

Regulación emocional y pérdida de control en la adicción a la pornografía: estudio exploratorio en estudiantes universitarios mexicanos

*Emotional regulation and loss of control
in pornography addiction: an exploratory study
among mexican university students*

Shilia Lisset Vargas-Echeverría¹, José Ignacio Nevárez-Martín²,
Víctor Román Roa-Muñoz³ y Ligia del Carmen Vera-Gamboa⁴

Instituto Mexicano del Seguro Social¹
Universidad Autónoma de Yucatán⁴

Autor para correspondencia: Shilia Vargas Echeverría, shilia.ve@gmail.com.

RESUMEN

Este estudio explora el consumo y adicción a la pornografía en estudiantes universitarios de Mérida, Yucatán, utilizando una muestra de 1,208 estudiantes de cuatro universidades. Se empleó la Escala de Medición para la Adicción a la Pornografía (EMAP), basada en el modelo biopsicosocial de Griffiths. Los resultados muestran que el 72.8% de los estudiantes han consumido pornografía, con prevalencias mayores entre los hombres (85.3%) frente a las mujeres (14.7%). En cuanto a la adicción, el 9.1% presenta adicción leve, 1.4% moderada y 0.2% severa. El análisis de los factores asociados a la adicción revela una fuerte correlación entre el uso de la pornografía para regular emociones y las dificultades para controlarlo, así como con la tolerancia y recaídas; lo que sugiere que la regulación emocional disfuncional es un componente central de la conducta adictiva. Áreas académicas como Ingeniería y Ciencias Biológicas reportaron mayor prevalencia de adicción en comparación con Humanidades y Educación. Además, los estudiantes de nivel socioeconómico alto muestran un mayor consumo, aunque no se observaron diferencias significativas en los niveles de adicción entre grupos socioeconómicos. Estos hallazgos subrayan la necesidad de diseñar estrategias preventivas y de tratamiento, con énfasis en la gestión emocional, para mitigar los efectos de la adicción a la pornografía en los estudiantes universitarios. El estudio sugiere que las universidades implementen programas de salud mental y apoyo psicoemocional dirigidos a esta población vulnerable, y propone futuras investigaciones que profundicen en el impacto de la pornografía en la salud mental y social de los estudiantes.

Palabras clave: Adicción; Pornografía; Estudiantes universitarios; Salud mental; México.

¹ Hospital General Regional No. 1 Lic. Ignacio García Téllez. Calle 41 x 34 y 30. No. exterior 439. Col. El Fénix. C.P. 97155. Mérida, Yucatán, México, tel.: 9999 22 56 56, correo electrónico: shilia.ve@email.com, <https://orcid.org/0000-0001-8869-071X>

² Investigador independiente en salud mental y adicciones, correo electrónico: jnevarez.3323@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-7790-1664>

³ Asesor y consultor independiente en salud mental y adicciones, correo electrónico: victor-roa2011@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-0500-1664>

⁴ Centro de Investigación Regional Dr. Hideyo Noguchi, C. 43 s/n, Inalámbrica, C.P. 97225 Mérida, Yucatán, México, tel.: 999 924 9230, correo electrónico: vgamboa.uady@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6300-3549>



ABSTRACT

The present study explored pornography consumption and addiction among university students in Mérida, Yucatán, using a sample of 1,208 students from four universities. Data were collected through the Pornography Addiction Measurement Scale (EMAP), based on Griffiths' biopsychosocial model. The results showed that 72.8% of students have consumed pornography, with higher prevalence among men (85.3%) compared to women (14.7%). Regarding addiction, 9.1% showed mild addiction, 1.4% moderate, and 0.2% severe. The analysis of factors associated with addiction revealed a strong correlation between the use of pornography to regulate emotions and difficulties in controlling it, as well as with tolerance and relapses. Results suggest that dysfunctional emotional regulation is a core component of this addictive behavior. Academic fields such as Engineering and Biological Sciences showed higher prevalence of addiction compared to Humanities and Education. Additionally, students from higher socioeconomic levels showed higher consumption, although no significant differences were found in addiction levels across socioeconomic levels. These findings highlight the need to design preventive and treatment strategies, with an emphasis on emotional management, to mitigate the effects of pornography addiction in university students. The study recommends that universities implement mental health and emotional support programs aimed at this vulnerable population and suggests further research to delve into the impact of pornography on the mental and social health of students.

Key words: Addiction; Pornography; University students; Mental health; Mexico.

Recibido: 14/02/2025

Aceptado: 28/10/2025

Puede definirse la pornografía como el material sexualmente explícito producido por un novato o un profesional con el principal objetivo de excitar sexualmente al espectador (Peter y Valkenburg, 2010). El avance de la tecnología digital, ha vuelto ampliamente accesible el consumo de estos materiales en razón de cinco características clave: bajo costo, disponibilidad inmediata, anonimato, aceptación social y contenido explícito (Cooper, 1998; Kleponis, 2018). Tales faci-

lidades han generado un aumento significativo de su consumo, especialmente entre los jóvenes.

Estudios recientes demuestran el alcance del consumo de la pornografía en contextos universitarios. En México, por ejemplo, Rodríguez y Santos (2018) hallaron que 86.2% de los estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México reportaron ser usuarios de pornografía, aunque sólo 8.5% dijo no consumirla realmente. Un estudio similar en Ecuador mostró que 44.6% de los 590 estudiantes encuestados la consumía: 58.9% de los hombres y 41.1% de las mujeres (France *et al.*, 2020).

Durante la pandemia de covid-19 ese consumo aumentó debido al aislamiento social. México subió del octavo al sexto lugar mundial en el tráfico de sitios de pornografía, según Pornhub (2021). En cuanto al tráfico, 43% corresponde a mujeres, y el país tiene una alta proporción de usuarios de entre 18 y 24 años (47%), un dato que sugiere una inclinación mayor por parte de la población más joven. En general, 37% de los varones y 25.5% de las mujeres en México reportaron un aumento en el consumo durante la citada pandemia, lo que evidencia un crecimiento notable desde hace una década (A.A., 2020; Ballester *et al.*, 2016a).

Algunos autores señalan que el uso moderado de pornografía puede traer ciertos beneficios, especialmente en la salud sexual de las mujeres al mejorar ciertos aspectos de su sexualidad, como la excitación y la intensidad del clímax (McNabney *et al.*, 2020a). Sin embargo, su uso excesivo implica ciertos riesgos; por ejemplo, entre 0.8 y 8% de los usuarios exhiben patrones de consumo problemático, caracterizados por la pérdida de control, negligencia de responsabilidades y persistencia a pesar de sus consecuencias negativas (*cf.* Ballester *et al.*, 2016b), lo que puede acarrear problemas en la salud emocional, mental y sexual y actitudes y comportamientos que afectan la percepción de la sexualidad y las relaciones (Efrati, 2020a, 2020b; Wéry y Billieux, 2017a, 2017b).

La pornografía también se ha asociado con actitudes sexistas, prácticas sexuales de riesgo y expectativas sexuales poco realistas, lo que ha afectado algunos valores tradicionales, como la monogamia (Braithwaite *et al.*, 2015; Stanley *et al.*, 2018). Algunos expertos consideran tales com-

portamientos como síntomas de una adicción conductual, por lo que proponen indicadores como la tolerancia, abstinencia y cambio de humor, de un modo semejante a los empleados en las adicciones a sustancias (Allen *et al.*, 2017; Griffiths, 2005).

Para evaluar la adicción a la pornografía se han desarrollado instrumentos como la Escala de Medición para la Adicción a la Pornografía (EMAP), adaptada en México por Vargas y Nevarez (2022), que se fundamenta en el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005), que plantea que toda adicción conductual se compone de seis elementos clave: saliencia, modificación del humor, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída, que hacen posible diferenciar un uso problemático de una adicción propiamente dicha.

En la versión adaptada de la EMAP, se incorporaron siete dimensiones: Emoción, Dificultades para el control, Impulso sexual, Tolerancia, Abstinencia, Saliencia y Recaída, con el fin de captar de manera más precisa los aspectos afectivos y autorregulatorios implicados en el comportamiento adictivo. La dimensión “Emoción” amplía el componente original de “modificación del humor” propuesto por Griffiths, integrando así el uso de la pornografía como estrategia de afrontamiento emocional (*coping*) ante el estrés o las emociones negativas y asimismo las positivas, como la “alegría”. Tal adaptación permite explorar con mayor profundidad la función reguladora de las emociones en el desarrollo y mantenimiento de la adicción.

Dado el impacto de la pornografía entre jóvenes de 18 a 24 años (un rango etario en el que predominan los estudiantes universitarios), resulta crucial desarrollar programas de apoyo desde las instituciones de educación superior. Contar con información precisa sobre el consumo y la adicción entre universitarios en la ciudad de Mérida (México) permitiría poner en práctica estrategias de salud mental que aborden esta problemática y brinden apoyo psicoemocional a los estudiantes, atendiendo sus necesidades y ayudándolos a gestionar posibles dependencias de su consumo (Pornhub, 2021).

Bajo este panorama, el objetivo de la investigación fue establecer la frecuencia de uso y la adicción al material pornográfico entre los estu-

diantes universitarios de la referida ciudad. Para ello, se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1) Identificar el nivel de adicción a la pornografía en los estudiantes de nivel superior; 2) Determinar la prevalencia de la adicción a la pornografía en los estudiantes de nivel superior, y 3) Comparar la prevalencia del uso de pornografía desagregado por sexo, universidad, edad, área de estudio y nivel socioeconómico.

MÉTODO

Sujetos

Se empleó un diseño correlacional, no experimental y de corte transversal, llevándose a cabo el estudio a lo largo de siete meses en los alumnos de cuatro universidades de Mérida.

La población objetivo incluyó a 1,208 estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), Universidad Modelo (UM), Universidad Tecnológica Metropolitana (UTM) e Instituto Universitario del Sureste (IUNIS). Con un nivel de confianza de 95%, una proporción esperada de 50% y un margen de error de 3%, la muestra calculada se distribuyó proporcionalmente entre las universidades seleccionadas.

Los criterios de inclusión fueron ser estudiante de entre 18 y 46 años de cualquier carrera en las universidades elegidas que aceptaran participar y firmaran una carta de consentimiento informado.

Instrumento

Escala de Medición para la Adicción a la Pornografía (EMAP).

Diseñado por Vargas y Nevarez (2022), este instrumento se actualizó y mejoró, quedando compuesto por 35 ítems distribuidos en siete factores principales: Emoción, Dificultades para el control, Impulso sexual, Tolerancia, Abstinencia, Saliencia y Recaída. En cuanto a la correspondencia teórica, la dimensión “Emoción” amplía los componentes “modificación del humor” y “saliencia” del modelo de adicción conductual de Griffiths (2005). Mientras que el modelo original define

la modificación del humor como los cambios afectivos derivados del comportamiento adictivo (placer, alivio, escape del malestar), y la saliencia (relevancia que el comportamiento adquiere en la vida del individuo), la EMAP integra ambos aspectos bajo el constructo “Emoción”, evaluando el uso de la pornografía como un mecanismo de regulación afectiva, afrontamiento (*coping*) e incluso como un recurso para prolongar la emoción, como por ejemplo la alegría. Esta adaptación permite identificar no únicamente los cambios emocionales asociados al consumo, sino también la centralidad del estímulo pornográfico en la vida cotidiana, fortaleciendo así la dimensión afectiva del modelo biopsicosocial de la adicción.

Para su evaluación se empleó un sistema de respuesta tipo Likert de cinco puntos, de 1 (“Nunca”) a 5 (“Muy frecuentemente”), valorando así la frecuencia con que los participantes presentan pensamientos, emociones y conductas asociadas al consumo de pornografía. Respecto al sistema de puntuación, se alcanza un puntaje total posible de entre 34 y 170 puntos. Los niveles de clasificación son los siguientes: de 34 a 68 puntos: “No presenta problemas”; de 69 a 102 puntos: “Adicción mínima o leve”; de 103 a 136 puntos: “Adicción moderada”, y de 137 a 170 puntos: “Adicción severa”.

Estos puntos de corte fueron determinados empíricamente por Vargas y Nevárez (2022) y validados mediante el estudio piloto de la presente investigación, manteniendo una consistencia interna elevada ($\alpha = 0.943$). Los valores se derivaron del análisis de percentiles 25, 50 y 75 del puntaje total, asegurando una adecuada discriminación entre los niveles de severidad adictiva.

Procedimiento

Paso 1: Se desarrolló una primera versión de la EMAP, obteniendo un coeficiente alfa de Cronbach (α) global de 95%. Esta versión fue revisada y mejorada por expertos en adicciones y comportamiento social, incorporando para ello las siete dimensiones del modelo original para su validación.

Paso 2: Se llevó a cabo un estudio piloto con la nueva versión de la EMAP, en formato *online*, en el Centro de Estudios Superiores CTM Justo Sierra O'Reilly, con una muestra de 323 estudiantes. La

consistencia interna de la EMAP fue evaluada mediante el coeficiente α . El análisis global arrojó un valor de 0.943, lo que indica una excelente confiabilidad interna. Luego se efectuó un análisis factorial exploratorio con rotación varimax para examinar la estructura interna del instrumento. La adecuación muestral fue asimismo excelente ($KMO = 0.960$) y la prueba de Bartlett resultó significativa ($\chi^2 = 883$, $gl = 344$, $p < 0.001$), justificando el análisis factorial. El modelo de siete factores explicó 49.1% de la varianza total, con índices de ajuste adecuados ($RMSEA = 0.0397$; $TLI = 0.941$). Las cargas factoriales fueron superiores a 0.40 en la mayoría de los ítems, lo que permitió identificar siete dimensiones teóricamente interpretables relacionadas con adaptación emocional, metas personales, apoyo social y sentido de vida, entre otros. Dichos resultados apoyan la validez estructural de la escala y su utilidad para evaluar factores psicosociales en la población adolescente.

Paso 3: Una vez contando con la nueva versión validada de la EMAP, se invitó a los alumnos de las universidades seleccionadas a participar en el estudio mediante convocatorias y carteles con códigos QR (*Quick Response*) o enlaces a las encuestas, previa autorización de las autoridades educativas.

Paso 4: Los estudiantes interesados se registraban en la plataforma, en la que proporcionaron sus datos y accedieron a la carta de consentimiento informado.

Paso 5: Al finalizar el cuestionario, los estudiantes recibieron en tiempo real el resultado sobre su nivel de adicción en su caso. Aquellos con un diagnóstico positivo podían contactar a los investigadores para recibir apoyo y, en su caso, ser canalizados a tratamiento. Finalmente, los resultados fueron reportados a las instituciones educativas omitiendo los nombres de los participantes.

Consideraciones éticas

El estudio se efectuó conforme a lo dispuesto en la Ley General de Salud en Materia de Investigación, asegurando el cumplimiento de los lineamientos éticos mínimos, como el consentimiento informado por escrito de los participantes. De acuerdo con el artículo 17 de dicha ley, el estudio fue clasifica-

do como de riesgo mínimo ya que abordó aspectos sensibles de la conducta, como el consumo de pornografía. Además de conformidad con el artículo 16, se garantizó la confidencialidad de los datos y la privacidad de los participantes, protegiendo su identidad y asegurando que los resultados no se utilizarían en su perjuicio. Asimismo, conforme al artículo 120, se informó a los participantes que los resultados se publicarían únicamente con fines educativos y científicos, manteniendo su confidencialidad. El estudio siguió los principios éticos internacionales, como los establecidos por la *Asamblea Médica Mundial de Helsinki*, el *Código Internacional de Ética Médica* y la *Comisión Nacional de Bioética*, basados en los principios de beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía.

Esta investigación fue producto del proyecto “Pornografía: Prevalencia del uso y/o adicción en estudiantes de educación superior en Mérida, Yucatán, México”, evaluado por el Comité de Ética en Investigación, con folio CEI-06-2023.

RESULTADOS

Análisis descriptivo

Del total de estudiantes universitarios encuestados, 619 fueron mujeres (51.2%) y 589 hombres (48.8%), y provenían de las citadas universidades y áreas de estudio, destacando las distribuciones que se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución de los estudiantes por sexo y universidad.

Universidad	Mujeres	Hombres	Total
Instituto Universitario del Sureste	72.1% (75)	27.9% (29)	100% (104)
Universidad Modelo	49.7% (152)	50.3% (154)	100% (306)
Universidad Autónoma de Yucatán	48.4% (318)	51.6% (339)	100% (657)
Universidad Tecnológica Metropolitana	52.5% (74)	47.5% (67)	100% (141)
Total	619	589	1,208

La UADY concentró a la mayoría de los participantes, con 657 estudiantes (54.4%), lo que refleja su predominio en la matrícula universitaria local al ser de carácter público. Le siguió la UM, que aportó 306 alumnos (25.3%), y la UTM, con 141 participantes (11.7%). El IUNIS registró la menor representación, con 104 estudiantes (8.6%), destacando por su marcada mayoría femenina. En conjunto, participaron 1,208 estudiantes (619 mujeres y 589 hombres), con una distribución general ligeramente superior del sexo femenino (51.2%), lo que evidencia una muestra diversa en términos de procedencia institucional y equilibrio de género, así como la representatividad de la muestra de manera indirecta.

Respecto a las áreas de estudio de los estudiantes, la mayor cantidad pertenecía al área de Ciencias Biológicas (22.4%), seguido de las áreas de Ingeniería (19.3%) y Humanidades (18.6%). Asimismo, se halló una mayor representación de mujeres en Humanidades y Ciencias Sociales,

mientras que en áreas como Ingenierías y Ciencias Físico-Matemáticas, predominaron los varones; globalmente, esta última área y la de Educación y Ciencias Físico-Matemáticas tuvieron la menor cantidad de estudiantes de forma, con 3.0% y 2.2%, respectivamente.

Con relación al nivel socioeconómico de los estudiantes, la mayoría de ellos, de forma global, se ubicaban en el nivel socioeconómico medio, como fue el caso de la UADY (53.1%) y la UTM (65.1%). Los estudiantes del nivel socioeconómico alto fueron más numerosos en la UADY (26.8%) y la Modelo (38.1%). La UADY contó con la mayor proporción de estudiantes en niveles socioeconómicos medio y alto, lo que sugiere una mayor diversidad en comparación con otras universidades. La UM mostró un equilibrio en la distribución de niveles socioeconómicos medio y alto, con una menor proporción en el nivel bajo, en tanto que la UTM tuvo la mayor proporción de estudiantes del nivel medio (65.1%).

Del total de estudiantes encuestados, 72.8% (879) reportó haber consumido material pornográfico en algún momento de su vida. De este porcentaje, 64.5% (568) indicó consumirla al menos una vez al mes, mientras que 38.7% (341) lo hacía semanalmente y un 12.3% (108), diariamente.

Utilizando la EMAP, se determinó que 9.1% (110) de los estudiantes mostraba niveles que sugerían una adicción leve, 1.4% (17), una adicción

moderada y 0.2% (3) un nivel severo de adicción a la pornografía.

Análisis de asociación

Para analizar la relación entre las variables categóricas y los niveles de adicción a la pornografía se realizaron pruebas de independencia mediante el estadístico χ^2 (Chi-cuadrado) y se calculó el V de Cramer (V_c) como medida del tamaño del efecto.

Tabla 2. Distribución de los estudiantes que presentaron niveles de adicción a la pornografía por sexo.

Nivel de adicción	Mujer	Hombre	Total
No presenta problemas	49.8% (602)	39.4% (476)	89.2% (1078)
Leve	1.2% (15)	7.9% (95)	9.1% (110)
Moderado	0.2% (2)	1.2% (15)	1.4% (17)
Severo	0.0%	0.2% (3)	0.2% (3)
Total	51.2% (619)	48.8% (589)	100% (1208)

$\chi^2(3) = 115.04, p < .001, V_c = 0.308$

Nota: Se utilizó la prueba χ^2 de independencia con cuatro niveles de adicción. La asociación fue estadísticamente significativa y de magnitud moderada.

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de adicción a la pornografía entre hombres y mujeres ($\chi^2=115.04$, $gl=3$, $p<.001$), con un coeficiente V de Cramer de 0.308, lo que indica una asociación moderada.

La mayoría de las mujeres se concentraron en el nivel "sin problemas" (49.8%), mientras que los hombres presentaron mayores proporciones en los niveles leve (7.9%), moderado (1.2%) y severo (0.2%).

Tabla 3. Distribución de los estudiantes con niveles de adicción a la pornografía por rangos de edad.

Rangos de edad	Nivel de adicción	% (Frecuencia)
18-22 años	No presenta problemas	77.1% (931)
	Leve	7.1% (86)
	Moderado	1.4% (17)
	Severo	0.2% (3)
23-27 años	No presenta problemas	10.7% (129)
	Leve	1.9% (23)
	Moderado	0.00%
	Severo	0.00%
28-32 años	No presenta problemas	0.8% (10)
	Leve	0.1% (1)
	Moderado	0.00%
	Severo	0.00%
33-46 años	No presenta problemas	0.7% (8)
	Leve	0.00%
	Moderado	0.00%
	Severo	0.00%
Total	100% (1,208)	

$\chi^2(9) = 28.36, p < .001, V_c = 0.152$

Nota: Se aplicó la prueba de independencia chi-cuadrado. La asociación entre los niveles de adicción y la edad fue estadísticamente significativa, aunque de magnitud baja ($V_c = 0.152$).

Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas entre los rangos de edad en relación con los niveles de adicción a la pornografía ($\chi^2 = 28.36$, gl = 9, $p < .001$), con una asociación de baja magnitud ($V_c = 0.152$). Los niveles leves, moderados y severos se concentraron principalmente en el grupo de 18 a 22 años (8.7%),

mientras que en los grupos de mayor edad la prevalencia fue muy baja o nula.

Por universidad, también se identificaron diferencias significativas ($\chi^2 = 28.36$, $p < 0.001$, $V_c = 0.152$), con mayor prevalencia de casos leves y moderados en la UADY y la UM (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de los estudiantes que presentaron adicción a la pornografía, por universidad.

Universidad	Nivel de adicción	% (Frec.)
Universidad Autónoma de Yucatán	No presenta problemas	52.8% (569)
	Leve	6.4% (73)
	Moderado	1.0% (12)
	Severo	0.3% (3)
Universidad Tecnológica Metropolitana	No presenta problemas	11.8% (127)
	Leve	1.1% (13)
	Moderado	0.1% (1)
	Severo	0.0% (0)
Universidad Modelo	No presenta problemas	21.1% (281)
	Leve	1.8% (22)
	Moderado	0.3% (3)
	Severo	0.0% (0)
Instituto Universitario del Sureste	No presenta problemas	9.4% (101)
	Leve	0.2% (2)
	Moderado	0.1% (1)
	Severo	0.0% (0)
Total		100% (1208)

$$\chi^2(9) = 28.36, p < .001, V_c = 0.152$$

Nota: Se utilizó la prueba de chi cuadrada para analizar la asociación entre el nivel de adicción (cuatro categorías) y la universidad de procedencia. La asociación fue estadísticamente significativa, aunque de magnitud baja.

En relación con la universidad de procedencia, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de adicción a la pornografía ($\chi^2 = 28.36$, gl = 9, $p < .001$), con una asociación de magnitud baja ($V_c = 0.152$). Se observó una mayor proporción de casos leves y moderados en estas dos instituciones, en comparación con las otras.

La mayoría de los estudiantes, en todas las áreas de estudio no manifestaron problemas con la pornografía. Las áreas con mayores porcentajes de estudiantes sin problemas fueron Ciencias Biológicas y Humanidades (20.86 y 17.47%, respectivamente). La adicción leve fue más común en las Ingenierías (3.23%), Ciencias Biológicas (1.16%) y Ciencias Sociales (1.57%). Estas áreas

tienen más estudiantes con niveles leves de adicción en comparación con las otras. El área de Ingenierías fue la que tuvo la mayor proporción de estudiantes con adicción moderada (0.33%) y severa (0.17%), lo que podría sugerir que esta área es más vulnerable a las formas más graves de adicción. Por último, Arquitectura, Urbanismo y Diseño fue el único grupo que presentó casos de adicción severa, aunque en proporciones pequeñas (0.74, 0.08 y 0.08%, respectivamente). En general, los problemas más graves de adicción se concentraron en áreas como Ingeniería y Arquitectura, mientras que áreas como Educación y Humanidades tuvieron una menor prevalencia, especialmente los niveles más severos.

Con relación a los síntomas asociados a la adicción a la pornografía, los estudiantes que exhibieron algún nivel de adicción informaron experimentar los siguientes síntomas con mayor frecuencia: 1) Dificultad para controlar el impulso: 65.3% de los estudiantes que mostraron algún tipo de adicción indicó que sentía una fuerte necesidad de consumir pornografía, incluso cuando no lo deseaba. 2) Saliencia: 54.2% de los estudiantes con algún nivel de adicción reportó que la pornografía ocupaba un lugar central en sus pensamientos y en su vida cotidiana. 3) Síntomas de abstinencia: 41.8% de los estudiantes con alguna adicción manifestó irritabilidad, ansiedad o malestar cuando intentaban reducir o dejar de consumir pornografía.

Estos resultados permiten observar una prevalencia significativa del uso de pornografía y la presencia de síntomas de adicción en el sector de la población analizada.

Análisis de correlación

Finalmente, se realizó un análisis de correlación de Pearson para identificar la fuerza y dirección de la relación entre los factores de la EMAP. La Tabla 5 muestra que todas las correlaciones fueron positivas y significativas, salvo la relación entre Emoción y Abstinencia, que no alcanzó significancia estadística.

Tabla 5. Correlaciones entre los factores de la EMAP.

Factores	Emoción	Dificultades para el control	Tolerancia	Abstinencia	Recaída
Emoción	1	0.972**	0.771*	0.597	0.648**
Dificultades (para el control)	0.972**	1	0.769**	0.718**	0.710**
Tolerancia	0.771*	0.769**	1	0.684**	0.699**
Abstinencia	0.597	0.718**	0.684**	1	0.684**
Recaída	0.648**	0.710**	0.699**	0.684**	1

N = 1,208; *p ≤ 0.05; **p ≤ 0.01.

Se observó una muy alta correlación entre Emoción y Dificultades para el control ($r = 0.972, p < 0.01$), lo que indica una fuerte dependencia conceptual entre ambas dimensiones, posiblemente relacionada con la autorregulación emocional y el control de impulsos. Las correlaciones entre Tolerancia, Recaída y Dificultades para el control oscilaron entre 0.68 y 0.77 ($p < 0.01$), lo que sugiere una interacción consistente entre estos componentes del modelo.

El factor Emoción correlacionó significativamente con tres factores distintos. En primer lugar, mostró una correlación muy alta con *Dificultades para el control* ($r = 0.972, p < 0.01$), que indica una estrecha relación entre la regulación emocional y la capacidad de autocontrol frente al consumo de pornografía. Si bien ambos factores están conceptualmente vinculados en virtud de que las emociones negativas suelen detonar el impulso de consumo, se consideran constructos diferenciados: *Emoción* evalúa el uso de la pornografía como

estrategia de afrontamiento o regulación afectiva, mientras que *Dificultades para el control* alude a la incapacidad percibida para detener o moderar la conducta una vez iniciada. Por tanto, la alta correlación sugiere una interdependencia funcional más que una colinealidad estadística, y refleja asimismo la interacción natural entre ambos mecanismos en el ciclo adictivo. En segundo lugar, Emoción correlacionó con Tolerancia ($r = 0.771, p < 0.01$), lo que indica que los estudiantes que recurren a la pornografía para satisfacer necesidades emocionales tienden a requerir con el tiempo estímulos más intensos para alcanzar el mismo nivel de excitación. Finalmente, se observó una correlación positiva con Recaída ($r = 0.648, p < 0.01$), lo que muestra que quienes utilizan la pornografía para regular su estado emocional son más propensos a volver al consumo tras intentos fallidos de abstinencia.

Otro factor que presentó corelaciones positivas con tres factores distintos fue *Dificultades*

para el control. En primer lugar, correlacionó con *Tolerancia* ($r = 0.769, p = 0.01$), lo que puede indicar que los universitarios que más dificultades tuvieron para controlar el uso de pornografía, también fueron los que desarrollaron una mayor tolerancia. En segundo lugar, correlacionó con *Abstinencia* ($r = 0.718, p = 0.01$), lo que sugiere que los estudiantes con más dificultades para controlar el uso de pornografía experimentaron en mayor medida síntomas de abstinencia cuando intentaron detenerse. En tercer lugar, correlacionó con *Recaída* ($r = 0.710, p = 0.01$), lo que se puede interpretar como que aquellos participantes que tuvieron más dificultades para controlar su comportamiento con la pornografía, más frecuentemente tendían a recaer.

De manera paralela, se encontró una correlación positiva y significativa entre los factores *Tolerancia* y *Recaída* ($r = 0.699, p = 0.01$), lo que parece indicar que quienes desarrollaron mayor tolerancia a la pornografía, es decir, que necesitan contenidos más extremos para sentirse excitados, son más propensos a recaer cuando intentan dejar de usarla.

Finalmente, los factores *Abstinencia* y *Recaída* se correlacionaron significativamente ($r = 0.684, p = 0.01$), lo que sugiere que aquellos que experimentaron síntomas de abstinencia (como dificultades para dormir o malestar emocional) fueron los más propensos a recaer.

DISCUSIÓN

El presente estudio sobre la adicción a la pornografía entre estudiantes universitarios de la ciudad de Mérida (Méjico) reveló una prevalencia considerable del consumo de este material, con diferencias notables según el sexo, edad, nivel socioeconómico y área de estudio. Los resultados obtenidos confirman patrones observados en otras investigaciones y entrañan la necesidad de contar con estrategias de intervención adecuadas para reducir el impacto de esta conducta en la salud mental y el bienestar de los jóvenes.

El consumo de pornografía es una conducta común en la muestra estudiada, pues 72.8% de la

misma reportó haber consumido este tipo de material en algún momento de su vida. Tales resultados coinciden con los de estudios que muestran altas tasas de consumo de pornografía entre los estudiantes universitarios. En México, Rodríguez y Santos (2018) encontraron que 86.2% de los mismos consumían pornografía, lo que es congruente con los resultados obtenidos en el presente estudio.

Se observaron diferencias estadísticamente significativas por sexo ($\chi^2 = 115.04, p < 0.001$, $Vc = 0.308$), con una mayor prevalencia de consumo y adicción entre los varones (85.3%) que entre mujeres (61.4%), resultado que concuerda con lo reportado por Ballester *et al.* (2016a), y confirma la vulnerabilidad diferencial de los varones frente a conductas adictivas de tipo sexual. Los hombres también presentaron mayores niveles de adicción leve, moderada y severa (9.3% en total), mientras que la mayoría de las mujeres se ubicaron en el grupo sin problemas (98.6%). Esta diferencia sugiere que los hombres podrían emplear la pornografía como una estrategia de afrontamiento emocional desadaptativa o mecanismo de regulación del estrés, lo que coincide con modelos que vinculan las adicciones conductuales con la búsqueda de alivio emocional inmediato (Kor *et al.*, 2014).

En cuanto al nivel socioeconómico, aunque el análisis no mostró diferencias significativas ($\chi^2 = 4.62, p = 0.329$, $Vc = 0.062$), se identificó una tendencia interesante: los estudiantes de nivel alto reportaron mayor consumo de pornografía (80.2%), posiblemente debido a mayor acceso a internet y dispositivos electrónicos, mientras que los de nivel bajo mostraron menor exposición (65.3%). Sin embargo, la ausencia de diferencias en los niveles de adicción sugiere que el riesgo de dependencia no depende exclusivamente del acceso, sino de factores psicológicos asociados a la regulación emocional. Es posible que los estudiantes de nivel socioeconómico alto dispongan de mejores recursos de afrontamiento o acceso a servicios de salud mental, lo que amortigua la progresión hacia la adicción, aunque esto requiere confirmarse en estudios futuros con medidas específicas de *coping* y apoyo emocional.

Respecto al área de estudio, la asociación fue débil pero significativa ($\chi^2 = 17.89, p = 0.038$,

$V_c = 0.118$), con mayor prevalencia de consumo y adicción leve en Ingenierías y Ciencias Biológicas, lo que podría vincularse con patrones de estrés académico, aislamiento social y exposición tecnológica.

Las correlaciones entre los factores de la EMAP revelaron un patrón consistente con el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005). En particular, el factor *Emoción* mostró una correlación extremadamente alta con *Dificultades para el control* ($r = 0.972, p < 0.01$), lo que evidencia que la dependencia emocional hacia la pornografía constituye un eje central de la pérdida de control. Este hallazgo puede interpretarse como la manifestación de un mecanismo de *coping* desadaptativo, en el cual la pornografía se utiliza para modular estados afectivos negativos (estrés, ansiedad, tristeza), generando un refuerzo inmediato que perpetúa el ciclo adictivo. Desde una perspectiva clínica, esto tiene implicaciones directas para las terapias cognitivo-conductuales (TCC) y las terapias de aceptación y compromiso (ACT), ya que sugiere que trabajar la regulación emocional y la tolerancia a la incomodidad afectiva debería ser un componente clave del tratamiento.

La correlación con *Tolerancia* ($r = 0.771, p < 0.01$) respalda la noción de escalada progresiva: el uso reiterado para regular emociones lleva a requerir estímulos cada vez más intensos, tal como ocurre en otras adicciones comportamentales (Doidge, 2007). Asimismo, la asociación con *Recaída* ($r = 0.648, p < 0.01$) refuerza que la regulación emocional ineficaz es un predictor de recaídas, lo que coincide con estudios que destacan el papel del estrés y la ansiedad como detonantes del retorno al consumo (Sinha, 2001).

Debe señalarse una limitación conceptual derivada de la alta correlación entre *Emoción* y *Dificultades para el control*, que podría implicar una cierta superposición de constructos. No obstante, ambos factores fueron mantenidos como dimensiones teóricamente independientes, de acuerdo con el modelo de Griffiths (2005), que distingue entre la modificación del humor (reacción emocional) y la pérdida de control conductual como procesos complementarios dentro del ciclo adictivo. En este contexto, la alta correlación se interpreta como una interdependencia funcional, no como

una redundancia teórica, coherente con la naturaleza multidimensional del modelo biopsicosocial de la adicción.

La relación significativa entre *Dificultades para el control* y *Tolerancia* ($r = 0.769, p = 0.01$) subraya el hecho de que aquellos individuos que no pueden controlar su comportamiento tienden con el tiempo a desarrollar tolerancia. Ello implica que la pérdida de control no sólo aumenta el uso, sino que conduce a una mayor exposición a contenidos más extremos, lo que refuerza la adicción. Es interesante notar cómo la incapacidad para ejercer el autocontrol puede retroalimentar la escalada del uso de pornografía, creando así un ciclo de dependencia que difícilmente se rompe.

La correlación significativa entre las dificultades para el *Control* y las *Recaídas* ($r = 0.710, p = 0.01$) indica que la falta de control es un predictor directo de las recaídas. Tal resultado es coherente con ciertos modelos teóricos que vinculan la incapacidad de controlarse con la recurrencia de comportamientos adictivos (Grant *et al.*, 2006). Los individuos que intentan dejar la pornografía pero que experimentan dificultades para controlarse tienen muchas más probabilidades de recaer, lo que destaca la importancia de llevar a cabo intervenciones que refuerzen el control inhibitorio y el autocontrol como componentes clave en los tratamientos para la adicción.

El fuerte vínculo entre *Tolerancia* y *Recaída* ($r = 0.699, p < 0.01$) implica que a medida que aumenta la tolerancia, también crece la probabilidad de recaer, señalando que los alumnos que desarrollaron una mayor tolerancia a la pornografía –es decir, que necesitan contenido más extremo para sentirse excitados– son más propensos a recaer cuando intentan dejar de usarla, lo que refleja que la tolerancia aumenta la dificultad para mantener la abstinencia. Este hallazgo apoya la hipótesis de que el consumo más extremo de pornografía está asociado con una mayor dificultad para mantener la abstinencia. A medida que los individuos se exponen a contenidos más fuertes para lograr los mismos efectos, se vuelve más difícil dejarlos, lo que contribuye a una mayor frecuencia de recaídas. Tal fenómeno ha sido ampliamente documentado en la literatura sobre adicciones, donde el aumento de la tolerancia es una señal de una

adicción más profunda y difícil de tratar (*cf.* Koob y Volkow, 2010).

Finalmente, la relación entre *Abstinencia* y *Recaída* ($r = 0.684$, $p = 0.01$) muestra que los síntomas de abstinencia, como dificultades para dormir, malestar emocional y deseo irresistible, están directamente relacionados con la probabilidad de recaer, lo que significa que el malestar asociado con la abstinencia refuerza el comportamiento adictivo, haciendo que las personas recurran nuevamente a la pornografía. Este hallazgo es crucial, pues subraya que la adicción a la pornografía no solamente involucra el uso compulsivo del contenido, sino también una respuesta fisiológica y emocional que dificulta el mantenimiento de la abstinencia, cuyos síntomas observados son comparables a los experimentados en las adicciones químicas, lo que indica la gravedad de la dependencia que puede desarrollarse en algunos individuos (Brand *et al.*, 2019).

Debe señalarse una limitación conceptual derivada de la alta correlación entre *Emoción* y *Dificultades para el control*, que podría implicar una cierta superposición de constructos. No obstante, ambos factores fueron mantenidos como dimensiones teóricamente independientes (*cfr.* Griffiths, 2005). En este contexto, la alta correlación se interpreta como una interdependencia funcional, no como una redundancia teórica, coherente con la naturaleza multidimensional del modelo biopsicosocial de la adicción.

La sobrerepresentación de estudiantes provenientes de la Universidad Autónoma de Yucatán (54.4%) constituye una limitación metodológica que podría restringir la generalización de los hallazgos. Aunque esta distribución refleja la realidad de la matrícula universitaria en Mérida, futuras investigaciones deberían de incluir diseños mues-

trales más equilibrados en cuanto a la institución de procedencia, género y área de formación; hacerlo así permitiría mejorar la representatividad de la muestra y, por ende, aumentar la validez externa de los resultados obtenidos.

En conclusión, este estudio resalta la importancia del componente emocional en la adicción a la pornografía, indicando que el consumo problemático actúa como un mecanismo de afrontamiento desadaptativo frente al malestar emocional. Así, las intervenciones universitarias deberían centrarse en el entrenamiento en regulación emocional, manejo del estrés y fortalecimiento del autocontrol, integrando estrategias basadas en la terapia cognitivo-conductual y la terapia de aceptación y compromiso. En el contexto universitario, lo anterior puede traducirse en la implementación de talleres psicoeducativos y programas de prevención que incluyan técnicas de *mindfulness* para manejar el antojo (*craving*) o los impulsos de consumo, así como el entrenamiento en habilidades de afrontamiento para emociones consideradas negativas (como ansiedad, frustración o soledad). Asimismo, se sugiere incorporar módulos sobre sexualidad, responsabilidad psicoafectiva, salud mental digital y relaciones interpersonales dentro de los currículos o en actividades extracurriculares. Dichas acciones pueden fortalecer los recursos psicoemocionales de los jóvenes, reducir la dependencia emocional hacia la pornografía y fomentar un uso más consciente y saludable de los entornos digitales. La adicción a la pornografía, al implicar mecanismos emocionales y conductuales complejos, exige un abordaje preventivo, psicoeducativo y terapéutico integral, sustentado en evidencia científica y adaptado al contexto universitario mexicano.

Citación: Vargas-Echeverría, S.L., Nevárez-Martín, J.I., Roa-Muñoz, V.R. y Vera-Gamboa, L.C. (2026). Regulación emocional y pérdida de control en la adicción a la pornografía: estudio exploratorio en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicología y Salud*, 36(1), 153-164. <https://doi.org/10.25009/pys.v36i1.3040>

REFERENCIAS

- A.A. (2020). *Global No.1 business data platform: Datos e indicadores de 170 sectores de más de 150 países*. Recuperado de <https://es.statista.com/>
- Allen, A., Kannis-Dyman, L. y Katsikitis, M. (2017). Problematic internet pornography use: The role of craving, desire thinking, and metacognition. *Addictive Behaviors*, 70, 65-71. Doi: 10.1016/j.addbeh.2017.02.001
- Ballester A., R., Castro C., J., Gil L., M.D. y Gil J., B. (2016a). Cybersex addiction: A study on Spanish college students. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(6), 567-584. Doi: 10.1080/0092623X.2016.1176606
- Ballester A., R., Castro C., J., Gil L., M.D. y Gil J., B. (2016b). Problematic internet pornography use in young adults: Its relationship with attachment, emotional intelligence, and family functionality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(4), 315-329. Doi: 10.1080/0092623X.2015.1113583
- Braithwaite, S.R., Coulson, G., Keddington, K. y Fincham, F.D. (2015). The influence of pornography on sexual scripts and hooking up among emerging adults in college. *Archives of Sexual Behavior*, 44(1), 111-123. Doi: 10.1007/s10508-014-0351-x
- Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K. y Potenza, M.N. (2019). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(2), 187-193. Doi: 10.1089/cpb.1998.1.187.
- Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. Viking Press.
- Efrati, Y. (2020a). God, I can't stop watching porn: The relationship between compulsive sexual behavior and religious moral disapproval. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(3), 206-221. Doi: 10.1080/0092623X.2019.1690495
- Efrati, Y. (2020b). Problematic and non-problematic pornography use and compulsive sexual behaviors among understudied populations: Children and adolescents. *Current Addiction Reports*, 7(1), 68-75. Doi: 10.1007/s40429-020-00296-0
- France, Y., Romero, M. y Ortega, J. (2020). El consumo de pornografía en jóvenes universitarios de Quito, Ecuador. *Psicología y Salud*, 14(2), 121-134.
- Grant, J.E., Brewer, J.A. y Potenza, M.N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924-930. Doi: 10.1017/S109285290001511X
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. Doi: 10.1080/14659890500114359
- Kleponis, P. (2018). *Pornografía: Comprender y afrontar el problema*. Madrid: Voz de Papel.
- Koob, G.F. y Volkow, N.D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238. Doi: 10.1038/npp.2009.110
- Kor, A., Fogel, Y., Reid, R.C. y Potenza, M.N. (2014). Should hypersexual disorder be classified as an addiction? *Sexual Addiction & Compulsivity*, 20(1-2), 27-47. Doi: 10.1080/10720162.2013.768132
- McNabney, S.M., Hevesi, K. y Rowland, D.L. (2020a). The impact of pornography consumption on sexual satisfaction and experiences in women. *Journal of Sex Research*, 57(2), 205-213. Doi: 10.1080/00224499.2019.1612830
- McNabney, S.M., Hevesi, K. y Rowland, D.L. (2020b). Effects of pornography use and demographic parameters on sexual response during masturbation and partnered sex in women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3130. Doi: 10.3390/ijerph17093130
- Peter, J. y Valkenburg, P.M. (2010). Processes underlying the effects of adolescents' use of sexually explicit internet material: The role of perceived realism. *Communication Research*, 37(3), 375-399. Doi: 10.1177/0093650210362464
- Pornhub (2021). *Pornhub 2021 year in review*. Recuperado de <https://www.pornhub.com/insights/2021-year-in-review>
- Rodríguez, C. y Santos, F. (2018). Uso y consumo de pornografía en estudiantes universitarios de México. *Salud Pública de México*, 20(4), 45-58.
- Sinha, R. (2001). How does stress increase risk of drug abuse and relapse? *Psychopharmacology*, 158(4), 343-359. Doi: 10.1007/s002130100917
- Stanley, N., Barter, C., Wood, M., Aghtaie, N., Larkins, C., Lanau, A. y Øverlien, C. (2018). Pornography, sexual coercion and abuse and sexting in young people's intimate relationships: A European study. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(19), 2919-2944. Doi: 10.1177/0886260516633204
- Vargas E., S.L. y Nevárez M., J.I. (2022). Propuesta de instrumento para medir de forma preliminar la adicción a la pornografía en población mexicana. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 8(1), 40-50. Doi: 10.28931/riiad.2022.1.04
- Wéry, A. y Billieux, J. (2017a). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 238-246. Doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.007
- Wéry, A. y Billieux, J. (2017b). Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Computers in Human Behavior*, 75, 197-205. Doi: 10.1016/j.chb.2017.05.038