



**DIÒCESIS D
SEGORBE-CASTELLÓN**



Protección de los menores frente a la pornografía y contenidos violentos

*Educar en la libertad
y la responsabilidad*



DIÒCESIS D
SEGORBE-CASTELLÒN

ÍNDICE



04

Datos sobre la pornografía y los contenidos violentos

06

Cómo afecta a los niños y adultos

08

Identidad afectivo-sexual: una visión integral del ser humano

10

Protección digital: herramientas para un entorno seguro

12

Conclusión: educar para el bien, proteger desde el amor

12

Contacto

13

Anexo: Esquema sobre pornografía y adolescencia

Presentación



La protección de los menores y jóvenes frente a la pornografía y otros contenidos violentos constituye hoy uno de los desafíos educativos, sociales y pastorales más urgentes de nuestro tiempo. El acceso temprano, masivo y aparentemente ilimi-

tado a estos contenidos a través de dispositivos digitales está teniendo un impacto profundo en el desarrollo afectivo, emocional, relacional y espiritual de niños y adolescentes, así como en la vida familiar y educativa. No se trata de un fenómeno marginal ni puntual, sino de una realidad extendida que interpela directamente a padres, educadores, agentes de pastoral y a la sociedad en su conjunto.

Ante esta situación, la Iglesia no puede permanecer al margen. Fiel a su misión de anunciar el Evangelio y de velar por la dignidad de la persona humana, especialmente de los más vulnerables, la Iglesia reconoce en este ámbito una tarea pastoral urgente y necesaria. La Diócesis de Segorbe-Castellón, consciente de su responsabilidad como madre y educadora, respalda decididamente este trabajo como parte de su compromiso con la protección integral de los menores, la promoción de una educación afectivo-sexual auténticamente humana y la defensa de la libertad y la responsabilidad personal.

Este documento nace con una clara vocación preventiva, formativa y acompañadora. No pretende limitarse a una denuncia del problema, sino ofrecer criterios de comprensión, claves educativas y propuestas

concretas que ayuden a afrontar esta situación con realismo, esperanza y sentido cristiano. Parte de la convicción de que la verdadera protección no se basa únicamente en controles técnicos o normas externas, sino en una educación integral de la persona, en el acompañamiento cercano y en la colaboración responsable entre familia, escuela y comunidad cristiana.

El presente material está dirigido, en primer lugar, a los catequistas y a todos los agentes implicados en la pastoral infantil y juvenil, tanto en parroquias como en movimientos y asociaciones. Asimismo, se ofrece de manera especial a los padres y madres de niños y jóvenes, como primeros y principales educadores de sus hijos, llamados a acompañarlos también en el ámbito digital con amor, claridad y coherencia. Del mismo modo, se dirige a los equipos directivos, docentes y profesionales de colegios e institutos, conscientes del papel decisivo que desempeñan en la formación integral de los menores.

Este documento se ofrece a todos, independientemente de sus convicciones religiosas, pero de modo particular a quienes se reconocen como católicos, llamados a vivir y transmitir una visión del ser humano y de la sexualidad fundada en la dignidad, el respeto, la verdad y el amor. Desde esta perspectiva, la Diócesis de Segorbe-Castellón invita a acoger este material como una herramienta de trabajo y reflexión compartida, al servicio del bien de los menores y de una sociedad más humana y más justa.

✠ **Casimiro López Llorente**
Obispo de Segorbe-Castellón



1. Datos sobre la pornografía y los contenidos violentos

El consumo de contenidos inapropiados —especialmente pornografía y violencia— constituye hoy uno de los desafíos más graves en la educación de los menores. La accesibilidad, el anonimato y la normalización cultural de estos materiales han hecho que la exposición se produzca cada vez a edades más tempranas.

Pornografía: dimensiones del fenómeno

- Los vídeos pornográficos en línea representan entre 10% y 18% del tráfico total de datos de Internet (The Shift Project, 2018–2024).
- En torno al 4–5% de todas las visitas web globales corresponden a sitios pornográficos. Portales como Pornhub se sitúan de forma estable entre los 10 sitios más visitados del mundo, con más de 4.000 millones de visitas mensuales y picos de 5.600 millones (SimilarWeb, Cloudflare Radar, 2023–2024).
- El 61% de la población adulta reconoce habervisto pornografía: 78% de los hombres y 44% de las mujeres.
- Durante la pandemia, las búsquedas de contenido pornográfico crecieron entre 25% y 33%, y aunque luego se estabilizaron, el tráfico se mantiene elevado (Sandvine, Global Internet Phenomena Report 2023).
- La industria pornográfica mundial genera

61%
de la población
adulta reconoce
haber visto
pornografía

cada año entre 58 y 97 mil millones de dólares, superando a industrias como el cine o la música (Statista, 2023).

Contenido violento: magnitud y diferencias

- Los sitios dedicados exclusivamente a violencia explícita o gore representan menos del 0,1% del tráfico total de Internet (The Shift Project; Sandvine, 2024).
- Plataformas como TheYNC o Kaotic registran entre 9 y 13 millones de visitas mensuales, muy lejos de las cifras de los sitios pornográficos.
- Aun así, la exposición a la violencia es alta en redes sociales: 70% de los adolescentes afirman haber visto vídeos violentos en plataformas comunes (Facebook, Instagram, X, TikTok).
- En contraste, solo un 22% de los menores declara haber accedido a material de violencia extrema en sitios dedicados.
- Los países con mayor proporción de tráfico a sitios pornográficos son Irak, Egipto, Japón y algunos europeos, mientras que el consumo de gore se mantiene minoritario y disperso geográficamente.

► Conclusión:

El contenido pornográfico domina de forma masiva el tráfico de Internet, tanto en volumen de datos como en visitas y usuarios. El contenido violento explícito, aunque preocupante por su impacto ético y psicológico, ocupa una fracción mínima del tráfico global, aunque su influencia social es significativa por la viralización en redes.



Entre adolescentes, la exposición es casi universal:

73% de los jóvenes ha visto pornografía al menos una vez, y la edad promedio del primer contacto se sitúa alrededor de los 12 años.

2. Cómo afecta a los niños y adultos

Los efectos de la exposición a la pornografía y a los contenidos violentos son múltiples y profundamente dañinos, tanto a nivel psicológico como social y espiritual.



Efectos cerebrales y emocionales

El consumo repetido de pornografía altera los mecanismos de recompensa del cerebro, elevando los niveles de dopamina: el cerebro tiene un sistema de recompensa que nos motiva a repetir conductas que nos dan placer, como comer, socializar o tener sexo. Cuando hacemos algo placentero, ciertas neuronas liberan dopamina, un neurotransmisor que nos hace sentir satisfacción y nos “enseña” a repetir esa conducta.

El consumo repetido de pornografía estimula este sistema de manera artificial y muy intensa, provocando que el cerebro se acostumbre a niveles altos de dopami-

na. Como resultado: lo normal deja de ser suficiente para generar placer, se necesita estímulos más fuertes o frecuentes para sentir la misma satisfacción, puede cambiar la forma en que respondemos a recompensas naturales, afectando a la motivación y a la regulación de emociones.

Por lo tanto, la pornografía produce una dependencia progresiva, similar a la adicción a sustancias, y genera tolerancia: se necesita más estímulo para obtener el mismo placer.

Esta dinámica conduce a adicción, ansiedad, insatisfacción y vacío emocional. En adolescentes, se ha relacionado con depresión, aislamiento social y baja autoestima.



La pornografía, lejos de educar en el amor, rompe la capacidad de mirar al otro como persona y fomenta el consumo del cuerpo como objeto.

Efectos conductuales y sociales

- Incremento de las conductas sexuales de riesgo, promiscuidad y banalización del cuerpo.
- Agresividad y desensibilización ante el sufrimiento ajeno.
- Dificultades de concentración y bajo rendimiento escolar.
- Mayor propensión a otras adicciones digitales: videojuegos, apuestas o redes sociales.
- En adultos, deterioro de las relaciones afectivas y conyugales, aumento de la infidelidad y dificultad para establecer vínculos reales.



En adultos, deterioro de las relaciones afectivas y conyugales, aumento de la infidelidad y dificultad para establecer vínculos reales.



3. Identidad afectivo-sexual: una visión integral del ser humano

Claves de una educación afectivo-sexual adecuada

- Educar en la verdad del cuerpo y del amor: ayudar a los jóvenes a descubrir el valor del cuerpo propio y ajeno como signo de dignidad.
- Integrar afectividad y libertad: enseñar que la libertad no consiste en hacer lo que uno quiere, sino en elegir el bien.
- Formar la conciencia: ofrecer criterios claros, no solo prohibiciones.
- Presentar la belleza del amor humano: la castidad no es represión, sino orientación del deseo hacia el amor auténtico.

Juan Pablo II subrayaba que la sexualidad no puede reducirse a mero placer ni convertirse en objeto de explotación, como ocurre con la pornografía, que deshumaniza y banaliza el amor. Destacaba que el cuerpo tiene un valor sagrado, y no es un instrumento de egoísmo o consumo. Proteger la sexualidad es proteger la libertad, la dignidad y la auténtica realización personal del ser humano.

El Papa Francisco recuerda la necesidad de “una educación sexual positiva y prudente”, adaptada a cada edad y contexto, que forme en la reciprocidad, el respeto mutuo y la responsabilidad.

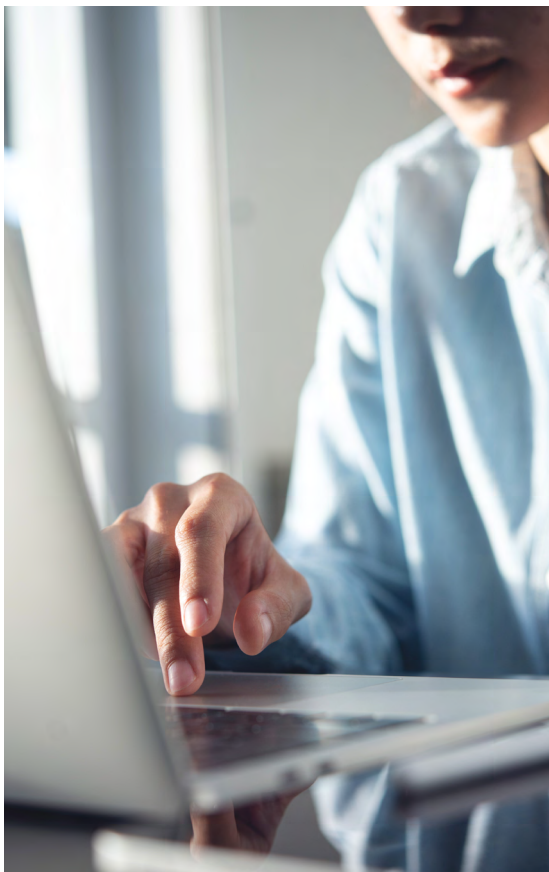
Educar en la afectividad es formar para el amor, la fidelidad y la comunión. Solo desde una visión integral del ser humano se puede prevenir eficazmente el daño cultural y emocional que provoca la pornografía.



Frente a esta cultura fragmentada, la antropología cristiana ofrece una visión esperanzadora y completa de la persona. El ser humano no es un cúmulo de impulsos ni una construcción arbitraria, sino una unidad de cuerpo y alma creada a imagen y semejanza de Dios (Gn 1,27).

La identidad sexual no se limita a la biología, ni se reduce al deseo; forma parte del proyecto de amor divino y está orientada a la entrega, la comunión y la fecundidad. La sexualidad humana, vivida consentido, es expresión de la capacidad de amar y donarse.

Fuentes de referencia



- Sandvine – Global Internet Phenomena Reports (2018–2024)

- The Shift Project – “Climate Crisis: The Unsustainable Use of Online Video” (2019)

- Statista (2023–2024) – Datos de industria y consumo digital

- SimilarWeb / Cloudflare Radar (2023–2024) – Rankings globales de tráfico web

- Semrush (2025) – Tráfico estimado de TheY-NC, Kaotic, Pornhub

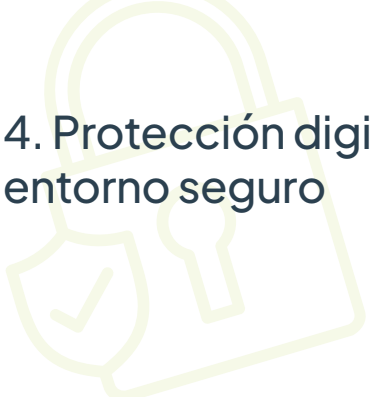
- Oficina eSafety (Australia, 2023) – Exposición de menores a pornografía y violencia online

- Teología del cuerpo, Juan Pablo II

- Carta a las familias (1994), Juan Pablo II

- Amoris Laetitia, Papa Francisco, 2016

- Catecismo de la Iglesia Católica, nn. 2331–2359



4. Protección digital: herramientas para un entorno seguro

Los efectos de la exposición a la pornografía y a los contenidos violentos son múltiples y profundamente dañinos, tanto a nivel psicológico como social y espiritual.

» 1. Filtro principal: DNS4EU – Protección infantil europea

Es el sistema recomendado por la Unión Europea para la navegación segura.

- Bloquea pornografía, violencia, drogas y sitios peligrosos (malware, estafas).
- Funciona en ordenadores, móviles y routers.
- Protege la privacidad (no guarda la dirección IP del usuario).
- Puede activarse fácilmente en los ajustes del dispositivo o del Wi-Fi del hogar.

» 2. Filtros de respaldo

Para asegurar la continuidad del sistema, se proponen tres alternativas complementarias:

- CleanBrowsing (Family Filter): bloquea contenido adulto y páginas que intentan saltar los filtros (VPN o proxys).
- AdGuard DNS (Family Protection): refuerzo adicional para bloquear pornografía, violencia y anuncios inapropiados.

- NextDNS: permite crear perfiles por edades y ofrece informes de uso y alertas de intentos de evasión.
- Estas herramientas son gratuitas y se pueden instalar en pocos minutos, incluso sin conocimientos técnicos.

» 3. Control parental y supervisión

Una vez instalado el filtrado, es importante añadir controles parentales para establecer tiempos de uso y prevenir desactivaciones:

- Google Family Link (Android) y Tiempo de Uso (iOS): limitan horarios, bloquean apps y supervisan la actividad.
- NextDNS Panel: ofrece métricas y avisos sobre intentos de eludir los filtros.
- Microsoft Family Safety (Windows): permite informes de uso y restricciones por edades.

Resumen práctico:

Capa	Herramienta	Función principal
1	DNS4EU Child Protection	Bloqueo de pornografía, violencia y malware.
2	CleanBrowsing / NextDNS / AdGuard DNS	Filtros de respaldo y seguimiento por edad.
3	Family Link / Tiempo de Uso / Family Safety	Supervisión y control parental.



Fuentes de referencia

- Plan de Implantación de Filtrado DNS Multicapa (Diócesis de Castellón, 2024).
- DNS4EU – Child Protection & Protective Profiles (Comisión Europea, 2024).
- CleanBrowsing, NextDNS y AdGuard DNS – Documentación oficial, 2024.
- Oficina eSafety (Australia, 2023) – Guía para la seguridad digital familiar.

5. Conclusión: educar para el bien, proteger desde el amor

La verdadera protección no es control ni miedo, sino educación y acompañamiento desde el amor. Los padres son los primeros educadores de la libertad y la responsabilidad de sus hijos. Su ejemplo, su presencia y su testimonio son la mejor barrera frente a los riesgos del mundo digital.

Educar en la afectividad, proteger la mente y el corazón de los menores, y ofrecer una visión esperanzadora del amor humano son tareas urgentes. La Iglesia y las familias están llamadas a caminar juntas en esta misión.

6. Contacto

Aquellos padres, centros educativos o cualquier otra persona o entidad que desee ampliar información sobre las medidas de protección digital propuestas en este documento, así como recibir orientación o acompañamiento para su correcta implementación, puede ponerse en contacto con cualquiera de las delegaciones diocesanas que han participado en la elaboración del presente documento. Estas delegaciones están a disposición para ofrecer asesoramiento, resolver dudas y facilitar los recursos necesarios.

DELEGACIÓN DIOCESANA PARA LA ENSEÑANZA

- Cl. Gobernador Bermúdez de Castro, 8 – 12003 Castellón
- Telf.: 964 239 057
- e-mail: enseñanza@obsegorbecastellon.org; d.enseñanza@obsegorbecastellon.org

DELEGACIÓN DIOCESANA PARA LA CATEQUESIS Y EL CATECUMENADO

- Cl. Gobernador Bermúdez de Castro, 8 – 12003 Castellón
- Telf.: 964 723 776
- e-mail: catequesis@obsegorbecastellon.org

DELEGACIÓN DIOCESANA PARA LA FAMILIA Y DEFENSA DE LA VIDA

- Cl. Gobernador Bermúdez de Castro, 8 – 12003 Castellón
- Telf.: 964 220 066
- pastoralfamiliar@obsegorbecastellon.org

DELEGACIÓN DIOCESANA DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL

- Cl. Gobernador Bermúdez de Castro, 8 – 12003 Castellón
- Tl.: 964 220 066
- e-mail: medios@obsegorbecastellon.org

ANEXO

ESQUEMA SOBRE PORNOGRAFÍA Y ADOLESCENCIA

D. Jaime Vilarroig Martín

DATOS SOBRE LA PORNOGRAFÍA Y CONTENIDOS VIOLENTOS. FUENTE: MINISTERIO DE IGUALDAD.

- Casi el 80% de chicas antes de los 16; casi el 100% de chicos antes de los 16.
- Edad media del primer acceso: 10 años.
- 3 de cada 10 jóvenes consumen pornografía todas las semanas.
- El 70% de los adolescentes ha visto pornografía en los últimos 30 días.
- El 50% reconoce que ve demasiada pornografía y no lo controla bien. El 30% ha tenido problemas a causa de esto.

CÓMO AFECTA A LOS CHICOS Y ADULTOS

- **Lo que es malo para uno, es malo para el otro.** Lo que afecta a un niño, afecta a un adulto, pero a peor. Paralelos: el uso de alcohol y el uso de cannabis.
- **Base biológica de la adicción:** Mismo mecanismo de una máquina de juego y recompensa.
- **Diferencia entre adicciones clásicas y adicciones a través del móvil:** Las adicciones pret a porter: a mayor postergación de la recompensa, menor peligro de adictividad. A menor distancia entre acción y satisfacción, mayor peligro de adictividad.
- **¿En qué momento empieza a ser problemático?** Una cosa es consumir (pornografía o cualquier otra actividad adictiva) y no tener problemas externos; otra es consumir y que esto afecte a nuestro entorno. PERO: no hay una línea a partir de la cual se convierta en un problema serio. Cuando se es consciente de ello, se ha traspasado dicha línea y ya es demasiado tarde.
- **En adolescentes afecta a la maduración:** En personas que no tienen formado su carácter, es evidente que el consumo de pornografía les induce a falsas creencias sobre el mundo del sexo (de modo análogo a como sería peligroso que su información sobre los hábitos alimenticios se basaran en vídeos de tik-tok).

- **En adultos afecta de otras múltiples maneras:** En personas adultas, que han formado su carácter, la pornografía puede afectar a su autoestima, al tiempo de ocio, al trabajo y sobre todo a la familia (pareja, hijos). Por poner dos ejemplos: ¿cómo conciben a los propios hijos aquellos que consumen habitualmente pornografía donde los protagonistas son personas de la edad de los propios hijos? (no necesariamente pederastia, pero también); ¿cómo se ve al esposo/ esposa si los cánones idealizados y falsos desde los que alimentamos el deseo sexual están tan alejados de la realidad?

IDENTIDAD AFECTIVO-SEXUAL: NOTAS SOBRE LA ANTROPOLOGÍA ADECUADA

- **Razón de ser de la sexualidad en los animales: la reproducción.** El ser humano está diferenciado en mujer y varón, igual que el resto de mamíferos, en orden a la procreación. La sexualidad en el mundo animal sirve para la propagación de la especie, del mismo modo que la comida sirve para sobrevivir y no morir de hambre.
- **Razón de ser de la sexualidad en el ser humano: la expresión del amor.** Pero en el ser humano la comida no sólo es para sobrevivir: sirve también para encontrarse con los amigos, por ejemplo. La sexualidad no sólo sirve para procrear, sino que sirve para manifestarle el amor y el cariño hacia la persona con la que se ha decidido compartir la vida.
- **No se puede desligar la sexualidad de sus significados naturales:** El sexo al margen del amor y la procreación es como comer sólo, y luego vomitar para poder luego seguir comiendo (Juan Pablo II).
- **La pornografía se parece a una publicidad que sólo sirve para incitar el deseo de comer: afecta a nuestros hábitos para mal.** Una publicidad que sólo nos incitara el deseo de comer, para volvernos dependientes de la comida y cada vez más obesos sería mala; por más que nos guste mirarla. Una industria que sólo sirve para incitar el deseo sexual, desligándolo del amor, es malo por más que nos guste mirarlo (Bauman). De una manera análoga al hecho de que mirar vídeos de comida basura puede afectar seriamente nuestros hábitos alimenticios, así también mirar pornografía puede afectar seriamente nuestra sexualidad.
- **La razón de ser del pudor y cubrir las partes íntimas: es necesario biológica y personalmente.** El ser humano cubre de manera natural sus partes íntimas al menos por dos razones. En primer lugar y desde un punto de vista puramente biológico, el hecho de que seamos bípedos hace que continuamente mostremos los órganos sexuales y enviemos señales de apareamiento a nuestro entorno, como sucede con el resto de los mamíferos; de ahí la necesidad de cubrirse (D. Morris, en *El mono desnudo*). En segundo lugar, de la misma manera que tenemos

una intimidad biográfica, nuestro mundo interior, que guardamos naturalmente de miradas ajenas, así también tenemos una intimidad corporal que naturalmente conservamos para nosotros y personas muy íntimas.

- **La pornografía lleva a vivir una sexualidad egoísta, donde el otro real (no el virtual) brilla por su ausencia.** Así como los anuncios de comida van destinados a que compres la comida, la pornografía no tiene más fin que el placer sexual: no sirve para vender nada, sino sólo para que consumas tiempo frente al ordenador/móvil (monetización del tiempo perdido). El consumo de pornografía es más bien un ejercicio de autoreferencialidad, donde todo gira en torno al propio placer, con el añadido de que se está actuando y por tanto lo que se ve allí es esencialmente mentira.
- **La pornografía cosifica a la persona.** El ser humano es una persona, no una cosa (Kant). Cada vez que tratamos al otro como cosa nos deshumanizamos. La pornografía trata al otro como cosa porque no lo ve como una persona, sino como algo que me da placer. PERO: no sólo deshumanizo a la persona de la que me sirvo: me deshumanizo yo mismo al cosificar al otro.

PROTECCIÓN: DIFUSIÓN DE LA TRIPLE CAPA DE FILTROS PROTECTORES: VNP, DNS Y CONTROL PARENTAL

- **No hay educación sin auto-educación.** No existe la formación real sin el deseo de ser formado y educado.
- **¿Regulación por parte del Estado?** Depende de las ideas que tenga el Estado sobre sexualidad. Pero la regulación externa por imposición no suele funcionar.
- **Educación por parte de los padres:** cercanía, uso de dispositivos en familia y con los demás, postergación del momento de regalar un tlf., etc.
- **Educación por parte de los centros.** Ni monotematizar, ni dejarlo de lado. Charlas, ¿Testimonios?
- **Ayuda profesional:** psicoterapia, medicación, grupos de terapia, autodominio, etc.



**DIÓCESIS D
SEGORBE-CASTELLÓN**



DIÒCESIS D SEGORBE-CASTELLÒN