

## La formación de fantasías sexuales a través del efecto rebote de los pensamientos suprimidos

### The formation of sexual fantasies by means of the rebound effect of suppressed thoughts

Laura C. Sánchez-Sánchez, Carmen Luciano Soriano<sup>1</sup>, Dermot Barnes-Holmes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Universidad de Almería, Almería.

<sup>2</sup>Department of Psychology, North Campus, National University of Maynooth, Co Kildare.

#### Resumen

**Objetivo:** Se exploró el efecto que puede ejercer la supresión frente a la concentración de pensamientos en la formación de fantasías sexuales. **Diseño:** Ensayo aleatorio entre condiciones (8 condiciones, 10 participantes en cada una). **Emplazamiento:** Laboratorios de Psicología de las universidades de Almería y Maynooth (Irlanda). **Participantes:** La muestra estaba formada por 80 personas procedentes de varios países europeos. **Intervenciones:** Los participantes elegían, dependiendo de la condición, una palabra correspondiente a una práctica sexual o no sexual considerada socialmente como "adecuada"/"inadecuada". Entonces, eran invitados a pensar en esa fantasía y, más tarde, mientras realizaban una tarea de distracción, a la mitad de los participantes se les pidió que *suprimieran* cualquier pensamiento relacionado con esa fantasía y al resto que se *concentraran* en ello. **Mediciones principales:** Los diferentes efectos (VDs: el efecto rebote y el nivel de efecto rebote), que produjeron los protocolos experimentales (supresión frente a concentración), se evaluaron mediante un test de asociación de palabras (10 palabras sexuales y 10 no sexuales) en el que ante una palabra el participante dice otra en voz alta. **Resultados:** En la mayoría de las condiciones de supresión los participantes mostraron efecto rebote; sin embargo, sólo una condición de concentración mostró tal efecto. Asimismo, hubo más efecto rebote en las condiciones sexuales que en las de palabras no sexuales. **Conclusiones:** Estos resultados preliminares muestran el efecto rebote de suprimir un pensamiento con contenido sexual. Además, se sugiere el rol que este efecto puede desempeñar en la formación de fantasías sexuales. Este estudio tiene importantes repercusiones en el tratamiento de agresores sexuales, donde los tratamientos tradicionales han pretendido reducir la frecuencia de fantasías. **Palabras clave:** fantasías sexuales, supresión, concentración, tarea Wegner, efecto rebote.

#### Summary

**Objective:** The effect that may produce suppression versus concentration on thoughts in the formation of sexual fantasies was explored in this study. **Design:** Randomized conditions research (8 conditions, 10 participants each). **Location:** The labs of Psychology at the Universities of Almería (Spain) and Maynooth (Ireland). **Participants:** Eighty participants from different countries. **Interventions:** The participants chose, depending on the condition, a word corresponding to a sexual or to non sexual practice considered "appropriate versus inappropriate" (by the general public). Then, they were invited to think on such a fantasy and, later, while performing a distraction task, half of the participants were instructed to suppress any thoughts related to that fantasy and the rest to concentrate on these thoughts. **Assessment instruments:** The different effects produced (VDs: rebound effect, level of rebound effect) by the experimental protocols (VI) used (suppression versus concentration) were evaluated by an association of word tests, in which the participants respond to a given word by saying aloud another word (from a list of 10 sexual words and 10 non sexual words) **Results:** In most of the suppression conditions participants showed rebound effect, however only one of the concentration conditions showed this effect. In addition, there was more rebound effect in sexual words conditions than in non-sexual words conditions. **Conclusions:** These preliminary results show the rebound effect of suppressing a thought with sexual content. As well, the role this effect might play in the formation of sexual fantasies is suggested. This study has important repercussions in the treatment of sexual offenders, where traditional treatments are aimed to reduce the frequency of fantasies. **Key words:** sexual fantasies, suppression, concentration, Wegner task, rebound effect.

**Correspondencia:**

Laura C. Sánchez-Sánchez  
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Universidad de Almería  
Ctra. Sacramento, sn. La Cañada de San Urbano. 04120-Almería  
E-mail: lss250@ual.es Tel. 950 015 734

Este estudio ha sido financiado por el grupo de investigación "Análisis Experimental y Aplicado del Comportamiento".

**Fecha de recepción:** 24 de febrero de 2009. **Fecha de aceptación:** 26 de febrero de 2009.

## INTRODUCCIÓN

La mayoría de la gente tiene fantasías sexuales al menos ocasionalmente (1-4), y tales fantasías se reconocen generalmente como parte de una sexualidad saludable (5).

Aunque otros aspectos de la sexualidad han recibido más atención de los investigadores, se han llevado a cabo muchos estudios sobre fantasías sexuales (para una revisión, véase 6). Sin embargo, este trabajo tiende a ser descriptivo, informando sobre la edad de inicio y la incidencia o frecuencia de las fantasías sexuales, resumiendo el contenido de la fantasía y presentando información sobre diferencias de sexo. No han sido consideradas aún muchas interesantes cuestiones en torno a esta temática. Por ejemplo, algunas de las preguntas cruciales que continúan sin respuesta son: cómo se forman las fantasías sexuales, qué mecanismos o estrategias cognitivas influyen en su formación, etc. Un modo de adentrarse en estas cuestiones puede ser centrarse en la investigación sobre efectos rebotes no deseados subsecuentes a estrategias de supresión de pensamientos.

Por ejemplo, Wegner (7) ha señalado el escaso control que poseemos sobre nuestros propios pensamientos, desarrollando una serie de experimentos en los que mostraba el efecto rebote que se produce cuando intentamos suprimir un pensamiento, especialmente si su contenido es excitante (para una revisión de aquéllos, véase 8 y 9). Es decir, que los contenidos suprimidos o evitados vuelven con más fuerza, inclusive más que los contenidos en los que se han concentrado, cuando se comparan ambas estrategias (10).

Partiendo de los resultados de estos estudios, en este experimento se pretende evaluar la influencia de la supresión de pensamientos frente a la concentración en la formación de fantasías sexuales a través de un efecto rebote.

Una de las hipótesis de partida es que en las condiciones de supresión se producirá más efecto rebote que en las condiciones de concentración y más en las

condiciones de prácticas sexuales que en las de prácticas no sexuales. Por otra parte, otra de las hipótesis es que habrá más efecto rebote en las prácticas sexuales inadecuadas que en las adecuadas. En cuanto a la variable nivel efecto rebote, correlacionará positivamente con el grado de implicación en la fantasía y negativamente con el grado en que consiguieron suprimir los pensamientos al respecto durante la tarea de distracción.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estaba formada por 80 participantes (34 hombres y 46 mujeres), con edades comprendidas entre 18 y 52 años, procedentes de diferentes países europeos, para controlar el posible efecto de la cultura en las dos estrategias cognitivas utilizadas (supresión frente a concentración). El único criterio de selección fue la mayoría de edad, a fin de que los participantes contaran con una mayor probabilidad de tener experiencia sexual, lo que, según la literatura científica (6 y 10), correlaciona con una mayor frecuencia de fantasías sexuales. La distribución por países fue la siguiente: 45 españoles, 23 irlandeses y 12 oriundos de Francia, Alemania y países del Este. Las instrucciones del experimento se tradujeron al inglés para los participantes no-hispanohablantes, dado que todos ellos eran bilingües, siendo el inglés una de sus lenguas.

### Lugar de celebración y materiales

El estudio se llevó a cabo en los laboratorios de Psicología de la Universidad de Almería (España) y la National University of Maynooth (Irlanda). Cada una de las habitaciones empleadas disponía de un ordenador portátil marca Acer, con el programa Visual Basic 6.0 instalado (utilizado para diseñar el experimento) y una grabadora de voz modelo Sony TCM-395V, para registrar las respuestas de los participantes en la tarea Wegner. No había en estos habitáculos ningún otro elemento de distracción.

### Diseño

El estudio cuenta con los requisitos éticos necesarios para la investigación con humanos según la normativa correspondiente.

Se trata de un experimento con diseño B-A, donde las variables independientes son: relación con la sexualidad de las condiciones experimentales (con dos niveles: sexuales y no sexuales), visión sobre las prácticas de la sociedad en general (también con dos niveles, según sean vistas como: adecuadas o inadecuadas) y, por último, estrategia cognitiva que utilizaban los participantes en cada condición (a saber: supresión frente a concentración). Se confeccionaron 4 listas de 10 palabras cada una (véase Anexo 1 para consultar las palabras empleadas). Las condiciones de contenido no sexual fueron incorporadas como condiciones de control experimental. Cada lista se encabezaba con una instrucción que correspondía a cada condición experimental. Es decir, para las “inadecuadas”, se pedía que eligieran la “más inadecuada” y para las “adecuadas”, “la más adecuada”.

De tal manera que cada condición era una conjugación del contenido de las palabras sobre las que tendrían que fantasear con la estrategia cognitiva utilizada (concentración frente a supresión, la variable principal), como sigue: condición 1 (C1): prácticas sexuales inadecuadas/supresión; condición 2 (C2): prácticas sexuales inadecuadas/concentración; condición 3 (C3): prácticas sexuales adecuadas/supresión; condición 4 (C4): prácticas sexuales adecuadas/concentración; condición 5 (C5): prácticas no sexuales inadecuadas/supresión; condición 6 (C6): prácticas no sexuales inadecuadas/concentración; condición 7 (C7): prácticas no sexuales adecuadas/supresión, y condición 8 (C8): prácticas no sexuales adecuadas/concentración.

Y las variables dependientes: efecto rebote (variable categórica), medido a través del tipo de palabras

asociadas a otras dadas, en una tarea similar a la utilizada por Wegner en sus estudios de supresión de pensamiento (véase, por ejemplo, 11) y nivel de efecto rebote (es decir, el número de palabras que indicaban el efecto rebote; ésta es una variable escalar que oscila entre 0 y 20).

### Procedimiento

Los 80 participantes fueron reclutados en clases y asignados de modo aleatorio a cada condición, de tal modo que se iban completando transversalmente las 8 condiciones. El procedimiento seguido se indica brevemente a continuación.

Primero: una vez que los participantes firmaban el consentimiento informado, leían las instrucciones iniciales del experimento. En ellas se les indicaba que fueran lo más sinceros posible y siguieran lo que se les iría diciendo. A continuación, se les proporcionaba un folio en el que figuraban todas las palabras de la lista con sus significados correspondientes y se les pedía que las leyeran, a fin de asegurar su comprensión.

Segundo: se les decía que eligieran una de las palabras de la lista (dependiendo de la condición). Tal como se indicó en el apartado *Diseño*, la instrucción proporcionada para las palabras “inadecuadas” fue elegir “la más inadecuada” y para las “adecuadas”, “la más adecuada”.

Tercero: se les pedía que elaborasen una fantasía durante 2 minutos. En el primer minuto, que imaginasen a otras personas llevando a cabo la práctica que habían elegido previamente. En el siguiente minuto, que imaginaran que eran ellos mismos los protagonistas de la fantasía.

Cuarto: transcurridos los 2 minutos, se les preguntaba por el grado de implicación en tener la fantasía y por el tiempo aproximado, en total, que habían invertido en pensar sobre ello, tanto cuando pensaron que eran otros quienes las realizaban como cuando eran ellos mismos.

Anexo 1							
C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8
EXHIBICIONISMO INCESTO ORGÍA PEDOFILIA SADOMASOQUISMO VIOLACIÓN VOYEURISMO ZOOFILIA		ABRAZO BESO COITO CUNNILINGUS FELACIÓN MASAJE MASTURBACIÓN PETTING		ASESINAR DAÑAR DESTRUIR ENGAÑAR HERIR INSULTAR PELEAR ROBAR		BAILAR CORRER DIVERTIRSE FESTEJAR GANAR JUGAR REÍR VIAJAR	

Quinto: a continuación, se les presentó una tarea de distracción que consistía en emparejar figuras según el contenido de éstas, por ejemplo, león-domador. Dependiendo de la condición experimental, se les proporcionaron 2 instrucciones diferentes para poner en práctica las estrategias cognitivas durante la realización de la tarea. En la condición de supresión, se les decía que durante la tarea se *quitaran de la cabeza* (suprimieran) cualquier pensamiento relacionado con la práctica elegida anteriormente. En la condición de concentración, se les pedía que durante la tarea se *concentraran* en la práctica elegida anteriormente.

Sexto: al concluir la tarea de distracción, se evaluó el tipo de palabra que surgía de modo inmediato en una tarea de asociación de palabras similar a la utilizada por Wegner en sus estudios sobre supresión de pensamiento (8, 9). El objetivo era evaluar los efectos producidos por las diferentes manipulaciones experimentales. La tarea de asociación de palabras estaba formada por 20 palabras: 10 de contenido sexual explícito (por ejemplo, pene) y 10 aparentemente neutras o de contenido no sexual (por ejemplo, hormiga) (véase Anexo 2). Se pidió a los participantes que, cuando apareciera una palabra en la pantalla, contestasen con la primera que les viniera a la cabeza, pues sólo tendrían un segundo para ello. Transcurrido ese tiempo, otra palabra aparecería en la pantalla, hasta completar la lista de 20 palabras.

Anexo 2	
Palabras de contenido sexual	Palabras de contenido no sexual
CHUPAR	AGUA
CHUPETÓN	COMIDA
CLÍTORIS	DIBUJAR
COQUETEAR	GAFAS
DESNUDAR	HORMIGA
ORGASMO	LIBRO
PECHO	MESA
PENE	RECOGER
SEXO	SOL
STRIPTEASE	TENIS

Séptimo: se les pidió que resumieran en 2 o 3 frases el contenido de las fantasías que habían tenido, así como lo fácil o difícil que les había resultado suprimirlas o concentrarse en ellas (según la condición experimental).

## Análisis de datos

Los análisis de datos efectuados son de tipo descriptivo, correlacional (coeficiente de correlación de Spearman) y de varianza (ANOVA). Todos ellos se llevaron a cabo con el paquete estadístico SPSS 15.0.

## RESULTADOS

La Tabla 1 muestra que el “efecto rebote” se produjo en todas las condiciones de supresión (C1, C3, C5 y C7). Sin embargo, no se encontró en las condiciones de concentración (C2, C4, C6), excepto en la condición 8, la condición de prácticas no sexuales adecuadas/concentración. El efecto rebote se produjo en más participantes de las condiciones de contenido sexual que en las condiciones de contenido no sexual (Tabla 1).

Asimismo, el nivel de efecto rebote fue mayor en las condiciones de supresión que en las de concentración, aunque las diferencias no fueron estadísticamente significativas [ $F(1,67) = 2.23, p > 0,05$ ] (Tabla 2).

Por otra parte, la variable nivel efecto rebote correlacionó positiva y significativamente ( $p < 0,01$ ) con el grado de implicación en la fantasía propia (donde ellos eran los protagonistas) y negativamente (aunque no alcanzó significación estadística) con el grado en que los participantes informaron de la supresión de los pensamientos durante la tarea de distracción (Tabla 3).

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### Significado y aplicación práctica de los resultados

Los resultados confirman en buena medida las hipótesis de partida, a excepción de aquella que postulaba un mayor efecto rebote en las prácticas sexuales

Tabla 1. Proporción de participantes con efecto rebote en las diferentes condiciones

	Condición 1	Condición 2	Condición 3	Condición 4	Condición 5	Condición 6	Condición 7	Condición 8
Efecto rebote	3/10	0/10	5/10	0/10	1/10	0/10	3/10	3/10
No efecto rebote	7/10	10/10	5/10	10/10	9/10	10/10	7/10	7/10

**Tabla 2.** ANOVA del nivel de efecto rebote en función de la estrategia cognitiva utilizada (supresión *versus* concentración)

	Estrategia cognitiva		F, valor de P
	Supresión (C1, 3, 5, 7)	Concentración (C2,4, 6, 8)	
Nivel de efecto rebote Media DT	0.47 (0.80)	0.21 (0.88)	F(1,.67)= 2.23, p > 0.05

inadecuadas que en las prácticas sexuales adecuadas (véase el apartado de inconsistencias en la metodología).

Las diferencias observadas podrían explicarse por las dificultades en el sistema de medida, considerablemente sujeto a la deseabilidad social que, en este estudio, es quizá más probable que en otros estudios con contenidos neutros o socialmente admitidos. Por tanto, estos resultados han de considerarse sólo como preliminares.

No obstante, aunque se requieren estudios adicionales que mejoren las limitaciones metodológicas de ese estudio (por ejemplo, el sistema de medida), podría considerarse que el efecto rebote detectado en las condiciones de supresión (especialmente en las de contenido sexual adecuado) tiene alguna relación con la formación de las fantasías sexuales. Por ejemplo, cuando se prohíbe, incluso tácitamente, no sólo una práctica sexual sino el mero hecho de pensar en ella, podría ocurrir que se incorporara al repertorio de fantasías sexuales. Esto sería más probable cuando la práctica en sí fuera difícil de realizar (12). Asimismo, el efecto rebote podría estar implicado en la reverberación de las fantasías sexuales a lo largo del tiempo, tal y como señalaron Wegner, Shortt, Blake y Page (13).

Cabría también señalar que los datos obtenidos en este estudio podrían tener alguna repercusión en el tratamiento de los agresores sexuales. Por ejemplo, cuando los tratamientos implican métodos de supresión de pensamientos de carácter sexual con el fin asumido de que su supresión impida la acción agresora. Sin embargo, el efecto rebote resultante implicaría una frecuencia mayor de tales pensamientos en lugar de una reducción de éstos (6). Es decir, una extrapolación adicional de los datos obtenidos en este estudio sería que la supresión de fantasías sexuales resultaría en un incremento de la frecuencia de tales

**Tabla 3.** Correlaciones halladas entre el nivel de efecto rebote y otras variables relevantes

Variables que correlacionan	Nivel de efecto rebote/implicación en la fantasía propia	Nivel de efecto rebote/grado en que consiguieron suprimir los pensamientos
Coficiente de Correlación de Spearman	r = 0,322*	r = -0,174

\*r < .01

fantasías, y este hecho podría resultar un problema adicional en aquellos casos donde la fantasía sexual y la acción correspondiente estén altamente relacionadas para la persona y además esa acción esté penalizada por ley (6).

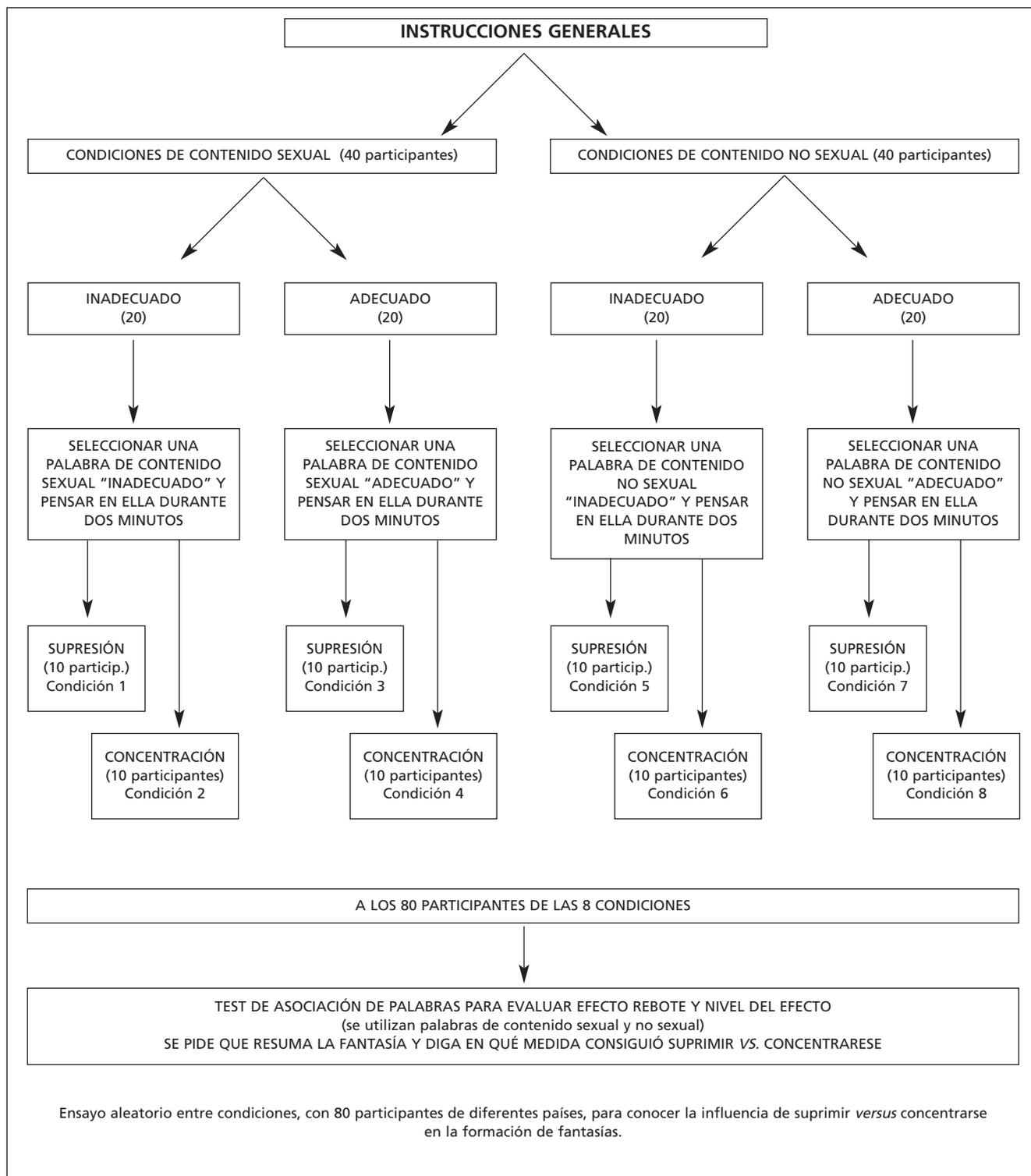
### Consideraciones sobre posibles limitaciones o inconsistencias de la metodología y las razones por las que los resultados pueden ser válidos

El efecto rebote fue mayor en la condición de palabras sexuales adecuadas que en la condición de palabras sexuales inadecuadas. Los datos obtenidos indican correlaciones significativas entre un buen nivel de implicación en la fantasía propia y el posterior efecto rebote. Tal vez se deba a esta circunstancia el hecho de haber encontrado menos efecto rebote en los participantes de la condición 1 (prácticas sexuales inadecuadas/supresión) frente a los de la condición 3 (prácticas sexuales adecuadas/supresión). Es decir, los participantes de la condición 1 informaron que les costaba implicarse en fantasías que hicieran referencia, por ejemplo, a la pedofilia o el incesto (estas palabras fueron elegidas por la mayoría de los participantes, por considerar que eran las más inadecuadas).

En resumen, a pesar de las limitaciones indicadas, los procedimientos experimentales han permitido abordar de forma preliminar el efecto rebote en fantasías sexuales, confirmándose parte de las hipótesis iniciales.

### Relación con publicaciones científicas similares tratando de explicar discrepancias y acuerdos

Wegner, Schneider, Carter y White (14) señalaron las consecuencias paradójicas de la supresión e indi-



caron que el efecto rebote se debía a que la instrucción “quitarse de la cabeza los pensamientos” hace que se cree una preocupación hacia ellos, ya que se ha de ser consciente de los pensamientos para poder eliminarlos. Este hecho parece confirmarse en este estudio si nos atenemos a la correlación positiva ob-

tenida entre el nivel de implicación previa en la fantasía y el nivel de efecto rebote (Tabla 3).

Finalmente, las diferencias individuales encontradas en el efecto rebote, pueden deberse, tal como señalan Rassin, Merckelbach, Muris (8), a que durante el periodo de supresión unos participantes informaron

haber tenido más dificultad en quitarse de la cabeza los pensamientos sexuales que otros. Esta situación queda patente en la correlación negativa hallada entre el nivel de efecto rebote y el grado en que consiguieron suprimir sus pensamientos.

Finalmente, este estudio complementa otros realizadas por Wegner y sus colaboradores (8), al utilizarse distintos tipos de estímulos excitantes como condiciones de control y no sólo los de contenido sexual.

### Indicaciones y directrices para futuras investigaciones

El presente estudio sugiere varias mejoras para investigaciones futuras. Por ejemplo, (a) incrementar el número de participantes de las condiciones experimentales; (b) sustituir la palabra pedofilia por otra práctica sexual que no resulte tan aversiva para los participantes, lo que permitiría una implicación mayor en la fantasía que la informada en este estudio y, por tanto, la posibilidad de observar un mayor efecto rebote en las prácticas sexuales inadecuadas que en las prácticas sexuales adecuadas; (c) teniendo en cuenta los resultados obtenidos, en futuras investigaciones no se habrían de incluir las condiciones de prácticas no sexuales, ya que no se observaron diferencias significativas entre las condiciones de supresión frente a concentración con palabras relativas a prácticas no-sexuales; (d) sería de interés introducir una tarea de asociación de palabras con sílabas sin sentido, en lugar de palabras con significados, como fue el caso en este estudio. Con ello se minimizaría el efecto relacional que inevitablemente se produce si se utiliza una palabra con sentido. Por ejemplo, si se emplea la palabra “sol”, ésta llevaría a decir “luna” según la comunidad verbal de referencia. El uso de sílabas sin sentido en la tarea de asociación, no sólo reduciría la interferencia –inevitable por la historia personal–, sino que haría más sensible el procedimiento experimental a la medida del efecto rebote.

#### Discusión: Puntos Básicos

##### Lo que sabemos sobre el tema:

- El intento de suprimir un pensamiento excitante trae consigo lo que se pretende suprimir con más fuerza.
- Esto sucede por un mecanismo de monitorización que comprueba que se está suprimiendo “buscando lo suprimido” y, por tanto, prestándole atención.

##### Las aportaciones de este estudio:

- Se da más efecto rebote si lo que se pretende suprimir son contenidos excitantes sexuales *versus* no sexuales.
- Se da también más efecto rebote si lo que se pretende suprimir son contenidos adecuados *versus* inadecuados.
- Este efecto rebote de lo suprimido puede ser el responsable de la formación de fantasías sexuales y de su característica reverberación.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Hsu B, Kling A, Kessler Ch, Knapke K. Gender differences in sexual fantasy and behavior in a college population: a ten-year replication. *J Sex Marital The* 1994;20:103-18.
2. Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin C. *Sexual Behavior in the Human Male*. Filadelfia: Saunders, 1948.
3. Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin C, Gebhart PH. *Sexual Behavior in the Human Female*. Filadelfia: Saunders, 1953.
4. Sue D. Erotic fantasies of college students during coitus. *J Sex Res* 1979;15:299-305.
5. Hariton EB, Singer JL. Women's fantasies during sexual intercourse: normative and theoretical implications. *J Consult Clin Psychol* 1974; 42:313-22.
6. Leitenberg H, Henning K. Sexual fantasy. *Psychol Bull* 1995;117: 469-96.
7. Wegner DM. *The illusion of conscious will*. Cambridge: MA Bradford Books, 2002.
8. Rassin E, Merckelbach H, Muris P. Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: A critical review. *Clin Psychol Rev* 2000;20:973-95.
9. Rassin E. *Thought suppression*. Oxford: Elsevier, 2005.
10. Person ES, Terestman N, Myers WA, Goldberg E, Borenstein M. Associations between sexual experiences and fantasies in a nonpatient population: a preliminary study. *J Am Acad Psychoanal* 1992;20:75-90.
11. Wegner DM, Erber R. The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *J Pers Soc Psychol* 1992;63:903-12.
12. Masters W, Johnson V, Kolodny R. *La sexualidad humana*. Barcelona: Grijalbo, 1987.
13. Wegner DM, Shortt JW, Blake AW, Page MS. The suppression of exciting thoughts. *J Pers Soc Psychol* 1990;58:409-18.
14. Wegner DM, Schneider DJ, Carter S, White L. Paradoxical effects of thought suppression. *J Pers Soc Psychol* 1987;53:5-13.