

Reducción del uso problemático de pornografía en jóvenes hispanohablantes: evidencia preliminar del programa de autoayuda online “Cómo dejarlo”

José Manuel Pérez-García^{1*}; Alejandro Villena-Moya¹²³; Rudolf Engelhardt^{4*}; Carlos Chiclana-Actis⁵; Beáta Bóthe^{7*}; Nikolaos Boumparis⁸; Michael P. Schaub⁹; Andreas Wenger⁶; Aleksandar Štulhofer¹⁰; Gemma Mestre-Bach¹; Giulia Testa¹

¹ Univ. Internacional de La Rioja (UNIR) · ² ITEI-UNIR · ³ Piénsate! Psicología · ⁴ Bundeswehr University Munich · ⁵ Thomas Bayes Institute · ⁶ Consulta Dr. Carlos Chiclana · ⁷ Université de Montréal · ⁸ CRIPCAS, Canada · ⁹ Swiss Research Institute for Public Health and Addiction / University of Zurich · ¹⁰ University of Zagreb · ¹¹ Universidad de Valladolid

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, conceptualizado como Uso Problemático de la Pornografía (UPP), asociado a malestar y deterioro funcional.

Las intervenciones eficaces son escasas en población joven y prácticamente inexistentes en contextos hispanohablantes.

RESULTADOS

Características principales de la muestra (n = 114)

Edad media	21,9 años (DE = 2,1)
Hombres	96,5% (4 mujeres; 3,5%)
Universidad	60,5%
Solteros	72,8%
Tratamiento previo	20,2%

Diagrama de flujo de participantes

OBJETIVO

Evaluar preliminarmente la eficacia del programa online de autoayuda “Cómo dejarlo”, 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

CASOS COMPLETOS

n = 114

Edad

16–24

Hombres

96,5%

Universidad

60,5%

• Intervención: n = 44

• Control (lista de espera): n = 70

• Criterio de inclusión: PPCS ≥ 76

• ANCOVA ajustando por PPCS basal y tratamiento previo.

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

74,12

Control

86,16

Diferencia de medias ajustada: –12,04 puntos

IC 95% [5,93, 18,15] · F(1,110)=15,23 · p<.001 · ηp²=.12

RESULTADOS SECUNDARIOS

Frecuencia de consumo

Mayor reducción en la frecuencia de consumo del 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.

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 · ηp²=.14

INTERPRETACIÓN Y LIMITACIONES

✓ Evidencia preliminar de eficacia que apoya 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% intervención vs. 63,5% control).

– Resultados basados en autoinformes.

CONCLUSIONES

“Cómo dejarlo” muestra efectos prometedores a corto plazo para reducir la gravedad del UPP y los patrones de consumo.

Se necesitan ensayos aleatorizados de mayor tamaño, con mejor retención, seguimientos más largos y muestras más diversas.

EL PROGRAMA “CÓMO DEJARLO”

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

1 Motivación

2 Situaciones de riesgo

3 Sentirse bien

4 Craving

5 Pensamientos negativos

6 Mantener el progreso

6 módulos secuenciales · 1 módulo/semana