA Y UN SÍNDROME DE ABSTINENCIA QUE DESEQUILIBRA AL ADICTO, INSTAURANDO AL CONSUMO COMO LA RAZÓN DE SU VIDA, INCLUSIVE LLEGANDO A EXCLUIR A TODAS LAS DEMÁS ACTIVIDADES, RELACIONES Y RESPONSABILIDADES PREVIAS A SU EXISTENCIA.

Entre las décadas de 1920 y 1960, se hicieron varios **intentos para diferenciar a la “adicción” de la “habituación”**, siendo esta última una manera menos severa de adaptación psicológica.

En la década de los años sesenta, la OMS aconsejó que se dejaran de usar estos términos a cambio del de **dependencia**, el mismo que puede tener varios grados de severidad.

Está comúnmente aceptado que la adicción hace referencia a un conjunto de trastornos psíquicos caracterizados por una necesidad compulsiva-ansiolítica, que progresivamente invade todas las esferas de la vida del individuo: familia, sociedad, relaciones sociales, trabajo, etc.; y por un desinterés hacia conductas, experiencias y placeres alternativos que antes habían formado parte de la vida del adicto.



ESTÁ COMÚNMENTE ACEPTADO QUE LA ADICCIÓN HACE REFERENCIA A UN CONJUNTO DE TRASTORNOS PSÍQUICOS CARACTERIZADOS POR UNA NECESIDAD COMPULSIVA-ANSIOLÍTICA, QUE PROGRESIVAMENTE INVADIRÍA TODAS LAS ESFERAS DE LA VIDA DEL INDIVIDUO: FAMILIA, SOCIEDAD, RELACIONES SOCIALES, TRABAJO, ETC.; Y POR UN DESINTERÉS HACIA CONDUCTAS, EXPERIENCIAS Y PLACERES ALTERNATIVOS QUE ANTES HABÍAN FORMADO PARTE DE LA VIDA DEL ADICTO.



Existen diversos tipos de adicciones, e incluso hay adicciones particulares que únicamente padece una o un grupo reducido de personas. Es probable que esto se deba a que las adicciones se producen **no sólo por la composición de ciertas sustancias que llevan a una adicción química o física, sino también por factores psicológicos que conducen a las personas a depender de un hábito, material o sustancia para estar en equilibrio.**

Según algunos estudios, cuando se toman drogas o **cuando se exponen a contenidos muy fuertes, como la pornografía, se puede liberar entre 2 a 10 veces más cantidad de dopamina que con las recompensas naturales: comer, practicar algún deporte o tener relaciones sexuales.**

Los efectos resultantes sobre el circuito de recompensas del cerebro son gigantescos, en comparación con los producidos por los comportamientos naturales de placer. **El efecto de una recompensa tan poderosa motiva fuertemente a la gente a regresar a repetir el consumo** una y otra vez, sin importar cómo lo consiga.



Para el cerebro, la diferencia entre las recompensas naturales y las recompensas producidas por las drogas o la pornografía se puede describir como la diferencia entre alguien que susurra al oído y alguien que grita con un micrófono; tal cual nos adaptamos al volumen demasiado alto en una fiesta, **el cerebro se ajusta a las oleadas abrumadoras de dopamina (y otros neurotransmisores), disminuyendo el número de receptores que**

pueden recibir señales y atenuando los efectos de los mismos. Como resultado, el impacto de la dopamina sobre el circuito de recompensas del cerebro de una persona que abusa puede llegar a ser anormalmente bajo, **reduciendo la capacidad de experimentar cualquier tipo de placer de esa persona.** Por eso, el organismo de alguien que se encuentra en este círculo vicioso pedirá cada vez drogas más duras o contenidos eróticos más fuertes.



ES EVIDENTE QUE
HAY MUCHOS
TIPOS DE
ADICCIONES, SIN
EMBARGO, EL
MECANISMO
SUBYACENTE A
TODAS ELLAS ES
FUNDAMENTALME
NTE EL MISMO:
EL CENTRO DE
RECOMPENSA
QUEDA
"HACKEADO" Y
PASA DE SER UNA
HERRAMIENTA
QUE AYUDA A
ORIENTAR, A SER
ALGO QUE TIENE
UN ÚNICO
OBJETIVO,
PROVOCANDO LA
PÉRDIDA DEL
CONTROL SOBRE
LO QUE SE HACE,
LO QUE SE
QUIERE Y LO QUE
SE NECESITA.



LA DIFERENCIA ENTRE VICIO Y ADICCIÓN

Es difícil determinar con exactitud la diferencia entre vicio y adicción, esto ha sido objeto de debate constante y la línea que los divide es delgada.

Un hábito se define como un patrón de comportamiento adquirido por repetición frecuente, el mismo que se manifiesta con regularidad o mayor facilidad que otros comportamientos; es una conducta que se ha vuelto casi involuntaria.

LA REPETICIÓN CONSTANTE DE UNA ACTIVIDAD PUEDE CREAR UN HÁBITO, E INCLUSIVE, UNA PERSONA ES CAPAZ DE AUTOMATIZAR COSAS QUE HACE.

Todo esto gracias a la mielinización y reforzamiento de las conexiones neuronales: los impulsos nerviosos, tras una práctica constante y en un afán de ahorrar procesos al cerebro, envían los estímulos directamente a nuestro cerebro primitivo “cerebelo”, responsable de generar y controlar varias respuestas inmediatas o “reflejas” que tenemos (respirar, parpadear, etc.).

Ejemplo de esto es morderse las uñas, mover los pies, lavarse las manos, cerrar la puerta de casa, todos estos procesos, debido a su repetición, empiezan a ser realizados de manera automática.

La economía de procesos y los **hábitos pueden ser tanto positivos como negativos, se los conocen como virtudes o vicios respectivamente** y pueden ser factores cruciales al momento de agilizar o entorpecer la vida.

La adicción se define como la necesidad compulsiva de efectuar cierta actividad o de consumir determinado objeto o sustancia. Debido a la naturaleza de la compulsión, en este caso puntual, el individuo presentaría un cuadro de dependencia. Para haber llegado a la adicción, antes se debió haber pasado por algún o varios procesos de automatización, conocidos también como hábitos y vicios.



LA DIFERENCIA BÁSICA ESTÁ EN EL CARÁCTER COMPULSIVO DE UNA PERSONA ADICTA, EL MISMO QUE VA ESCALANDO, DESARROLLANDO Y TORNÁNDOSE PERSISTENTE, AUNQUE ÉL O ELLA SEPA CON CLARIDAD QUE LO QUE ESTÁ HACIENDO ES PERJUDICIAL PARA SÍ MISMO Y LOS DEMÁS. LA ADICCIÓN SOBREPASA LA LÍNEA DEL HÁBITO, PORQUE QUIEN LA PADECE PIERDE EL CONTROL DE SUS ACTOS. CUANDO SE TIENE UNA ADICCIÓN, LA PERSONA NO ESCATIMA RECURSOS O NO LE IMPORTA LLEGAR A LAS ÚLTIMAS CONSECUENCIAS PARA CONSEGUIR LO QUE QUIERE.



Cuando un adicto se encuentra en abstinencia, sin ningún tipo de apoyo o control, los efectos pueden llegar a ser devastadores.

Las adicciones también afectan a otros procesos mentales de una persona: memoria, su capacidad para tomar decisiones, su capacidad de aprendizaje, las relaciones inter e intra personales, etc.

Un hábito puede ser cambiado o modificado; pero las adicciones son difíciles de dejar y requieren de ayuda profesional, sin embargo, en ambos casos **hace falta voluntad de cambio, humildad, trabajo duro y determinación.**



EL PAPEL FORMATIVO DE LAS REGLAS

Como ya se ha explicado, gracias a la neuroplasticidad vamos configurando nuestro cerebro conforme actuamos. Se van formando las conexiones que hacen que sea más fácil repetir uno u otro acto.

Este comportamiento, como si se tratara de una especie de impulso, funciona o funcionará; a largo plazo y tras mucho entrenamiento, como un acto mecánico o “reflejo” en la persona. Sin embargo, **sin reglas, este impulso puede llegar a desestabilizar a la persona**, al igual que un impulso físico descontrolado.

Lo explica el psiquiatra americano **Kevin Majeres** con un ejemplo inteligente, cuando se comienza a montar una bicicleta cuesta abajo se nota que el impulso aumenta gradualmente; se hace más fácil pedalear, mientras la velocidad aumenta y este impulso sigue creciendo.

SIN EMBARGO, EL PROBLEMA CON ESTA FUERZA ES QUE SE VA HACIENDO DIFÍCIL FRENAR; DEPENDIENDO DE LA INCLINACIÓN DE LA PENDIENTE, LA EXPERIENCIA PUEDE PASAR RÁPIDAMENTE DE AGRADEABLE Y ALEGRE, A SER UN PELIGRO QUE AMENAZA LA VIDA.

A medida que aumenta la velocidad, puede que la bicicleta quede fuera de control. Este es el tipo de impulso que encontramos en los círculos viciosos. **Al principio parece benigna, pero a medida que aumenta la velocidad, la libertad se contrae.** Este cuadro es el centro de todos los procesos de dependencia y adicción.

Por otra parte, se puede comprobar que, **para desarrollar una habilidad, jugar bien un deporte o tocar un instrumento, se necesita un tiempo y esfuerzo.** Al principio puede resultar retador o hasta incómodo, pero a medida que se persiste, las habilidades aumentan y cada vez se hace más agradable y gratificante.

Cuanto más se disfruta y más se trabaja, las habilidades aumentan. Este es un círculo virtuoso. Las verdaderas recompensas en la vida provienen de círculos virtuosos. Las falsas recompensas en la vida cobran un alto precio dentro de círculos viciosos.

La fuerza de voluntad puede ser amplificada por círculos virtuosos y disminuida por círculos viciosos. Como una persona que pedalea cuesta abajo, le puede parecer que las cosas se están haciendo más fáciles; pero su capacidad para frenar y cambiar la dirección es cada vez más difícil.



SU DECISIÓN DE COMENZAR A PEDALEAR CUESTA ABAJO SE AMPLIFICA, PERO AHORA ES UNA ESCLAVA DEL PROCESO Y EVENTUALMENTE SE DESESPERARÁ. PESE A LA SENSACIÓN IRREAL DE ALTO IMPULSO, REALMENTE HA PERDIDO LA LIBERTAD QUE TENÍA EN UN PRINCIPIO; SE CONVIERTE EN ESCLAVA DE LA VELOCIDAD.

Por eso nos viene bien tener la ayuda externa de la ley. El propósito de la moral, los mandamientos, las reglas, es el de protegernos de los círculos viciosos.

Los necesitamos porque, con claridad, **nos dicen por dónde no “pedalear”**; ya que una vez que **empezamos a pedalear en esa dirección, la pendiente empieza a declinar** y pronto se puede llegar a perder el control.

Para ser moralmente próspero, no basta con seguir las reglas: tenemos que perseguir la virtud que el mandamiento señala. Por ejemplo, "No darás falso testimonio" significa que mentir es incorrecto; pero un hombre justo no es motivado únicamente por el temor de romper ese mandamiento, sino que aprende a amar la sinceridad, así sea algo costoso.

Al principio puede parecer algo difícil, **pero gradualmente se vuelve menos incómodo y poco a poco se adquiere la habilidad de ser sincero**, se aprende a cuidarse de la falsa sinceridad, evitando decir cosas que hieran los sentimientos de los demás.

CUANDO SE PRACTICA UNA VIRTUD, LA VIRTUD SE HACE MÁS FÁCIL Y GRATIFICANTE. ES LITERALMENTE UN CÍRCULO VIRTUOSO.



LA TEMPLANZA AL RESCATE

En general, dar rienda suelta a los gustos no es buena política de vida. Nos arriesgamos a dejarnos llevar por las grandes empresas que nos quieren enganchados en sus contenidos, o nos exponemos a caer en posibles adicciones.

Es conocido que no es propio del cristiano el rechazo de la realidad sensible. Pero, después del pecado original, la actitud del cristiano es la que describe San Pablo en la primera carta a los Corintios: **“todo me es lícito, pero no todo me conviene”**.

La virtud cristiana de **la templanza armoniza las exigencias del espíritu y de la materia, modera el apetito de los placeres sensibles en comunión con el fin último del hombre**. No es represión, sino que es la condición del ser humano, verdaderamente humano. Procuremos hacer todo con medida, que en eso está la templanza. Virtud cardinal, de ‘cardo’, quicio, gozne: firme punto de apoyo.

LA TEMPLANZA ES UNA DE LAS CUATRO VIRTUDES CARDINALES. DICE EL CATECISMO QUE ES UNA VIRTUD SOBRENATURAL QUE MODERA LA INCLINACIÓN A LOS PLACERES SENSIBLES, ESPECIALMENTE DEL TACTO Y DEL GUSTO, CONTENIÉNDOLA DENTRO DE LOS LÍMITES DE LA RAZÓN ILUMINADA POR LA FE. DICHO DE OTRA MANERA, CONSISTE EN MODERAR LOS APETITOS Y EL USO EXCESIVO DE LOS SENTIDOS, SUJETÁNDOLOS A LA RAZÓN.

La templanza es señorío, como decía San Josemaría y continuaba: “No todo lo que experimentamos en el cuerpo y en el alma ha de resolverse a rienda suelta. No todo lo que se puede hacer se debe hacer. Algunos no desean negar nada al estómago, a los ojos, a las manos; se niegan a escuchar a quien aconseje vivir una vida limpia. La templanza no supone limitación sino grandeza, pues cría el alma sobria, modesta, comprensiva: le facilita un natural dominio que es siempre atractivo, porque se nota en la conducta el señorío de la inteligencia. Hay mucha más privación en la destemplanza, en la que el hombre abdica de sí mismo”.





SABER PONER LÍMITES

La mejor forma de vivir la templanza en el mundo digital es ponerse límites. **Usar el smarthphone hasta cierta hora o no tener cargadas algunas aplicaciones, como por ejemplo, Facebook, Twiter o Instagram.** Delimitar tiempos y “santuarios” o áreas donde no se pueda usar aparatos electrónicos, por ejemplo: la hora comer, mientras se hacen los deberes, el comedor, la cama, etc.

Estas son formas de exigirnos para no dejarnos llevar por lo que nos apetece más. **Controlar para que el centro de recompensas inmediatas no funcione a su gusto, sino que guiemos las cosas para funcionar con propósito.** Este dominio de sí se reflejará en nuestra reacción ante los embates de la vida y en el uso y posesión de las cosas con calma y serenidad. Nos lleva a prescindir de lo innecesario.

ASÍ, POR MEDIO DE LA TEMPLANZA, NOS MANTENDREMOS FIRMES Y SERENOS. TODO LO QUE ESTÁ DENTRO DE LÍMITES SE TRANQUILIZA, TRANSMITE SEGURIDAD. SI EL ALMA DEL HOMBRE SE CONSERVA DENTRO DE CIERTOS LÍMITES, ADQUIERE SEGURIDAD DE SABER QUÉ ES LO QUE PUEDE Y LO QUE NO Y CUÁL ES EL LUGAR QUE REALMENTE LE PERTENECE.



La adquisición de hábitos positivos lleva de por sí un esfuerzo personal y de la aplicación del sentido común.

Conviene **poner esfuerzo en la propia lucha, pero sobre todo compensa ayudar a los más pequeños:** ojo con los niños. Hay que evitar que se expongan demasiado pronto a las pantallas.

Y no solamente porque ellos no tienen el autocontrol del que, en principio, gozamos los adultos, sino también porque **cada vez son más las oportunidades que se les presentan para adquirir adicciones digitales.**

Por ejemplo, según los reportes de este año, son las consolas de videojuegos las que más han crecido como navegadores. Y también **uno de los dispositivos favoritos para acceder a pornografía.**



MALCRIAR ES, COMO
LA PALABRA INDICA,
CRIAR MAL. ES NO
LIMITAR LOS DESEOS,
ES ENGAÑAR A UNA
PERSONA DESDE LA
INFANCIA, DE QUE TODO
LE ESTÁ PERMITIDO Y A
NADA ESTÁ OBLIGADO.

LA PERSONA QUE
CRECE EN ESTE
DESORDEN NI SE
FORTALECE NI
ADQUIERE LA
EXPERIENCIA Y
GOBIERNO DE SUS
PROPIOS LÍMITES.

La tecnología es
maravillosa, si la
usamos de forma
ordenada **nos puede
ayudar a potenciar
nuestra comunicación y
formas de trabajo** de
maneras insospechadas.

Conviene estar atentos
para **ser nosotros
quienes la dominamos y
no dejar que ella nos
domine**. Es un reto
personal, saber poner
los límites que nos
convienen, y ayudar a
hacer lo mismo con los
que más necesitan de
nuestra protección.

03

PORNOGRAFÍA



LA NUEVA DROGA

El término pornografía o porno hace referencia a todo aquel material que representa actos sexuales o actos eróticos, **con el fin de provocar la excitación sexual del receptor**, de manera explícita y muchas veces irreal.

Estamos frente a una verdadera epidemia de consumo, el año pasado la revista TIME dedicó un número a explicar el cómo **la pornografía está amenazando la virilidad de toda una generación**; hace pocos meses el estado de Utah declaró a la pornografía como una "crisis de salud pública".

Por otro lado, en su exhortación apostólica *Amoris Laetitia*, el Papa Francisco ya denunció a la **"avalancha de pornografía"** y los Obispos Católicos de los Estados Unidos publicaron, en noviembre pasado, la declaración "Crea en mí un corazón puro" como respuesta pastoral a este grave problema.

AUNQUE LA PRODUCCIÓN Y EL USO DE PORNOGRAFÍA HA SIDO SIEMPRE UN PROBLEMA, EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SU INCIDENCIA HA CRECIDO DE MANERA EXPONENCIAL; EN GRAN PARTE DEBIDO A INTERNET Y LA TECNOLOGÍA MÓVIL. PERO, SOBRE TODO, EL PRINCIPAL FACTOR DE ESTE GIGANTESCO INCREMENTO ES LA ACTITUD SIEMPRE MÁS PERMISIVA DE NUESTRA SOCIEDAD.

Es cada vez más común que en videos musicales, programas de televisión, películas y publicidades aparezcan mujeres y hombres en diversos estados de desnudez o que indiquen cierta disponibilidad y predisposición a algo sexual. La cantidad de escenas sexuales en la televisión casi se duplicó entre 1998 y 2005, y ha crecido hasta límites alarmantes durante el 2018.

Otro aspecto importante, que también juega un rol importante en la cultura, es la música. Una buena cantidad de canciones tienen letras con carga sensual agresiva y hay géneros musicales que promueven de manera abierta un comportamiento carnal (entre estos tenemos al *Trap* o el *Reggaeton*).

La búsqueda de pornografía pura y dura es lo que más ha crecido en estos años y el tema final de este trabajo.



PARA ENTRAR EN CONTEXTO, EN EL SITIO WEB ERÓTICO MÁS GRANDE DEL MUNDO SE HAN CARGADO MÁS DE 10 MILLONES DE VIDEOS, QUE SUMAN MÁS DE 1,5 MILLONES DE HORAS DE CONTENIDO.

Además, sus dueños se jactan, de manera pública, de tener 75 millones de visitantes por día y 22 millones de usuarios registrados que no temen dar sus datos para ser reconocidos.

Solo en el 2017 se visualizaron en este portal **casi 92 billones de videos, que equivalen a 12,5 vistas por cada habitante de la tierra.**

En cuanto a la forma, mencionan, cuando empezaron sus actividades en el 2007 únicamente el 1% de sus visitantes provenían de dispositivos móviles, hoy son más del 80%.



Debido a que Internet no está sujeto a regulaciones, se ha convertido en un vehículo para la circulación de pornografía. Las imágenes sexualmente explícitas están disponibles para su consumo en la privacidad del hogar.

Por lo tanto, la accesibilidad, la asequibilidad y el anonimato han atraído a un público más amplio. Investigaciones en los Estados Unidos hablan de que, entre todos los usuarios de internet, el 66% de los hombres y el 41% de las mujeres consumen pornografía de manera habitual.

Se estima que el 50% de todo el tráfico de Internet está relacionado con el sexo. Estos porcentajes ilustran que la pornografía ya no es un problema de las poblaciones minoritarias, si no un fenómeno masivo que influye en nuestra sociedad.



ESTA CONDUCTA NO ESTÁ RESTRINGIDA A LOS HUMANOS; UN ESTUDIO RECIENTE DESCUBRIÓ QUE LOS MONOS MACACOS MACHOS ABANDONAN SUS RECOMPENSAS DE JUEGO Y OTROS ESTÍMULOS PARA VER IMÁGENES DE MONOS HEMBRAS.

La pregunta subsiguiente sería: ¿Por qué hay tantas personas enganchándose? Primero que nada, el material, en una instancia inicial de consumo, puede conseguirse de manera gratuita; **considerando que la disponibilidad de material es casi ilimitado** y su variedad puede llegar hasta lo perverso.

En segundo lugar, la red ofrece una aparente preservación de la intimidad en el consumo; no hay que exponerse públicamente para adquirir material pornográfico.

Como tercer punto, tenemos a la aceptación cultural, **en amplios sectores de la sociedad este consumo es visto como una diversión inocua.** Y por, si esto fuera poco, la posibilidad de anonimato, o de fingir ser otra persona, resulta en el condimento perfecto para transformar toda esta existencia en un verdadero problema de difícil solución.



EL PROCESO DE RADICALI ZACIÓN

La pornografía ha existido desde siempre, hoy en día existe una basta variedad y presentaciones, sin embargo, en la antigüedad se la podía encontrar únicamente en forma de dibujos o pinturas.

Algunos arqueólogos sospechan que surgió en la época temprana del Paleolítico; para reafirmarlo se basan en que algunas de las esculturas más antiguas encontradas hasta la fecha, datan unos 20.000 años.

PERO LA PORNOGRAFÍA DEL SIGLO XXI NO TIENE NADA QUE VER CON LO QUE LA HUMANIDAD HA VIVIDO EN NINGUNA OTRA ETAPA DE SU HISTORIA. LA DIVERSIDAD DE SUS PERVERSIONES, LA AGRESIVIDAD Y EL NIVEL DE VIOLENCIA HAN ALCANZADO COTAS INIMAGINABLES.

Ahora el sexo es solamente **una coartada para la violencia.**

Amparada tras un arsenal de argumentos falaces, la pornografía amplía su campo de batalla mientras reduce la condición humana de la mujer y el hombre, pulverizando su dignidad.

No se trata del mismo tipo de contenidos que hace algunos años: **las imágenes se han hecho tan explícitas y violentas que lo que antes se consideraba pornografía dura ahora es pornografía blanda.**

Impulsados por una insaciable ansia de ofrecer “todavía más”, el porno del siglo XXI se ha convertido en pretexto para ejercer y promulgar un modelo machista, brutal y extremo, encontrando su esencia en la conducta violenta y en las actitudes despectivas contra el ser humano y su dimensión sexual/afectiva.

Las vejaciones a las que se someten a las chicas en muchos de estos videos son terribles y el modelo de “supermacho” violento y maltratante desfigura el verdadero rol y la real naturaleza del varón.





LA VIDA DE QUIENES
ENTRAN EN EL NEGOCIO
DE LA PORNOGRAFÍA,
CUAL SI SE TRATASEN DE
OBJETOS, DEJÁNDOSE
FOTOGRAFIAR O FILMAR
EN SITUACIONES
DEGRADANTES, QUEDA
MARCADA PARA
SIEMPRE.

¿Y el rol del
consumidor?, pues este
se convierte en un
cooperador y facilitador
del proceso de
corrupción al que se ven
sujetas, e incluso
forzadas, estas
personas (sin quitar la
responsabilidad de los
que venden sus cuerpos
a las miradas ajenas).

Lamentablemente, **la
inmensa mayoría de los
adictos a la pornografía
son inconscientes de
esta carga de
sufrimiento que
imponen** a otras
personas y, debido a su
patología, muchas veces
no son capaces de hacer
nada por los demás o
por ellos mismos.



CÓMO AFECTA AL CEREBRO Y AL COMPORTA MIENTO

Como ya hemos estudiado, el cerebro humano es el órgano más complejo del cuerpo. La pornografía, **al igual que la mayoría de las drogas adictivas, atacan el sistema de recompensas del cerebro, inundando algunas zonas con dopamina.**

La dopamina, recapitulando, es un neurotransmisor que se encuentra en las regiones del cerebro que regulan el movimiento, la emoción, la motivación y los sentimientos de placer. Cuando se activa a niveles normales, este sistema recompensa nuestros comportamientos naturales y los refuerza.

DIOS CONECTÓ EL CEREBRO DE TAL MANERA QUE NOS FACILITA RECORDAR, DE FORMA SUBCONSCIENTE, CÓMO HEMOS SATISFECHO NUESTROS IMPULSOS NATURALES. SI EL CUERPO ESTÁ SEDIENTO, EL TRABAJO DEL CEREBRO ES RECORDAR CON DETALLES VÍVIDOS DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR AGUA; ACTUANDO ENTONCES LA DOPAMINA COMO RESPONSABLE DIRECTA PARA AYUDARNOS A RECORDAR DÓNDE SATISFACER ESTE IMPULSO NATURAL.

Cuando una persona se estimula sexualmente, **la dopamina se libera en una región del cerebro encargada de las sensaciones de emoción y de aprendizaje**, dando al espectador una sensación de enfoque nítido y una consciencia de anhelo; produciendo pensamientos de búsqueda tales como: **“tengo que tener esto o esto es lo que necesito en este momento”**.

La dopamina proporciona una gran sensación de placer. La próxima vez que el usuario tenga ganas de más satisfacción sexual, se liberarán pequeños paquetes de dopamina en el cerebro, diciendo: “recuerda dónde conseguiste tu solución la última vez, ve allí para conseguirlo”.

En el contexto de una relación matrimonial segura, este impulso por regresar a la fuente del placer vuelve a unir a la pareja una y otra vez en la intimidad sexual, construyendo un vínculo de amor y respeto mutuo. Pero, en el contexto del consumo pornográfico, el efecto es algo completamente diferente.



LA EXPOSICIÓN CONSTANTE Y PROLONGADA A LA PORNOGRAFÍA LIBERA OLEADAS DE DOPAMINA, LO QUE PRODUCE EN EL CEREBRO UN EFECTO NO NATURAL DE "SATISFACCIÓN". COMO EL CEREBRO EVENTUALMENTE SE FATIGA, REACCIÓN QUE LIMITA LA LIBERACIÓN DE DOPAMINA, DEJA AL ESPECTADOR CON UNA NECESIDAD LATENTE DE MÁS PERO SIN LOS RECURSOS SUFICIENTES PARA PODER ALCANZAR EL NIVEL ANTERIOR DE SATISFACCIÓN; DANDO LUGAR A UN PROCESO DENOMINADO DESENSIBILIZACIÓN.



Los placeres cotidianos comienzan a perder su brillo, incluido el sexo real, y el espectador expande e incursiona en nuevos géneros pornográficos y **busca pornografía más dura para obtener la misma excitación** (acostumbramiento al estímulo y necesidad de escalada, tal como sucede en procesos de consumo de otras sustancias adictivas).

Mientras que el cerebro se vuelve insensible al placer en general, **se vuelve hipersensible a la lujuria**. En su libro *Wired for Intimacy*, el **Dr. William Struthers** explica que para un adicto a la pornografía, la sexualidad se convierte en un proceso automático, a través del cual se enrutan todas las interacciones con otras personas.

En su libro, el autor explica cómo los circuitos neuronales anclan este proceso de manera sólida en el cerebro.



POR EJEMPLO, UN HOMBRE EXPUESTO A HORAS DE PORNOGRAFÍA DEJA DE VER A LA MUJER COMO UN SUJETO Y LA TRANSFORMA EN UN OBJETO DE INTERÉS SEXUAL. COMO AFIRMA EL DR. STRUTHERS, EN LA MENTE DE ESTOS HOMBRES TODAS LAS MUJERES SE CONVIERTEN EN POSIBLES ESTRELLAS PORNO. CUANDO LA ADICCIÓN SE CONSOLIDA, INCLUSIVE PUEDE PRODUCIRSE EL MISMO EFECTO MIRAR A SUS MADRES O HERMANAS.



Por otro lado, las doctoras **Nora Volkow y Joanna Fowler** alertan de un efecto adicional que se produce en el cerebro cuando hay demasiada dopamina:

LOS RECEPTORES SE ATROFIAN, ES DECIR, PARA PROTEGERSE SE CONTRAEN; ES COMO CUANDO EN UNA HABITACIÓN HAY DEMASIADO RUIDO Y BUSCAMOS PROTEGERNOS LOS OÍDOS PARA ATENUAR LA SOBRE ESTIMULACIÓN.

Con una superproducción de dopamina, los **receptores de dopamina se degeneran en el cerebro**, se producen cambios en los lóbulos prefrontales.

Esta región del cerebro es responsable de nuestra fuerza de voluntad, se encarga de regular nuestro comportamiento y toma decisiones basadas en el aprendizaje y la moral.

Con lo cual, se afecta el comportamiento de los consumidores, por eso **un adicto puede buscar formas de excitarse a través de cosas que antes le daban asco, o aspectos que con anterioridad consideraba como poco éticos y moralmente incorrectos.**

Una vez que el consumidor comienza a ver actos sexuales extremos o peligrosos, su cerebro empieza a normalizar este tipo de actos, considerándolos como comunes y sin mayor relevancia en aspectos morales.



CONSECUENCIAS DE VER PORNOGRAFÍA

La pornografía deforma el cerebro, se produce el mismo efecto que con las drogas; el consumidor de pornografía eventualmente requerirá cada vez una dosis mayor (más fuerte, por más tiempo) para satisfacer sus deseos de placer.

La pornografía puede incluso afectar la manera en la que normalmente se solucionan los problemas cotidianos, sin embargo, lo más peligroso es que **entre más pornografía consume una persona, más grave el daño que hace a su cerebro**; debido a que su mente empieza a procesar los estímulos sociales de una manera netamente hipersexualizada, además de que se vuelve más difícil liberarse de este vicio conforme se avanza en el consumo; las consecuencias mentales, de carácter deformativo, son muy difíciles de atender y de solucionar.

De todas formas, **hay buenas noticias, por la neuroplasticidad cerebral este daño puede deshacerse cuando el involucrado se aleja permanentemente** de este tipo de conductas.

PODEMOS AFIRMAR QUE
LOS CIGARROS, EL
ALCOHOL Y LAS DROGAS
TIENEN MUCHO EN
COMÚN: UNA VEZ QUE
ESTOS ESTÁN EN EL
CUERPO, SU EFECTO EN
EL CEREBRO ES EL
MISMO, SE ACTIVA LA
DOPAMINA Y ES
PRECISAMENTE ESTA LA
RAZÓN QUE HACE A
ESTOS
COMPORTAMIENTOS
ADICTIVOS.

Debido a la naturaleza
adictiva de este
fenómeno, **el individuo
tiende a aumentar la
dosis de consumo**; todo
con la finalidad de
alcanzar el mismo nivel
de satisfacción y placer.

Con el pasar del tiempo,
los consumidores que
ven con frecuencia este
tipo de material,
empiezan a **normalizar
este tipo de
comportamientos: actos
sexuales extremos,
maltratantes y violentos,
llegando inclusive a
considerarlos como
ordinarios** y sin mayor
relevancia en aspectos
morales.

La pornografía
también mata al
amor: Varios estudios
demuestran que
después de que un
individuo ha estado
expuesto
frecuentemente a la
pornografía, se
califican a sí mismos
con menor capacidad
de amar que aquellos
individuos que no
tuvieron contacto
frecuente o algún tipo
de contacto.

Otros afirman que los
individuos que han
sido expuestos a
imágenes
pornográficas tienden
a ser más críticos en
cuanto a la apariencia
física de su pareja;
concibiendo la imagen
corporal propia y de la
pareja de manera
desfigurada e inclusive
llegando a causar
complejos de
inferioridad (esto
último se puede
apreciar de manera
más frecuente en
adolescentes
consumidores).



ENTRE MÁS SE CONSUME PORNOGRAFÍA, MÁS DIFÍCIL SE HACE PARA LA PERSONA ENTABLAR RELACIONES REALES. COMO RESULTADO, MUCHOS CONSUMIDORES COMIENZAN A SENTIR QUE ALGO ANDA MAL CON ELLOS; NO SABEN CÓMO VOLVER A SER COMO ANTES.

En este tipo de material todo es una mentira, desde las miradas y las supuestas razones del acto sexual hasta el aspecto físico y las actitudes exageradas de los actores.

La sexualidad humana no es así, sin embargo, lo que genera este consumo es que los consumidores de la pornografía **se obsesionen con perseguir algo que no es real y no podrán conseguir nunca.**

Estudios han revelado que las parejas de los consumidores de pornografía a menudo reportan **pérdidas del sentimiento, demuestran mayor desconfianza, devastación, ira e incluso muchas muestran síntomas de ansiedad y depresión.** La pornografía daña al futuro cónyuge.



Otra de las consecuencias de la pornografía es el daño a la salud sexual. **En varios adictos se produce el síndrome de disfunción eréctil**, que es la imposibilidad de un hombre para conseguir o mantener una erección lo suficientemente firme para tener relaciones sexuales.

Según varios estudios médicos y psicológicos, esto se produce porque **el individuo únicamente se puede excitar con cierto tipo de pornografía y su búsqueda "fantasiosa" de una u otra pareja o de una u otra situación nunca podrá ser cumplida** en un contexto sano y natural de la sexualidad humana. En conclusión, su construcción de la sexualidad y la afectividad se deforma.

FINALMENTE, LA PORNOGRAFÍA AÍSLA, PUES MIENTRAS MÁS SE CONSUME, MÁS DIFÍCIL SE HACE PARA LA PERSONA ENTABLAR RELACIONES REALES. COMO RESULTADO, MUCHOS CONSUMIDORES COMIENZAN A SENTIR QUE ALGO DE SU PERCEPCIÓN SOCIAL NO ES FUNCIONAL Y TIENDEN A RECLUIRSE EN SU CÍRCULO VICIOSO.





IMPACTO DE LA PORNO GRAFÍA EN LA SOCIEDAD

Ante los espectadores, la pornografía puede parecer un mundo de fantasía, placer y emociones. Sin embargo, para los que son partícipes y protagonistas en la producción del mundo pornográfico, es todo lo contrario.

A menudo se inundan con las drogas, la enfermedad, la esclavitud, la trata, la violación y el abuso.

Únicamente en los primeros meses del 2018 fueron cinco las actrices de la industria de películas para adultos que murieron repentinamente; ¿la razón?, sobredosis o suicidio.

LA PORNOGRAFÍA CONDUCE A LA VIOLENCIA: NO ES NINGÚN SECRETO QUE LA PORNOGRAFÍA ES VIOLENTA, INCLUSO HASTA LA MÁS CORRIENTE ESTÁ LLENA DE MUJERES QUE SON FÍSICAMENTE Y VERBALMENTE MALTRATADAS, SEÑALA GABRIEL NÚÑEZ, AUTOR DEL LIBRO EL PORNO FEROC.

En donde menciona que, “amparada tras un arsenal de argumentos falaces, victimista hasta el paroxismo, la pornografía amplía su campo de batalla mientras reduce la condición humana de la mujer y pulveriza su dignidad. Impulsado por una insaciable ansia de ofrecer -todavía más-, el porno se ha convertido en una maquinaria universal de propaganda de aversión a las mujeres”.

La experiencia muestra que muchos adolescentes están recibiendo educación sexual a través de la pornografía, lo mismo que **da lugar a ideas torcidas sobre la sexualidad en sí.**



Investigadores han encontrado que las personas expuestas a gran cantidad de contenidos pornográficos son más propensas a comenzar a tener relaciones sexuales antes del matrimonio y con una diversidad grande de personas, lo cual trae como consecuencia enfermedades contagiosas de transmisión sexual, embarazos en adolescentes, abortos y métodos anticonceptivos, poniendo así en riesgo la vida de chicos y chicas de todas las edades.

UNO DE LOS EFECTOS MÁS GRAVES ES EL DE LA PORNOFICACIÓN DE LA SOCIEDAD: LA PORNOGRAFÍA HA ENTRADO MASIVAMENTE EN LOS HOGARES A TRAVÉS DE LA TELEVISIÓN Y, SOBRE TODO, DE INTERNET; PENETRANDO CON FUERZA EN LAS CONCIENCIAS, LA CONSTRUCCIÓN DE LA SEXUALIDAD Y EN LAS COSTUMBRES.

A esto le ha seguido un proceso de expansión, legitimación, normalización y radicalización. El porno se normaliza (se hace normal) y a la vez que normaliza (impone las reglas de) **un modelo de relaciones sexuales basado en la celebración del sometimiento de la mujer, de su reducción a objeto de placer y su ubicación a ser únicamente fuente de satisfacción sexual.**

El Colegio Americano de Pediatras, en octubre de 2015, publicó un documento sobre el impacto de la pornografía en los niños; señalando que su consumo está asociado con resultados negativos en la salud emocional, psicológica y física.

Estos incluyen **el aumento de las tasas de depresión, ansiedad, comportamiento violento, edades más jóvenes de iniciación sexual, promiscuidad, aumento del riesgo de embarazo en adolescentes y una visión distorsionada de las relaciones entre hombres y mujeres.**

Para los adultos, la pornografía resulta en un aumento de la probabilidad de divorcio, que también es perjudicial para los niños. El Colegio Americano de Pediatras insta a los profesionales sanitarios a **comunicar los riesgos del consumo de pornografía a los pacientes y sus familias**, y a ofrecer recursos tanto para proteger a los niños de ver pornografía y para el tratamiento de individuos que sufren de sus efectos negativos.

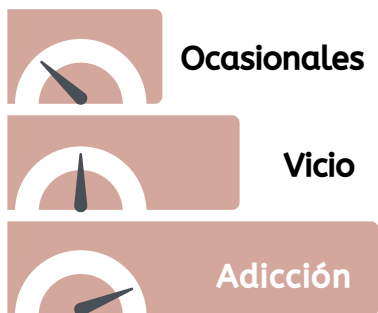


TIPOS DE CONSUMI DORES

Al igual que en las drogas, **no todas las personas que consumen pornografía se ven afectadas de la misma manera**, ya que depende de muchos aspectos: formación personal, personalidad, estados de ánimo, frecuencia, etc.

Hay algunos que pueden **ser más vulnerables, por ejemplo, aquellos que han sufrido trastornos o impactos emocionales** o aquellos que son fácilmente impresionables.

Tipos de consumidores:



los **ocasionales**, que han visto pornografía por azar o accidente. La consumen en alguna ocasión, pero no de forma habitual ni por costumbre.

Luego están los que ya han **caído en el vicio**, que son personas que ven pornografía una o más veces por semana, ya no pueden desengancharse y destinan horarios y momentos específicos a esta actividad.

Y finalmente **los adictos**, que han adquirido un carácter compulsivo que se sigue desarrollando y persiste, aunque sepa que es perjudicial para sí mismo o para los demás. Para diferenciar entre una persona que **consume de manera ocasional** o que ya ha adquirido el vicio podemos fijarnos en la frecuencia de las caídas.



Cuando una persona ve pornografía y luego se masturba, el cerebro recibe una cantidad de dopamina mucho más alta que la que se produce por otros motivos naturales.

La dopamina se queda en el cerebro y se reabsorbe en un periodo de entre 7 y 9 días, cuando esto ocurre, se vuelve a producir la sensación de ansiedad.

Cuando un individuo no puede soportarlo y se deja llevar y sus caídas tienen esta periodicidad constante, podemos clasificarla como vicio.

UN DESTACADO FILÓSOFO DE NUESTRO SIGLO, LEONARDO POLO AFIRMA QUE "LA VIRTUD CONSISTE EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS TENDENCIAS HUMANAS", QUE PRODUCE "UN CRECIMIENTO Y UNA MEJORA"; EN CONTRASTE, EL "VICIO ES UN DETRIMENTO DE LA NATURALEZA". MIENTRAS LA VIRTUD NOS LLEVA A SER MEJORES, EL VICIO NOS VA PERVIRTIENDO.



La adicción sobrepasa la línea del vicio, porque quien la padece pierde el control de sus actos. Un vicio puede ser cambiado o modificado; pero las adicciones son difíciles de dejar y requieren de ayuda profesional, aun así, en ambos casos hace falta trabajo duro y determinación.

El vicio es un hábito operativo malo, y los hábitos son cualidades difíciles de desarraigar, que inclinan de modo estable a un sujeto a realizar determinado tipo de actos.

San Agustín habla de estas diferencias **comparando entre débil (vicio) y enfermo (adicción):** "débil es aquel de quien se teme que pueda sucumbir cuando la tentación se presenta; enfermo, en cambio, es aquel que se halla ya dominado por alguna pasión, y se ve como impedido por esta para acercarse a Dios y aceptar el yugo de Cristo".



SIN DUDA, LA ADICCIÓN ES UNA ENFERMEDAD FÍSICA, SOCIAL Y EMOCIONAL QUE AFECTA A LA PERSONA EN LA MAYORÍA DE LAS DIMENSIONES DE SU VIDA. LA PERSONA QUE LA PADECE NO LO HACE POR SER "MALA" O PORQUE NO TENGA VALORES Y DESEE LASTIMAR A LOS DEMÁS.

Su juicio y voluntad se ven afectadas por los efectos de su adicción, **provocando que los valores se desvirtúen, algunos de ellos comienzan a robar, o se tornan agresivos** y lastiman físicamente a sus seres más queridos.

Pero la adicción, no es un problema moral, **es una enfermedad en donde quien la padece no puede ser considerado como bueno o malo**, sino como un ser que necesita ayuda.

UN CASO COMPLICADO



Hola, ¿qué tal?, tengo 24 años; desde hace quince años descubrí la masturbación y dos años después la pornografía. El máximo tiempo que he logrado estar en abstinencia han sido 16 días sin masturbarme.

En todo este tiempo (15 años) durante los últimos 6 años he experimentado un crecimiento dramático en mi consumo de pornografía hasta el punto que he desarrollado masturbación compulsiva. Lo peor es que desde el año 2013 empecé a toparme con contenido más fuerte y degradante (sado-masochismo, fetiches, parafilias) mi cerebro ha desarrollado un gusto por el sexo duro y dominante.

Soy completamente consciente que, en la vida real, la gente no se excita y tiene sexo de la manera que muestra la pornografía violenta. Me preocupa que mi mente esté adormecida y desensibilizada a este tipo de contenidos; esto me deshumaniza hasta cierto punto.

Han sido 13 años en los cuales he superestimulado mi cerebro con el porno y la masturbación hasta el punto de generar una fuerte dependencia a mi dopamina, originando consecuencias en mi funcionamiento cerebral: me falla mucho la memoria a corto plazo, déficit de atención, mi cabeza genera cada vez más pensamientos negativos, a veces estoy depresivo en otras ansioso, me cuesta aprender, también postergo compulsivamente.

Socialmente, he desarrollado conductas de evitación, socializo muy poco con mi familia y amigos (durante todo este tiempo y de manera progresiva por culpa de esta adicción me he alejado de amistades bonitas que había construido en mi infancia) mis habilidades sociales y cognitivas han sufrido gran deterioro. La última noviecita que tuve fue a los 17 años (por aquellas épocas mis noviazgos eran eso, cosa de niños, nada serio, solo relaciones inmaduras) nunca he tenido sexo con ninguna mujer.

En esta enfermiza soledad que me encuentro, pensamientos de anhelo, de intimidad embargan mi cabeza, puesto que JAMÁS he experimentado el amor romántico y no saben cuánto me gustaría vivir esta etapa. No me considero feo, al contrario, cuando me veo en el espejo me gusta lo que veo. Lo que no me gusta es lo que hay en mi interior. Ese estado de depresión, de parálisis, mi baja autoestima y confianza, pues resulta lógico que no tenga novia.

Es bien sabido que a hombres y mujeres lo que más nos hace atractivos no es el físico, es la seguridad de su personalidad, cosa que me hace mucha falta. En este 2016 he consumido como en ningún otro año demasiada basura pornográfica; NO puedo continuar en las mismas en el 2017 Necesito ayuda (llevo unos días de abstinencia) y me da miedo no poder superar esta oscura etapa de mi vida, debo tener mucha fuerza de voluntad,

ya que las primeras semanas el síndrome de abstinencia me da muy duro (tantos años produciendo y segregando dopamina en el cerebro tiene las mismas consecuencias que un drogodependiente, alcohólico... etc.)

Solo quiero vivir dignamente, experimentar más momentos de verdadera felicidad, tener una vida como un auténtico ser humano. Para terminar, solo quiero recomendarles, a aquellas personas que lleguen a leer mi comentario que sean muy responsables con sus hij@s, protéjanlos de lo que ven en internet, y edúquenlos sobre la base de la confianza y una buena educación sexual. Feliz Noche

Comentario de un usuario a un video de Youtube sobre los peligros de la Pornografía (Enero 2017)





SEÑALES DE ALARMA

En el caso de que se sospeche que una persona está enganchada, pueden servir estas señales para una pronta detección, que si bien no son unívocas, pero pueden dar pie para tener una conversación más a fondo; **ya que con el paso del tiempo el consumo excesivo de pornografía puede producir también tolerancia**, síndrome de escalada y cuadros de abstinencia.

Ahora bien, uno de los aspectos que pueden confundir es que **con este tipo de adicción la persona puede llevar, en apariencia, una vida social y laboral “normal”**.

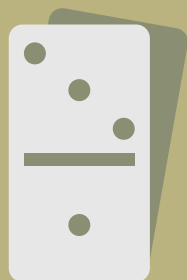
**LOS SÍNTOMAS
DESCRITOS A
CONTINUACIÓN
PUEDEN IR
APARECIENDO
PROGRESIVAMENTE, O
NO PRESENTARSE EN
ABSOLUTO;
DEPENDERÁ DEL NIVEL
DE ADICCIÓN.**

Al principio, la persona que los sufre puede pensar que todavía todo está bajo el control de la pornografía, pero justamente, la naturaleza de la adicción hace que el impulso sea cada vez más fuerte y que la falta de autocontrol sea cada vez mayor; aun si el propio consumidor no lo cree así.

Quienes comienzan a consumir videos pornográficos en exceso necesitan una estimulación cada vez mayor, y el problema tiende a incrementarse.

Algunos investigadores han coincidido en denominar a este efecto con el nombre de “fenómeno de la pendiente resbaladiza o efecto dominó”.

Lo que al principio puede contemplarse como un entretenimiento inocuo, siendo algo que incluso puede llegar a despertar en el sujeto sentimientos de culpa o vergüenza, luego suele transformarse en una trampa de la que resulta muy difícil salir por sí mismo.



EN ALGUNOS CASOS PUEDE SER LA PROPIA FAMILIA LA QUE EMPIEZA A NOTAR ESTAS ACTITUDES EXTRAÑAS. POR ESTA RAZÓN, ES IMPORTANTE CONOCER ALGUNOS INDICADORES QUE PUEDEN EVIDENCIAR SEÑALES DE CONSUMO Y ALERTAR DE QUE ALGO ESTÁ OCURRIENDO:



- Incremento de las discusiones y conflictos en las relaciones familiares, tanto en el vínculo marital como en el vínculo paterno-filial.
- Aislamiento progresivo, tanto de su entorno familiar como de su entorno social. Existe una pérdida de interés en relacionarse con otras personas y una tendencia a evitar encuentros sociales en general.
- Tendencia a reaccionar con ira, sobre todo ante las sospechas que puede generar en los demás, provocan confrontación, adoptando una actitud defensiva.
- Indicadores de cansancio crónico, la persona suele buscar horarios de exposición en los que resulte más difícil ser descubierto. Esto suele ser por la noche, hasta altas horas. Esta situación genera un agotamiento físico y disminución del rendimiento.



- Parcial abandono de las actividades cotidianas, las que antes le resultaban interesantes o placenteras. Además de un progresivo desinterés hacia cualquier otra actividad recreativa.
- Posibles problemas laborales o de estudio, debido a la escasa capacidad de concentración, por la invasión de imágenes que llegan a su mente o por el deseo y necesidad imperiosa de volver pronto a ver pornografía.
- *FRECUENCIA EN EL USO DE LA MENTIRA, AL PRINCIPIO SUELEN SER EXCUSAS RELACIONADAS CON EL TRABAJO. PERO POCO A POCO LAS EXCUSAS SE TRANSFORMAN EN ABSURDAS, LLEGANDO A DERIVAR EN REITERADAS CONTRADICCIONES.*
- Pérdida de interés en el encuentro sexual con el cónyuge, se sufre de un desvío del impulso sexual. Este se desvía progresivamente y pasa a canalizarse a través de la masturbación compulsiva ante la visualización de imágenes virtuales. Falta de excitación sexual en ausencia de la pornografía.

LA SEXUALIDAD HUMANA ES UNA REALIDAD COMPLEJA QUE NO PUEDE NI DEBE REDUCIRSE A ASPECTOS MERAMENTE BIOLÓGICOS O FISIOLÓGICOS, SINO QUE REQUIERE SIEMPRE EL ACOMPAÑAMIENTO DE VALORACIONES AFECTIVAS, ÉTICAS Y SOCIALES. COMO ESCRIBIÓ SAN JUAN PABLO II, "LA SEXUALIDAD ES UN ELEMENTO BÁSICO DE LA PERSONALIDAD; UN MODO PROPIO DE SER, DE MANIFESTARSE, DE COMUNICARSE CON LOS OTROS, DE SENTIR, EXPRESAR Y VIVIR EL AMOR HUMANO".





EL VICIO DE LA LUJURIA, PECADO CAPITAL

El sexto mandamiento de la ley de Dios tiene que ver con el comportamiento sexual: **“No cometerás actos impuros”**. El principio del mismo es el proteger la unidad del matrimonio y, por lo tanto, la familia.

El único escenario aceptable para la expresión del amor sexual es en el contexto del matrimonio, entre el esposo y la esposa. Jesús magnificó este mandamiento, mostrando la perspectiva que Dios tiene de la codicia sexual en Mateo 5:27-28:

“Oísteis que fue dicho: No cometerás adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón”.

ASÍ QUE LA
RESPUESTA CLARA ES,
VER PORNOGRAFÍA SÍ
ES UN PECADO. EL
CATECISMO DE LA
IGLESIA CATÓLICA
NOS ALERTA DE QUE
EL PECADO CREA UNA
FACILIDAD PARA
COMETER MÁS
PECADOS, Y POR LA
REPETICIÓN DE ACTOS,
SE ENGENDRA EL
VICIO. DE AHÍ SUELEN
RESULTAR
INCLINACIONES
DESVIADAS QUE
OSCURECEN LA
CONCIENCIA Y
CORROMPEN LA
VALORACIÓN
CONCRETA DEL BIEN Y
DEL MAL.

El vicio de lujuria se define como un deseo o un goce desordenados del placer venéreo. **El placer sexual es moralmente desordenado cuando es buscado por sí mismo**, separado de las finalidades de procreación y de unión.

En la Summa Teológica, Santo Tomás de Aquino relaciona a la lujuria con el desorden de los actos o de los deseos.

No se dice que los placeres corpóreos sean en sí mismo malos; la maldad radica en amarlos “perversamente”. Lo que está en juego no es, en primer lugar, el cuerpo, sino el alma. Lo que está en juego, en definitiva, es la calidad del amor.

Cuando el deseo es desordenado no atiende ni a límites ni a fines. Justamente, esta carencia de límites y de fines convierte el deseo en irracional; por consiguiente, en algo inhumano. El mero deseo no puede justificarlo todo.



DE ESTA FORMA, DESEAR SER RICO NO HACE BUENO EL ROBO. NI DESEAR A OTRA PERSONA DISCULPA CUALQUIER CONDUCTA DESHONESTA. CONTINÚA SANTO TOMÁS, EXPLICANDO QUE LA LUTURIA ES UN VICIO CAPITAL QUE TIENE SIETE HIJAS.



1

La ceguera mental. Es una ceguera interna que impide juzgar rectamente sobre el fin, es un buen ejemplo el que se lee en las escrituras, en el libro de Daniel al contar la historia de Susana, les reclama a los viejos: “la hermosura te fascinó y la pasión pervirtió tu corazón” (Dan 13, 56).

2

La inconsideración. La lujuria también impide el consejo sobre lo que debe hacerse. El amor libidinoso, como lo expreso Santo Tomás, “no admite deliberación ni consejo, ni lo tiene en sí mismo”. Es como si la prudencia quedara afectada.

3

La precipitación; es decir, la tendencia a consentir antes de tiempo, sin esperar el juicio de la razón, se puede leer también en el libro de Daniel: “los ancianos perdieron el juicio para no acordarse de sus justos juicios” (Dan 13, 19).



4

La inconstancia, que impide permanecer en aquello que se ha elegido, por ejemplo, de cumplir los propios compromisos libremente asumidos.

5

El egoísmo es tal vez la que más salta a la vista, que va modificando la voluntad, haciendo que tienda, por encima de todo, al propio placer.

6

El odio a Dios. No se odia directamente por ser Dios, sino porque pone límites al deseo inmoderado de placer, y nace una cierta violencia interna que rechaza esa intromisión.

7

El amor al mundo, a todas aquellas cosas por las que se alcanza el fin intentado, las cuales pertenecen al “siglo”. Aparece también la desesperanza del futuro, nacida del desprecio de los placeres espirituales.

Según **Santo Tomás**, la lujuria busca “razones justificativas”, que se presentan como palabras vanas, para que los hombres pudiesen disfrutar a sus anchas de sus concupiscencias; devanándose así los sesos para hallar excusas que legitimen sus deseos y sus actos.

Escribía **Johannes Tauler** (1300-1361): “Es prácticamente imposible ayudar a personas cuyo espíritu está dominado por la propia voluntad de hacer su capricho, usando, además, razonamientos sutiles para justificarlo. ¡Qué difícil librarlos de su cautividad! ¿Quién podrá romper las cadenas de estos prisioneros amarrados por el fuerte egoísmo? Solo Dios en el milagro de amor”.

"BIENAVENTURADOS LOS LIMPIOS DE CORAZÓN, PORQUE ELLOS VERÁN A DIOS" (MT 5,8).

ES INTERESANTE QUE JESÚS HAYA ESTABLECIDO ESTA RELACIÓN ENTRE LA PUREZA Y LA CAPACIDAD DE VER A DIOS. SI NO SE LUCHA POR SALIR, LA LUTURIA OBNUBILA A LA PERSONA HASTA CONSEGUIR SACAR TODO LO DIVINO DE SU CAMPO DE VISIÓN, DE SU MENTE Y DE SU CORAZÓN.





MUJERES ADICTAS

Los hombres no son los únicos afectados. El portal más importante de contenidos para adultos asegura que **las mujeres representan alrededor del 26% del total de sus visitantes**; además, confirma que cuentan con un volumen impresionante de suscriptoras.

El mismo portal publicó que el uso de dispositivos móviles ha crecido exponencialmente; sin embargo, el uso es mucho más alto en las mujeres que en los hombres. **Más del 80% del tráfico femenino en este portal proviene de dispositivos móviles**, en comparación con aproximadamente el 69% que corresponde al de los varones.

**AUNQUE HAY MÁS
HOMBRES ADICTOS A LA
PORNOGRAFÍA EN
INTERNET, ESTA
ADICCIÓN ES MUCHO MÁS
PELIGROSA PARA LAS
MUJERES. ALGUNOS
ESTUDIOS HAN
DEMOSTRADO QUE LAS
MUJERES ESTÁN MUCHO
MÁS DISPUESTAS A
CONOCER FÍSICAMENTE A
LOS HOMBRES QUE HAN
CONOCIDO EN LÍNEA.**

Es un hecho que muchas personas mienten cuando están en línea, especialmente en las salas de chat. **Mientras que una mujer puede pensar que tendrá una cita romántica en un hotel local con un hombre maravilloso que conoció en línea, podría encontrarse con un violador en serie o un asesino.**

Debido a su atracción por las relaciones sociales, algunas mujeres se están volviendo adictas a las redes sociales con fines sexuales.

Por ejemplo, en las salas de chat, una mujer puede ser cualquiera que quiera ser, y puede tener conversaciones virtuales muy sexuales con hombres. Ella y su compañero de chat crean fantasías sexuales extremadamente vívidas con palabras y posiblemente fotos o vídeos.

En esencia, ella está escribiendo su propia novela romántica y ella es la heroína. Esto puede ser muy adictivo para una mujer, especialmente si está extremadamente sola y / o tiene heridas emocionales profundas.



LA PORNOGRAFÍA DEGRADA, DE IGUAL MANERA, TANTO AL HOMBRE COMO LA MUJER, PERO AL FINAL ES LA MUJER LA QUE SE VE MÁS AFECTADA POR LA IMAGEN DISTORSIONADA CON LA QUE SE PRESENTA Y REPRESENTA SU CUERPO.



Según la experta **Maria Grazia Gualandi**, *“la gran mentira del porno es que hace pensar a las mujeres que para ser “atractivas” -para que los hombres nos deseen y nos quieran- nuestros cuerpos tienen que ser perfectos y muy llamativos, así como nuestra manera de actuar.*

De esta forma, nos creemos que **mientras más provocativas estamos, mientras más mostramos, mientras más atrevidas somos, más valoradas seremos**”. Cuando en realidad sucede exactamente lo contrario, este proceso convierte a las chicas en personas inseguras, influenciables y superficiales.

El mayor problema que se registra con las **chicas que están atrapadas en la pornografía** y la masturbación, es que se sienten solas, muy avergonzadas y piensan que no tienen solución.

Cuando, en realidad, no se encuentran solas, **hay muchas mujeres que luchan con lo mismo, y el proceso de recuperación** comienza con abrir su corazón con una persona de confianza que les pueda ayudar.

COMO ESCRIBE LAUREN JACOBS QUE TRABAJA DE WEBMASTER DE DIRTY GIRLS MINISTRIES, PORTAL ESPECIALIZADO EN AYUDAR A MUJERES CON ESTAS ADICCIONES: NO HAY NINGÚN SECRETO DEMASIADO ENTERRADO, NINGÚN PASADO DEMASIADO OSCURO, NINGUNA CONFUSIÓN DEMASIADO PROFUNDA, NINGÚN PECADO DEMASIADO FEO QUE ESTÉ POR ENCIMA DE LA PERDURABLE Y OMNIPRESENTE GRACIA DE DIOS.

www.dirtygirlsministries.com



UNA ADICTA QUE LOGRÓ SALIR

Hola, soy Crystal Renaud, y fui adicta a la pornografía. Desde los 10 años, la luché en silencio, sola y muy avergonzada, hasta que tuve casi 18 años. **Mi adicción comenzó cuando encontré una revista porno en el baño de mi hermano mayor.** Lo que comenzó como la curiosidad de una niña pequeña, rápidamente se convirtió en algo oscuro y completamente fuera de control, cuando comenzó la masturbación llegué incluso hasta el punto de cuestionar mi propia orientación sexual.

El pecado se apoderó de mí y me llevó por un camino que parecía no tener retorno. Sin amigos, ni hobbies, **solamente tenía una misión y un propósito en mi vida: la pornografía.**

Mi adicción fue creciendo de forma descontrolada. Llegó un momento en que no importaba dónde estaba o qué estaba haciendo. Me retiraba a un lugar apartado para ver, ya sea que estuviera en la casa, en la escuela, en las casas de mis amigos, en un campamento de verano y sí, incluso en la iglesia: mi adicción también llegó ahí. Y no importa cuántas veces me repitiera a mí misma que ya me detendría, simplemente seguía haciéndolo.

¿Pero por qué? ¿Por qué al mismo tiempo disfrutaba tanto y me odiaba tanto? Porque era adicta. No sólo era adicta a la pornografía: también era adicta a la química de mi propio cuerpo. Era adicta a cómo me hacía sentir



físicamente, pero más aún, a cómo me hacía sentir emocionalmente.

La pornografía llenó un vacío de intimidad y aceptación que no estaba recibiendo en mi vida. La pornografía era consuelo. La pornografía era segura. La pornografía era mi droga y no podía funcionar sin obtener mi dosis diaria. Empecé mi recuperación cuando compartí mi lucha con un amigo, que me dio ánimos, y así, el problema se volvió mucho más fácil de manejar. Hoy les hablo como alguien que conoce la esclavitud que la pornografía crea en el corazón, la mente y el espíritu de la mujer adicta.

Tomado de Dirty Girls: The New Porn Addicts, de Crystal Renaud
www.dirtygirlsministries.com



CUIDAR A LOS MÁS PEQUEÑOS

Según los últimos estudios, la edad del primer contacto con contenido sexualmente explícito suele ser a los 11 años. **La exposición puede sucederle a cualquier niño, ya sea que lo esté buscando o no.** Pensar que “no le va a pasar a mi hijo” deja al chico vulnerable a tropezar con material para el cual puede que no esté preparado.

Existen dos formas principales de prevención: física y emocional. **La forma física de prevención empieza cuando los padres toman la decisión de que el hogar sea un lugar seguro en donde las tentaciones no se puedan encontrar con facilidad.** Toda computadora, dispositivo electrónico y televisión debe contar con filtros y contraseñas que solamente los padres conozcan. Dos filtros de control parental que se han mostrado muy eficaces y que pueden ayudar son *Qustodio* y *Covenant eyes*.

POR OTRO LADO, ES RECOMENDABLE ESTABLECER LUGARES DONDE SE PUEDEN USAR LOS DISPOSITIVOS, POR EJEMPLO, EN LA SALA Y RETIRAR CUALQUIER COMPUTADORA O TELEVISIÓN DE LA HABITACIÓN PARA PONERLOS EN LUGARES VISIBLES.

¿La razón de esto?, aunque los hijos o hijas no estén buscando pornografía, esta se puede encontrar en correos electrónicos, en redes sociales y en cualquier página de Internet; **se ha demostrado que en vídeos infantiles de la plataforma YouTube existen enlaces que direccionan a sitios pornográficos y que aparecen cual si se tratase de publicidad.** La industria pornográfica quiere que se les encuentre, aunque no se los esté buscando.

Pese a que la protección física es invaluable, nada ofrecerá mayor protección que la prevención emocional, siendo esta la relación que debe existir entre padre, madre e hijos; para lograrlo, las conversaciones son esenciales.

Es importante mencionar que, aunque el papel de los padres es enseñar, en este caso lo más importante será escuchar. También ayuda comenzar estas charlas anticipadamente, para que los hijos sepan a quienes deben recurrir si algo les da curiosidad o les molesta. Vale la pena aclarar que los padres deben dejarles claro que, sea lo que sea, no se sentirán conmovidos ni enojados con ellos.

Si, gracias a Dios, no han visto nada, es fundamental capacitarlos sobre lo que deben hacer si aparece.



Los siguientes pasos pueden ser de ayuda para un primer acercamiento, sugerir que si algún momento se la encuentran:

1

Lamarla por su nombre: pornografía, eso ayuda a enviar un mensaje claro a su cerebro.

2

Apagar el dispositivo o apartarse; enseñar a no participar, ni quedarse viendo. Retirarse

3

Hablar con papá, mamá o un adulto de confianza.

Otro recurso que puede ser de gran utilidad para esta conversación es el libro de **Kristen Jensen**, "*Imágenes buenas, imágenes malas*", este es un relato agradable, para leer en voz alta, acerca de una madre y un padre que enseñan a su hijo qué es la pornografía; por qué es peligrosa y cómo rechazarla. Tiene dos versiones: una para chicos de 3 a 6 años y una segunda de 6 a 11 años.

¿Qué hacer si los hijos ya se han topado con estos contenidos? Será oportuno transmitir el mensaje de que la pornografía es mala, pero que ellos no lo son por haberla visto. **Es sumamente importante no hacer que el niño se sienta mal, sino mandar el mensaje de que es amado y que están en esto juntos.**

Escuchar y preguntar un poco más acerca de cómo se la encontró, qué sintió y qué pensó al respecto, qué es lo que piensa hacer en un futuro y demás; sin que esto llegue a parecer un interrogatorio. **Solamente así se los puede dirigir y pensar en formas de evitar que esto suceda nuevamente.** Cuando el niño se siente amado por sus padres, puede tener el valor de resistir la tentación si se vuelve a presentar.



AYUDAR A SALIR DE LA NUEVA DROGA

Son numerosas las personas que están luchando y se acercan para buscar apoyo y ayuda. Gracias a Dios, **se puede comprobar cómo muchos han salido del vicio: jóvenes y viejos, solteros y casados, hombres y mujeres.** Casi siempre se ha tratado de procesos largos, con muchos altos y bajos.

Sin embargo, vale la pena: **dejando la pornografía se recupera la posibilidad de ver los detalles de la vida, las pequeñas cosas.** Cambia la actitud frente a los demás, cambia la forma de mirar al otro, cambia el enfoque espiritual.

ALGUNAS IDEAS QUE VALE LA PENA CONSIDERAR ES QUE LOS ADICTOS SUELEN NECESITAR AYUDA CONSTANTE, SUELEN SER PERSONAS CON MUCHO JUICIO PROPIO; PADECER DE CIERTA TERQUEDAD ESPIRITUAL Y NORMALMENTE ESTÁN ACOSTUMBRADOS A GUIARSE POR SUS PROPIOS CRITERIOS Y PARECERES.

LA MISMA OBSESIÓN, PRESENTE EN CUALQUIER ADICCIÓN, LOS ACOSTUMBRA A PENSAR EN SÍ MISMOS Y PARA SÍ MISMOS. PUEDE OCURRIR QUE SÓLO QUIERAN SEGUIR EL PARECER DE LOS DEMÁS CUANDO COINCIDE CON EL SUYO PROPIO.

Como explica San Ignacio, es como si quisieran que Dios venga a donde están ellos y no ir ellos a donde Dios quiere que vayan. **Los adictos suelen estar llenos de prejuicios, falsos principios, relativismos, (que a menudo no expresan ni entienden con claridad y por lo que quizás tampoco sean conscientes de lo que realmente piensan; la adicción habla por ellos), y juicios dañinos.**

Se pueden aferrar con terquedad a muchos de sus pensamientos negativos sobre sí mismos, sobre los demás, sobre su pasado o su futuro, sobre Dios, etc.

Pueden declarar con fuerza digna de mejor causa que no sirven para nada, que pueden salir solos de su problema, que han de hacerlo por tal o cual vía (que ellos inventan), o que no pueden ser amados, etc.



LA NECESIDAD DE COMBATIR EL JUICIO PROPIO ES ABSOLUTA PARA CUALQUIER CLASE DE PERSONA QUE LO PADEZCA, PERO, ESTO SE VUELVE APREMIANTE SI SE QUIERE LLEGAR A SALIR DE UNA ADICCIÓN. MIENTRAS EL ADICTO ESTÉ AFECTADO DE ESTA MIOPIA —O CEGUERA— INTELECTUAL, NO ACEPTARÁ SER GUIADO POR QUIENES PUEDEN CURARLO.

Y los propios juicios del adicto (sobre su estado, gravedad, diagnóstico, pronóstico y curación), están habitualmente adulterados por la propia enfermedad.

El adicto, como muchos otros tipos de enfermos (por ejemplo, los escrupulosos), **pueden ser ayudados a salir de su trastorno en la medida en que acepten guiarse** por el parecer de otros (terapeuta, director espiritual, mentor).

La persona que ayuda cumple la función de guía del adicto (que, a menudo, no es objetivo en sus apreciaciones), de corrector, de animador. **Él es quien recibe sus confidencias, sus luchas, sus desánimos, sus perplejidades,** sus dudas y sus miedos.

A él toca alentarle, aclararle la conciencia, **sugerir los pasos, acompañarlo en los momentos difíciles,** o simplemente “estar ahí” en las situaciones de crisis, si estas sobrevinieran.



**LA EXPERIENCIA
ES QUE
SOLAMENTE HAY
ESPERANZAS DE
CURACIÓN EN LOS
HUMILDES Y
DÓCILES QUE SE
DEJAN AYUDAR;
MIENTRAS QUE
LA EXPECTATIVA
ES Poca O NULA
EN LOS
ORGULLOSOS Y
EN LOS LLENOS
DE JUICIO
PROPIO.**

El camino para la recuperación no es único. **Es probable que existan muchos métodos viables para tratar a una persona que tiene el vicio de consultar pornografía.**

Cuando se trata de un adicto es probable que tome más tiempo y si no se ven mejoras en el medio plazo, lo más prudente será recomendarles un profesional.

Tomando estos lineamientos en cuenta se pueden seguir las siguientes recomendaciones para ayudar a salir del problema.





1

AYUDAR A BUSCAR LAS RAÍCES: cuando un sujeto empieza a exponer su problema en busca de ayuda, en algunos casos será oportuno hacer preguntas para hacerse una idea y ver qué remedios aplicar: **¿Desde cuándo comenzaste con el vicio?, ¿cómo llegaste al material?, ¿tiempo que suele durar cada episodio?, ¿crees que puedes dejarlo?, ¿lo compartes con otros?**

Es útil ayudarle a determinar cuál suele ser el detonante: estrés, aburrimiento, soledad, o simplemente cuando se exponen a la posibilidad (Internet ilimitado, etc.).

DEBEN CONVENCERSE DE QUE, SI SE QUIEREN CURAR, NO PUEDE HABER YA SECRETOS NI PARA SÍ MISMOS NI PARA QUIENES QUIEREN AYUDARLOS A SANAR. TODO SECRETO (AUNQUE SEA UNO SOLO Y MUY PEQUEÑO) NO SOLAMENTE ES EL GERME SOBREVIVIENTE DE SU DOBLE VIDA, SINO TAMBIÉN EL POSIBLE EMBRIÓN DE UNA NUEVA ADICCIÓN.

A vertical photograph on the left side of the page shows a person with dark hair, wearing a bright yellow jacket and dark pants, sitting on a sand dune. They are looking out towards the ocean under a clear blue sky. The sand dune has some dry grass and small plants growing on it.

2

ANIMAR A RECONOCERLO COMO UN PROBLEMA: saberse débil y necesitado de ayuda es el primer paso para empezar a buscar la solución. Muchos adictos prefieren afirmar que son pecadores antes que enfermos. Y son sobre todo enfermos.

El reconocimiento de la realidad sobre uno mismo, implica reconocer la propia impotencia ante la adicción, e identificar todos los aspectos de la adicción (los puntos enfermizos).

Reconocer la propia impotencia ante la adicción, no significa que la persona deba forjarse un bajo concepto de sí mismo. La mayoría de los adictos (si no todos) tienen un serio problema de autoestima; propiamente, un complejo de inferioridad.

CONVIENE AYUDARLES A TENER CONCIENCIA DE SU REALIDAD, ES, PUES, NECESARIO, QUE NO IGNORE NI LA NATURALEZA DE SU PROBLEMA, NI SU GRANDEZA. LA VERDADERA GRANDEZA LE VIENE AL HOMBRE DE SU VOCACIÓN UNIVERSAL Y TRASCENDENTE. HECHO PARA EL BIEN INFINITO Y PARA LA VERDAD INFINITA, EL HOMBRE ES, COMO DECÍAN LOS ANTIGUOS, CAPAX DEI, CAPAZ DE DIOS.



ENSEÑAR LA BELLEZA DE LA PURIFICACIÓN:

al enfermo hay que recordarle que en todo hombre y mujer, sano o enfermo, justo o pecador, hay una grandeza que no se pierde ni después de haber caído en el abismo de la degradación moral. Aunque en ocasiones muchas de esas imágenes que han quedado grabadas en la mente son difíciles de borrar, pero no hay que permitir el desaliento, algunas ideas que ayudan:

- **Confesión frecuente:**

Este Sacramento contiene una gracia sanativa que actúa en el interior del hombre, animar a que se acuda a la confesión, inmediatamente después de cada caída y con frecuencia para obtener la gracia necesaria para purificarse.

- **Asistencia a la**

Eucaristía: Dios da su gracia a través de los sacramentos, estos nos ayudan a vencer las tentaciones. Todo depende de Dios, sin él nada podemos hacer. Por lo tanto, se puede recomendar asistir a la Santa Misa con mayor frecuencia.





- **Memorizar párrafos de las Sagradas Escrituras:** El ejercicio constante ayudará a sacar todo tipo de imágenes pornográficas de la mente. Ayuda mucho ejemplo, la lectura diaria de las Sagradas Escrituras, ir alimentando tus pensamientos con buenas reflexiones irán purificando poco a poco todo su interior hasta poder ir transformando tus pensamientos de un modo positivo

- **Rezar:** existen muchos testimonios de cómo la oración del Santo Rosario ha ayudado a muchísimas personas a no caer en el vicio de la pornografía. La invocación a la Madre de Dios y a San José es una estrategia que nunca falla.

- **UTILIZAR LOS SACRAMENTALES: COMO EL AGUA BENDITA, LOS CRUCIFIJOS, SON MEDIOS QUE TAMBIÉN AYUDAN A VENCER LAS TENTACIONES.**



4

ELIMINAR TODO EL MATERIAL PORNOGRÁFICO:

La persona debe comprometerse a quitar, borrar y destruir todo el material pornográfico guardado en la computadora, Ipod, nube, impresos, etc.; todo elemento audiovisual que lleve a recuerdos o pensamientos que estimulen la lujuria. Incluso, si es posible, dejar de utilizar o de escuchar aquellas cosas que encienden la tentación.

LA IDEA ES EVITAR TODO AQUELLO QUE PUEDA ALIMENTAR LA VISTA, PUES LAS IMÁGENES TIENEN UNA GRAN INFLUENCIA SOBRE LOS PENSAMIENTOS.

Es oportuno sugerir que evite todos aquellos estímulos que son desencadenantes directos de la conducta aunque no sean estrictamente pornográficos (miradas, canciones, fotografías, lecturas) o disparadores indirectos (consumo de alcohol, comidas copiosas, excesos en el trabajo, páginas no pornográficas directamente pero que le afectan, situaciones de cansancio, soledad, dejadez, quedarse solo viendo la televisión o en internet).

5

ESTABLECER ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN:

- Cuidado con el smartphone, cargarlo fuera de la habitación, o entregarlo a los padres por la noche. Si es el caso, anular el plan de datos. En muchas ocasiones suele ser el principal problema.

- **Instalar un filtro de reporte**, un software de protección de internet que no sólo actúe de filtro, sino que envíe un reporte a un tercero sobre las páginas web consultadas y las Apps utilizadas. Nombrar una persona a la que le lleguen esos reportes.

- **Quitar la posibilidad de wifi en el computador**, a veces poder conectarse a Internet en cualquier sitio puede representar un serio problema. Además, para los portátiles suele bastar la posibilidad de entrar a las redes por cable.

- **Poner las pantallas en un lugar común** y no donde uno se pueda quedar solo; pues cuando se está aislado es cuando más tentación se tiene.





- **Evitar las ocasiones que llevan a pensar en la pornografía**, no recorrer canales cuando se está viendo TV.; ser selectivo con lo que se ve en el Internet, los libros, las revistas, periódicos, fotos, etc.

- **Evitar el aislamiento y la soledad**, tratar de ocupar el tiempo y no dar espacios al ocio, pues este es la puerta de todos los vicios.

- **Evitar las malas compañías**, muchas veces son las malas amistades las causantes de recaer en el vicio, ya sea porque hablan del tema, envían fotos o mensajes que estimulan a alimentar este problema. Hay que evitarlas o silenciar esos chats.

6

AUTODISCIPLINA: ayudar a ir creando hábitos positivos, por ejemplo:

- **Aprovechar el tiempo**, procurar el contacto con la naturaleza, buscar diversiones sanas que ayuden a despejar la mente.
- **Leer buenos libros**, desarrollar el hábito de la lectura que enriquece y al mismo tiempo ocupa la mente en buenos pensamientos.
- **Desempeñar alguna labor doméstica** (trabajo responsable): Uno de los efectos más negativos que trae el vicio de la pornografía es que produce un cierto embotamiento y pereza. Ocupar el tiempo en labores domésticas o algún trabajo responsable es de mucha utilidad, ya que ayudan a despejar la mente y a mantenerse ocupados.
- **Hacer ejercicio**, es una buena terapia para recuperar la autoestima y al mismo tiempo distrae de las preocupaciones.
- **USAR RECORDATORIOS DE POR QUÉ VALE LA PENA LA LUCHA: FOTOS DE FAMILIARES, OBJETOS RELIGIOSOS, DIPLOMA DE CARRERA, ETC.**





7

CONSTANCIA: Salir de este vicio no es inmediato, hay que estar preparado para la decepción de volver a caer en viejos patrones mientras los nuevos se vuelven más fuertes. Se debe animar, una y otra vez, si se recae en una falta no significa que no se está progresando.

Confiar en el poder de Dios, sabiendo que **"en las batallas del alma, la estrategia muchas veces es cuestión de tiempo, de aplicar el remedio conveniente, con paciencia, con tozudez"**. Es muy aconsejable estudiar el por qué de cada "caída", aprender de ellas y añadir su aprendizaje al arsenal de conocimientos, ideas y estrategias que necesitas para derrotar a este gigante.

SERVIRÁ EL CONSEJO DE SAN JOSEMARÍA NOS DA EN CAMINO: ¡MUY HONDA ES TU CAÍDA! — COMIENZA LOS CIMIENTOS DESDE AHÍ ABAJO. — SÉ HUMILDE. — "COR CONTRITUM ET HUMILIATUM, DEUS, NON DESPICIES". — NO DESPRECIARÁ DIOS UN CORAZÓN CONTRITO Y HUMILLADO.

Varios estudios hablan de que **se necesitan 90 días completamente limpio para lograr que el cerebro se reinicie** (reset). Me parece que es conveniente terminar con un testimonio de una persona que logra dejar PM (Pornografía, Masturbación):

LO LOGRÉ, TE CUENTO MI EXPERIENCIA

Primero que nada, wow. Comencé el viaje de huir de la PO hace más de un año, y acabo de terminar 90 días ayer. Ha sido un proceso largo y, a veces, difícil, pero también ha sido algo increíble y transformador en mi vida. Durante la racha de 90 días que acabo de completar, obtuve mi primera novia. La transformación en mí ha sido profunda.

Voy a dividir este informe en dos partes. Primero, para aquellos que están luchando, compartiré lo que me ha ayudado y espero que pueda ser útil para ustedes. Después de eso, continuaré hablando sobre la ruta de los 90 días: qué beneficios puedes ver a partir de ella, así como algo un poco más profundo: de lo que realmente se trata.

ESTRATEGIAS

Como mencioné, me llevó un año llegar a los 90 días. Antes de eso, probablemente promedio de periodos de 2 a 7 días entre las recaídas, aunque hubo una variación en el curso; mi racha más larga fue de 67 días (fue una recaída tontísima). No hay que preocuparse, sé que para algunos en este momento puede parecer imposible, pero también he estado exactamente en ese punto, y si yo he podido lograrlo, cualquiera puede hacerlo. Los consejos que tengo son bastante simples, pero me ayudaron mucho:

No te concentres en evitar la pornografía y la masturbación. En cambio, enfoca tu atención en las cosas que disfrutas, especialmente aquellas que te hacen sentir más vivo (ten en cuenta que no estoy hablando de TV / videojuegos aquí, sino de hacer cosas que te asustan, pero que al mismo tiempo te emocionan, que iluminan tus ojos, etc. Encuentra estas actividades, y nunca querrás volver atrás). Por ejemplo, resultará mucho más fácil dejar de fumar al pensar en la cantidad de cosas que podrás hacer con más salud, que si la única motivación es la de escapar del dolor.

No te obsesiones con el 90, solo quítate la vida un día a la vez, y un día te despertarás llegando a la meta.

No seas demasiado duro contigo mismo. Eso únicamente lo hace más difícil. No estoy diciendo que deberías estar bien con la recaída, pero sé gentil. Romper una adicción es difícil, y es increíble que lo estés intentando. Una de mis frases favoritas: "Mire a un cantero golpear su roca, tal vez cien veces sin que se vea una grieta en él. Sin embargo, con el golpe de cien se dividirá en dos, y sé que no fue ese golpe que lo hizo, pero todo lo que había pasado antes".

La parte más difícil es las primeras dos semanas después de una recaída. Si puedes superar eso, la mayoría se convierte en una situación de no exponerte a los factores desencadenantes. Y con el tiempo, esos factores desencadenantes perderán su potencia, así que no te desespere.

Cada día que estás limpio estás reconectando tu cerebro y haciéndote más fácil llegar a los 90.

REFLEXIONES

En el futuro, mi intención es nunca volver a masturbarme en mi vida. Algunos pueden ver esto como innecesario. Si tienes curiosidad sobre por qué hice esta elección, es porque creo que todas las actividades que implican gratificación sin una "vida real", ya sean videojuegos, televisión, PM, drogas o cosas de esta naturaleza, son profundamente dañinos para el ser humano.

Dejar de PM es un gran comienzo. Incluso considero que para muchas personas es necesario. Pero eso no es suficiente. Para usar una analogía, dejar de PM es como aparecer en la maratón de la vida: felicidades, tienes las agallas para lograrlo. Pero no llegarás a ningún lado si no sigues corriendo. Si abandonas la PM, pero mantienes tu estilo de vida actual (suponiendo que no te guste tu estilo de vida actual), creo que te has perdido el punto. Cortar los hits de dopamina del porno y otras distracciones te obliga a salir al mundo para encontrar esos éxitos. Y para mí, esas experiencias han sido mucho más satisfactorias que la pornografía, que ahora considero que ni siquiera es divertida.

El año pasado hice cosas que nunca soñé que podría hacer. Soy más empático con la sociedad ahora de lo que nunca creí que podría llegar a ser. Estoy entrenando para el Ironman Triathlon y he comenzado a meditar. Hay un mundo amplio por ahí, pero tienes que atravesar la niebla mental.

Para ti, quienquiera que seas. Te prometo que eres capaz de mucho más de lo que crees. Sal de la oscuridad, centímetro a centímetro si es necesario. El viaje de no PO no se detiene después de 90 días, simplemente continúa en una forma diferente. Si nunca dejas de caminar, creo que al final encontrarás que habrás vivido una vida tal que, cuando llegue el último momento, morirás con una sonrisa en el rostro. Testimonio en Reddit del usuario FacingTheSun

Testimonio en Reddit del usuario FacingTheSun



eBook Gratuito

DERROTAR LA PORNOGRAFÍA

www.educatec.me