

NOTA DE PRENSA

Investigadoras de UNIR ponen en marcha el programa “Cómo Dejarlo” orientado a jóvenes con uso problemático de la pornografía

- Estudios internacionales¹ indican que entre el 5% y el 14% de los adolescentes de entre 14 a 19 años consumen pornografía de forma excesiva, compulsiva o problemática.
- El programa de autoayuda online “Cómo dejarlo” está orientado a jóvenes de entre 16 y 24 años que quieran participar voluntariamente en sesiones totalmente anónimas y gratuitas, basadas en terapias cognitivas y mindfulness.
- Las investigadoras estudiarán las repercusiones psicológicas y sociales del consumo de contenido sexual explícito, lo que ayudará a determinar qué grado de vinculación puede tener con problemas más graves, como el acoso o las agresiones sexuales.
- Se trata de un programa del Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR), liderada por el Grupo de Investigación en Adicciones Comportamentales, con el objetivo de ofrecer una respuesta científica a este problema social.

Logroño-Madrid, 17 de octubre de 2023.-

Dos investigadoras de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) han puesto en marcha el programa online “[Cómo Dejarlo](#)”, que ofrece una ayuda, basada en la investigación científica, a jóvenes de entre 16 y 24 años que presentan un uso problemático de la pornografía, y que quieran recibir una terapia de forma online, anónima y gratuita.

“Cómo Dejarlo” tiene una duración de 6 semanas y permite a sus usuarios enfrentarse a situaciones problemáticas como el deseo de consumo excesivo de contenido pornográfico, así

¹ Štulhofer et al., 2020; Bóthe et al., 2021

como identificar y resolver situaciones de riesgo. Consta de varios módulos terapéuticos basados en técnicas propias de terapia cognitivo conductual, entrevista motivacional y el mindfulness.

Está basado en programas similares que ya se han llevado a cabo en otros países y en los que participa la Universidad Eötvös Loránd de Hungría y el Instituto Suizo de Investigación para la Salud Pública.

En España, esta iniciativa parte del Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) de UNIR, donde el Grupo de Investigación en Adicciones Comportamentales lidera del proyecto.

En palabras de la investigadora principal, Gemma Mestre-Bach, "para algunas personas, el consumo de pornografía puede convertirse en un problema que requiere atención clínica. Según estudios internacionales, esta situación se presenta entre el 5% y el 14% de los adolescentes de entre 14 a 19 años, por el consumo de forma excesiva, compulsiva o problemática²".

Explica la investigadora que "aunque muchos jóvenes, sobre todo chicos, sospechan que están dedicando demasiado tiempo a ver pornografía, no saben hasta qué punto es así y, sobre todo, ignoran qué problemas puede acarrearles en su vida sexual y en otras áreas del comportamiento. La herramienta '[Cómo dejarlo](#)' les sirve para salir de dudas y pedir ayuda si verdaderamente la necesitan".

Una realidad que afecta a la sociedad

Según los datos del informe publicado por Save the Children, la edad media de inicio para el uso de pornografía es de **doce años**, aunque se señala que la exposición ocurre a edades cada vez más tempranas con niños que tienen su primer contacto con la pornografía online entre los nueve y los once años³.

Aunque recientes estudios arrojan que el 97,3% de varones adolescentes entre 12 y 17 años han buscado pornografía alguna vez, frente al 78,3% de las chicas⁴, "la edad del primer contacto con la pornografía puede ser incluso anterior, pues cada vez más niños acceden a edades más tempranas a internet desde dispositivos electrónicos", destaca Mestre.

Sobre este tema, la investigadora indica que "debido a que la exposición de los adolescentes y adultos jóvenes a los materiales pornográficos está incrementando mucho en los últimos años, resulta imprescindible desarrollar intervenciones eficaces que permitan sensibilizar a la población joven sobre el uso problemático de la pornografía y darles las herramientas para afrontar sus consecuencias".

La ciencia investiga los efectos psicológicos y sociales de la pornografía

Las consecuencias sociales del consumo de pornografía son tema de debate en el mundo científico. Para analizar sus vínculos con problemas como las agresiones sexuales, la baja autoestima o la disfuncionalidad sexual, entre otros, la comunidad científica ve necesario intensificar la investigación en este campo, especialmente en la población juvenil.

² Štulhofer et al., 2020; Bóthe et al., 2021

³ Sanjuán, 2020

⁴ Ballester-Arnal et al., 2022

En este sentido, la también investigadora del Grupo, Giulia Testa, recuerda que "aunque el consumo problemático de la pornografía todavía no se ha catalogado como conducta adictiva, puede llegar a ser una conducta problemática y presentar manifestaciones para considerarse una adicción comportamental".

"Queda mucho por saber respecto a este tema. Los científicos vemos comportamientos sociales que podrían estar asociados al uso problemático de contenido sexualmente explícito, por lo que es importante que se siga investigando para poder abordar la problemática desde un prisma profesional", concluye Testa.

Dentro del Grupo de Investigación en Adicciones Comportamentales también participan en el proyecto "[Cómo Dejarlo](#)" el Dr. Psiquiatra Carlos Chiclana, y el psicólogo Alejandro Villena.

Más información y acceso a la página web <https://l.comodejarlo.org/>

Para cualquier medio interesado en el proyecto "Cómo Dejarlo" o entrevistar a las investigadoras, pueden escribir a comunicacion@unir.net

SOBRE UNIR

UNIR es una Universidad cien por cien en línea que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 45 grados oficiales, 116 postgrados, 65 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 55.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde 86 países, principalmente en España y Latinoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños universitarios y de progreso. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, junto con otros centros de enseñanza superior y no reglada.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Comunicación UNIR comunicacion@unir.net www.unir.net

Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: @UNIRUniversidad y @PrensaUNIR

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 paloma.gamarra@unir.net

Sara Puerto 648 573 733 sara.puerto@unir.net

Isabel Álvarez 639 117 638 isabel.alvarezcastro@unir.net

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 diego.caldentey@unir.net

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 josemaria.fillol@unir.net

Bosco Martín (Director) bosco.martin@unir.net