

INTRODUCCIÓN

- El consumo de pornografía es un comportamiento muy extendido entre los jóvenes, especialmente en España.
- Una proporción relevante presenta dificultades para regular su uso, lo que se ha conceptualizado como Uso Problemático de la Pornografía (UPP), asociado a malestar y deterioro funcional.
- Existen intervenciones eficaces, pero son escasas en población joven y prácticamente inexistentes en contextos hispanohablantes.

OBJETIVO

- Evaluar preliminarmente la eficacia del programa online de autoayuda "Cómo dejarlo", una adaptación al español del programa "Hands-off", para reducir el UPP en jóvenes hispanohablantes.

MÉTODO

- Diseño**
Estudio controlado pre-post con dos grupos (intervención vs. lista de espera). Evaluaciones en línea base (T0) y a las 6 semanas (T1).

Participantes
n = 114
casos completos

16-24 años

96,5% hombres

60,5% estudios universitarios

- **Intervención:** n = 44
- **Control (lista de espera):** n = 70
- Criterio de inclusión: PPCS $\geq$ 76 (punto de corte de alto riesgo).
- Análisis principal: ANCOVA ajustando por la puntuación basal en PPCS y tratamiento previo.

EL PROGRAMA "CÓMO DEJARLO"

Programa online de autoayuda gratuito, con enfoque cognitivo-conductual, entrevista motivacional y mindfulness.

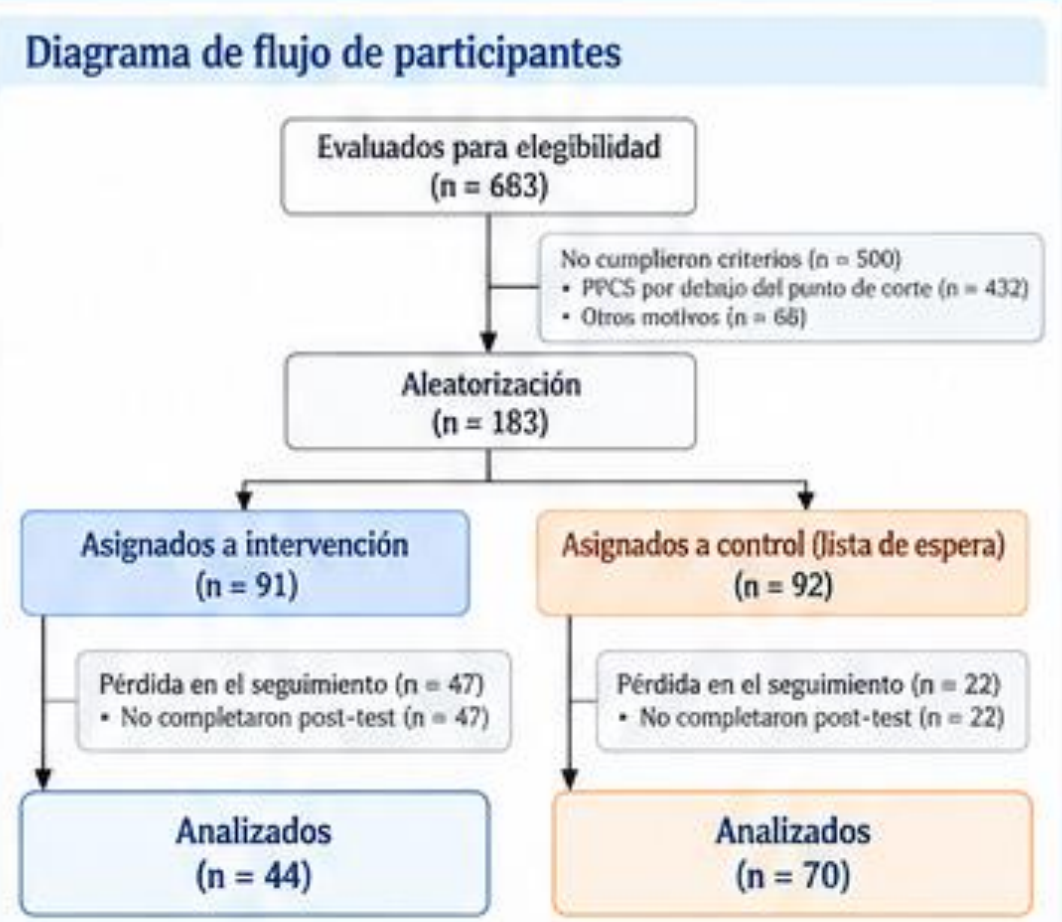
- Motivación
- Situaciones de riesgo
- Sentirse bien
- Craving (ansias)
- Pensamientos negativos
- Mantener el progreso

6 módulos secuenciales · 1 módulo/semana

RESULTADOS

Características principales de la muestra (n = 114)

- Edad media 21,9 años (DE = 2,1)
- 96,5% hombres (4 mujeres, 3,5%)
- 60,5% estudios universitarios
- 30,7% España (resto: otros países hispanohablantes)
- 72,8% solteros
- 20,2% había buscado tratamiento previo por su uso de pornografía



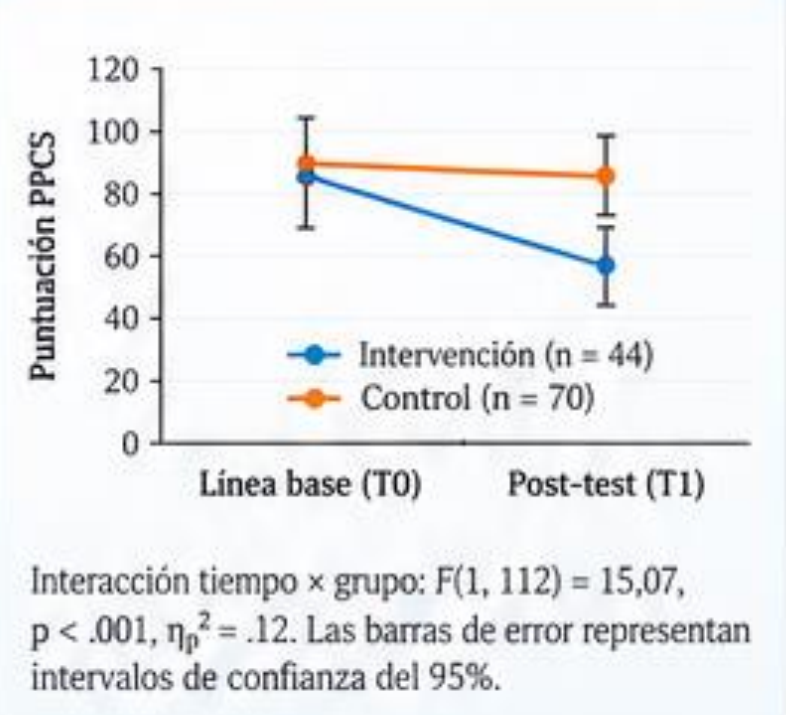
RESULTADO PRINCIPAL

Uso problemático de la pornografía (PPCS)
Menores puntuaciones en el grupo de intervención en el post-test (ajustadas por la línea base).

Intervención	Control
74,12 (puntuación media ajustada)	86,16 (puntuación media ajustada)

Diferencia de medias ajustada: -12,04 puntos
IC 95% [5,93, 18,15] · F(1, 110) = 15,23 · p < .001 · $\eta_p^2 = .12$

Cambio en el PPCS a las 6 semanas



RESULTADOS SECUNDARIOS

Frecuencia de consumo
Mayor reducción en la frecuencia de consumo en el grupo de intervención.

OR = 0,14
IC 95% [0,06, 0,33]
p < .001

Duración del consumo
Mayor reducción en la duración del consumo por sesión en el grupo de intervención.

OR = 0,36
IC 95% [0,16, 0,79]
p = .010

Análisis de sensibilidad
Solo participantes de la fase aleatorizada

-14,18 puntos en PPCS
IC 95% [6,66, 21,71]
p < .001 · $\eta_p^2 = .14$

Menores probabilidades de un mayor consumo en el post-test en el grupo de intervención.

INTERPRETACIÓN Y LIMITACIONES

- ✓ Estos resultados proporcionan evidencia preliminar de eficacia y apoyan la evaluación continuada de "Cómo dejarlo" en jóvenes hispanohablantes.
- ✓ El formato online puede facilitar el acceso, reducir barreras (coste, estigma y anonimato) y ser una opción escalable.
- ✗ Elevada pérdida de participantes (87,6% en intervención vs. 63,5% en control), lo que puede limitar la validez de los resultados.
- ✗ Cambio en el procedimiento de asignación durante el reclutamiento.
- ✗ Los resultados se basan en autoinformes.
- ✗ No se pudo analizar adecuadamente el seguimiento a 3 meses.

CONCLUSIONES

- "Cómo dejarlo" muestra efectos prometedores a corto plazo para reducir la gravedad del UPP y los patrones de consumo de pornografía en jóvenes hispanohablantes.
- Se necesitan ensayos aleatorizados de mayor tamaño muestral, con mejor retención, seguimientos más largos y muestras más diversas.