

El plan de juego: Combatiendo la adicción a la pornografía.

¿ESTÁS LUCHANDO CON LA PORNOGRAFÍA? - ¡CONSIGUE EL PLAN DE ACCIÓN!

Gracias por tomarte el tiempo para revisar este recurso sobre cómo ayudar a las personas que están luchando con la pornografía. Nuestra esperanza es que el video y la información proporcionada te ayuden a comprender mejor la lucha que tú o alguien que conoces está enfrentando con la pornografía, la perspectiva de Dios sobre ella y algunas maneras específicas de superarla.

También entendemos que hablar sobre esto puede ser difícil. Ten en cuenta que tenemos personas bien capacitadas disponibles que pueden ayudarte a dar los siguientes pasos. Para comenzar, mira el breve video del Pastor Chris Brown.

PORNOGRAFÍA – ¿PECADO O ADICCIÓN?

Vemos el diseño de Dios para el sexo en el Jardín del Edén en los capítulos 1 y 2 de Génesis. Dios creó al hombre y a la mujer. Les dijo que “fueran fructíferos y se multiplicaran”, y se convirtieron en “una sola carne”. Después de un día de creación, la Biblia dice que “Dios vio todo lo que había hecho, y era muy bueno”. Dios nos creó como seres sexuales, y el sexo es un regalo suyo para nosotros. Él diseñó el sexo para ser usado dentro del matrimonio como un medio para unirnos íntimamente con nuestro cónyuge (de ahí el término “una sola carne”).

Con el tiempo, hemos visto un cambio dramático del diseño original de Dios para el sexo hacia lo que vemos en la sociedad hoy en día. La pornografía ha llevado esto al extremo. Lo que antes era un acto vergonzoso de ir a una parte oscura de una tienda de videos, ahora llega directamente a ti por medio de una computadora o un

teléfono, lo deseas o no. Al ser tan fácil de acceder y con cada vez más personas viéndola, nuestra cultura se está volviendo completamente insensible a ella. Lo que muchos no se dan cuenta es cuán adictiva es la pornografía y el daño que ha causado —y seguirá causando— en matrimonios y relaciones.

Dios ha sido bastante claro acerca de sus estándares en cuanto a la sexualidad. Mateo 5:28 dice: “Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla ya ha cometido adulterio con ella en el corazón”. En pocas palabras, ver pornografía produce lujuria, y la lujuria es pecado. Cualquier consumo de pornografía es pecado. Esto incluye sitios web, redes sociales, revistas, libros, programas de televisión o películas que te llevan a la lujuria.

Mientras que algunas personas pecan ocasionalmente viendo pornografía, para otras esto ha llegado al punto de dejar de ser solo un pecado y convertirse en una adicción.

Ya sea que estés pecando o que estés luchando con una adicción, nuestro objetivo es ayudarte.

¿ERES ADICTO A LA PORNOGRAFÍA?

¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES?

- ¿Pasas mucho tiempo pensando en ver pornografía o en formas de acceder a ella?
- ¿Ves pornografía con más frecuencia y durante más tiempo del que planeabas?
- ¿Intentas sin éxito reducir, controlar o dejar de ver pornografía?
- ¿Dedicas mucho tiempo buscando nuevas fuentes o tipos de pornografía?
- ¿Ves pornografía durante el trabajo, en la escuela o en casa cuando deberías estar haciendo otras cosas?
- ¿Pasas menos tiempo saliendo, practicando pasatiempos o compartiendo con amigos y familia, y más tiempo viendo pornografía?
- ¿Sigues viendo pornografía a pesar de los problemas que ha causado en tu relación con tu pareja, tu familia o con Dios?
- ¿Necesitas ver más pornografía para sentir el mismo efecto que antes (también conocido como tolerancia)?
- ¿Te sientes inquieto o irritable si no puedes ver pornografía?
- ¿Has visto pornografía repetidamente durante un largo período de tiempo?

Si respondiste “sí” a cualquiera de las preguntas anteriores, hay motivo de preocupación, principalmente porque cualquier tipo de consumo de pornografía te impide ser la persona que Dios quiere que seas y tener las relaciones que Él desea para tu vida. Si respondiste “sí” a al menos cinco de estas preguntas, cumples con los criterios para una adicción a la pornografía y necesitas ayuda.

LA VERDAD SOBRE LA PORNOGRAFÍA

La pornografía actúa como un “amigo” tóxico cuando los tiempos se ponen difíciles, estresantes o cuando sientes que has perdido el control. Ofrece una sensación predecible y momentánea de “sentirse bien” sin que tengas que hacer ningún esfuerzo. Es como recibir un cheque de pago sin haber trabajado. Aunque eso suene atractivo para algunos, es exactamente lo opuesto a una relación sana y centrada en Dios, basada en la importancia de dar a tu cónyuge. Si no estás en una relación, la pornografía crea un patrón de egoísmo y autogratificación que casi siempre se traslada a futuras relaciones y al matrimonio.

Lo que puede comenzar como una forma de matar el tiempo o sentirse bien, fácilmente se convierte en un hábito y, si no se trata, termina en una adicción.

Una vez adicto, tu capacidad para dejar de ver pornografía se vuelve exponencialmente más difícil.

La pornografía casi siempre trae culpa, vergüenza y te aleja de cualquier persona o cosa que pueda ayudarte a rendir cuentas.

En esencia, la pornografía te impide acercarte a las personas que realmente pueden ayudarte en tu lucha.

Dejar de consumir pornografía no es el final. Abordar los problemas que están debajo del consumo de pornografía es un objetivo igualmente importante.

Es fundamental reconocer la culpa, el dolor, la soledad, la depresión, el estrés o cualquier otro problema subyacente que esté creando el deseo de recurrir a la pornografía. Abordar eso te da el poder de enfrentar el problema real sin tener que usar la pornografía como forma de lidiar con lo que estás sintiendo. **Te animamos a que busques a un consejero que pueda ayudarte a descubrir las causas/raíces de tu consumo de pornografía.**

¿QUÉ HACER AHORA?

«Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación; ¡lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!»

2 Corintios 5:17

Aquí hay algunas acciones que puedes tomar ahora mismo si quieres eliminar por completo la pornografía de tu vida:

1.Ten una conversación seria con Dios

Esta parte del proceso tiene dos pasos. El primer paso es pedirle perdón a Dios.

1 Juan 1:9 dice:“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.”

Nuestra confesión viene antes de Su perdón.

En el Salmo 51, David ora por la misericordia de Dios después de haber cometido un pecado sexual muy grave. En su oración, David le pide a Dios que lo lave y lo limpie, que borre sus pecados y le dé un corazón puro. **Orar este tipo de oración es crucial para que puedas avanzar.** Dios quiere levantarte y limpiarte, quitar tu pecado pasado y verte como una nueva persona. ¿Le pedirás eso?

El segundo paso es un compromiso de cambiar tu comportamiento, lo que se define más claramente como **arrepentimiento**.

Vemos un ejemplo de esto en la forma en que David no solo se apartó de su pecado, sino que también se volvió hacia una vida justa. **Alejarse del pecado y buscar un estilo de vida recto permite que Dios obre en nuestras vidas y traiga Su poder a nuestros problemas.**

2.Sé Transparente

No necesitas contar tus secretos a todo el mundo, pero sí necesitas contártelos a **alguien**. Es importante quitarle el poder al pecado escondido y traer a la luz cualquier acción que estás comprometiéndote a detener.

1 Juan 1:5–7 dice:“Éste es el mensaje que hemos oído de él y que les anunciamos: Dios es luz, y en él no hay ninguna oscuridad. Si afirmamos que

tenemos comunión con él, pero vivimos en la oscuridad, mentimos y no ponemos en práctica la verdad. Pero si vivimos en la luz, así como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado.”

Ser transparente funciona como una barrera de protección al permitir que otras personas vean realmente tus acciones y te ayuden a no recaer en comportamientos antiguos.

A quién eliges contarle es tan importante como lo que le dices. Habla con alguien que sepas que tiene una relación sólida con Dios y que no esté luchando con el mismo problema que tú. Cuéntale todo, así como tu plan para dejarlo.

Si estás casado, es importante que tu pareja sepa lo que está ocurriendo y lo que estás haciendo al respecto (quizás quieras hablar primero con un pastor o consejero para prepararte para esa conversación).

“Pero él me dijo: ‘Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad.’ Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte.”

2 Corintios 12:9–10

3.Limpia el Clóset

Limpiar el clóset significa deshacerte de todo aquello que te lleva a caer. Sé honesto y pide retroalimentación a tu sistema de apoyo: amigos, pastor o tu esposo/esposa sobre lo que necesitas desechar. Si no puedes ver redes sociales sin tropezar, deshazte de las redes sociales. Si no puedes tener acceso a internet sin caer, deshazte del internet. **Un crecimiento serio requiere un sacrificio serio.**

Colosenses 3:5 nos anima no solo a deshacernos de nuestra “basura”, ¡sino a darle muerte! **¿Qué estás dispuesto a hacer para sacar la pornografía de tu vida?**

4.Conoce Tus Desencadenantes

Cuándo ves pornografía ¿Cuáles son las circunstancias?

¿Es cuando estás despierto hasta tarde por la noche o cuando te sientes solo?

¿Tienes a ver más un sábado libre o durante un turno largo?

¿Te sientes más tentado después de una conversación estresante o un día difícil en el trabajo?

Conocer tus desencadenantes te quita la sorpresa y te da ventaja.

Crea un plan que tenga en cuenta esos momentos y te ofrezca una salida cuando la necesites.

5.Forma Tu Equipo

Habla con un pastor o consejero y/o únete a un grupo de apoyo.

Proverbios 27:17 dice:**“Así como el hierro se afila con el hierro, así un amigo se afila con su amigo.”**

Tener personas sólidas a tu alrededor influirá en tu vida y en tus decisiones. **No puedes hacer esto solo**, y si lo estás intentando sin transparencia, sin confesión, sin limpiar el clóset y sin un equipo de apoyo, **no tendrás éxito**.

Los miembros de tu equipo pueden incluir amigos, consejeros, pastores, familiares y cualquier persona que pueda ser honesta contigo y ayudarte a dejar este hábito.

Recomendaciones para tu equipo de apoyo:

Si viste pornografía una vez en los últimos seis meses, te recomendamos un compañero de rendición de cuentas.

Si ves pornografía una vez al mes, te recomendamos hablar con un pastor o consejero.

Si ves pornografía de forma semanal o diaria, te recomendamos un consejero y un Grupo de Vida específico. (Habilidades para la vida / Apoyo).

6.Llegando a la Raíz del Problema

Como se mencionó antes, simplemente dejar de usar pornografía solo funcionará por un tiempo limitado.

Incluso si logras dejarla, **no saber por qué la consumes a menudo lleva a recaer o a sustituirla con otra adicción.** Hablar con un pastor o consejero inicia el proceso de examinar tu vida y tomar conciencia de por qué haces lo que haces.

A medida que descubres las causas/raíces de tu consumo de pornografía, se vuelve más fácil trabajar en ellas, una oportunidad que no tendrás si tu único enfoque es dejar la pornografía.

“He aquí, yo hago nuevas todas las cosas.” Apocalipsis 21:5

APOYO / RECURSOS

Aquí tienes una lista de apoyos disponibles para ti en la iglesia, así como recursos que puedes encontrar en línea:

Apoyo en North Coast Church

Pastor: Para reunirte con un pastor, llama al (760) 724-6700 ext. 239

Consejero: Para programar una cita con un consejero, llama al (760) 724-6700 ext. 239

Grupo de Adicción Sexual: *Hombres Comprometidos a Vencer* — Para inscribirte, llama al (760) 724-6700 ext. 187

Recursos en Línea:

- **XXXchurch.com** “Creamos comunidades y recursos accesibles para quienes buscan libertad del comportamiento sexual no deseado y la vergüenza.”
- **Covenant Eyes**, Software de rendición de cuentas (bloqueo y monitoreo de internet)
- **Hope After PorneBook** de Covenant Eyes
- **Libro: Every Man’s Battle**

Autores: Stephen Arterburn y Fred Stoeker

Recomendación: Lee los capítulos 8 al 13.

- **Libro: *Restored: A Woman's Guide to Overcoming Pornography***

Autora: Alice Taylor

- **Libro: *The Porn CircuiteBook* de Covenant Eyes**