

## NOTA DE PRENSA

# Expertos sanitarios crean en UNIR una guía dirigida a padres para abordar el consumo de pornografía entre los jóvenes

- Profesionales de la Psicología y la Psiquiatría del Instituto de Transferencia e Investigación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), junto al Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y la Asociación Dale una Vuelta desarrollan una guía con herramientas e ideas prácticas para prevenir y detectar el uso problemático de la pornografía.
- El aumento del consumo de pornografía se adelanta entre los 9 y los 11 años por el acceso a dispositivos móviles con internet y el 17,4% de los adolescentes entran en contacto con la pornografía de manera involuntaria a través de pop ups, anuncios, videojuegos u otros dispositivos.
- Establecer normas de uso de los dispositivos, regular el tiempo de uso, ubicarlos en zonas familiares compartidas e instalar un buen control parental puede ayudar a reducir el consumo de pornografía o evitar su uso problemático.
- Síntomas como depresión, ansiedad, irritabilidad, aislamiento, uso excesivo de los dispositivos hasta altas horas de la noche o sobreprotección de su tecnología pueden ser algunos de los signos de alerta para detectar un uso problemático de la pornografía.

*Logroño-Madrid, 13 de diciembre de 2023.-*

“Pocos adolescentes están capacitados para entender lo que están viendo en la pornografía y diferenciar entre la ficción y la realidad”, aseguran psicólogos y psiquiatras en la 'Guía para familias sobre Adolescentes y Uso de la Pornografía' desarrollada por el **Instituto de Transferencia e Investigación de La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)** junto con el **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid** y la **Asociación Dale Una Vuelta**.

Esta guía, elaborada desde la evidencia científica y la práctica clínica de profesionales sanitarios, muestra las consecuencias negativas del consumo de pornografía en la población infantojuvenil y **ofrece herramientas e ideas prácticas a las familias para prevenir su uso problemático**.

Según **Gemma Mestre-Bach**, investigadora principal del grupo de investigación en Adicciones Comportamentales (GIAC) de UNIR, "existen múltiples factores por los que un adolescente inicia el consumo de pornografía y se sigue investigando su impacto en la salud mental y bienestar emocional."

En este sentido, Mestre-Bach alerta que algunas de las consecuencias negativas del uso de la pornografía pueden ser "expectativas e ideas irreales sobre la sexualidad, imitación de conductas sexuales de riesgo, excesiva preocupación sobre la imagen corporal, cosificación de la mujer y desigualdad entre los roles o el consumo de contenido violento".

Los últimos estudios revelan que **la edad media de consumo de pornografía se sitúa en los 12 años**, aunque la exposición ocurre a edades cada vez más tempranas con niños que tienen su **primer contacto con la pornografía online entre los 9 y los 11** y el 17,4% de los adolescentes entran en contacto con la pornografía de manera involuntaria a través de pop ups, anuncios, videojuegos u otros dispositivos.

A este hecho se suma que **la edad de acceso a dispositivos móviles con internet se adelanta a los once años** y el 62,5% de los adolescentes de entre 13 y 17 años han visto pornografía alguna vez en su vida.

Por su parte, **Giulia Testa**, investigadora de GIAC-UNIR explica que "este acceso se facilita a edades cada vez más tempranas gracias a las **tres A: Accesibilidad**; cada vez más fácil obtener estos contenidos, de una manera **Anónima** y muy **Asequible** económicamente".

### **Cuando el consumo se convierte en adicción**

"Aunque el consumo de pornografía puede empezar como algo recreativo o accidental, su uso repetido puede derivar en un problema clínico", señala **Alejandro Villena-Moya**, psicólogo de la Asociación Dale Una Vuelta e investigador de UNIR. Si bien la frecuencia de consumo no siempre es un indicador del problema, hay estudios en adolescentes que muestran una relación entre frecuencia y uso problemático de pornografía.

Signos como malestar en la persona, ansiedad, depresión susceptibilidad al aburrimiento, baja autoestima, emociones disfuncionales o hipersexualidad pueden ser algunos síntomas de uso problemático de pornografía.

Villena-Moya reflexiona que "cuando un joven tiende a aislarse y permanecer hasta altas horas de la noche en internet, si protege en exceso sus dispositivos y el contenido que ve o si presenta dificultades para identificar y regular sus emociones", pueden ser comportamientos indicativos de un uso problemático de pornografía.

### **Los padres como referencia en educación afectivo-sexual**

"Debido al fácil acceso de los adolescentes a contenido sexualmente explícito en los medios de comunicación y en internet, cada vez más familias se enfrentan al reto de abordar conversaciones con sus hijos y muchos no están preparados", señala **José Antonio Luengo Latorre**, decano del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Por ello, no hay que subestimar el consumo de pornografía entre los menores, ya que "si tenemos en cuenta la gran disponibilidad de imágenes sexualmente explícitas en internet, es fácil tropezar con este tipo de contenidos de forma involuntaria", añade.

Además, Luengo Latorre explica que "iniciarse a la sexualidad a través de la pornografía puede hacer que se convierta en la principal fuente de información del adolescente, alejándose de la realidad y poniendo en riesgo su salud física y mental, por lo que los hijos agradecen que sus padres les cuiden, sean referencia y les den una formación sexual coherente con la realidad que viven".

El psicólogo recomienda hablar con los hijos alrededor de los 9 años, cuando ocurren los primeros contactos accidentales y asegura que "si estás abierto a hablar del tema y transmites confianza y transparencia sobre el tema, es más probable que tu hijo te busque cuando tenga alguna duda antes de hacerlo en internet".

También destaca que antes de hablar sobre pornografía, hay que hacerlo de educación afectivo-sexual, unos años antes.

### **Claves para prevenir el uso problemático de la pornografía**

- **Da ejemplo**, establecer una norma tiene mucha más potencia si se dispone de un modelo de comportamiento saludable. Si eres el primero en tener siempre el móvil en la mano, ves pornografía o utilizas lenguaje sexualizado, es más difícil pedirle a tu hijo que no lo haga.
- **Observa los hábitos de tu hijo/a** para evitar las exposiciones no deseadas pueden ocurrir en el hogar. Por eso es importante saber a qué dispositivos accede tu hijo/a y qué uso hace de ciertos canales.
- **Usa controles parentales** en todos los dispositivos con acceso a internet. Esto ayudará a evitar una exposición accidental.
- **Regula la cantidad de tiempo** que tu hijo utiliza dispositivos con acceso a internet. También puede ayudar que solo acceda a internet cuando un adulto esté en casa.
- **Ubica los dispositivos en espacios comunes** y evita zonas aisladas para evitar el consumo de pornografía de forma anónima.
- **Establece normas de uso de dispositivos**, poner límites ayuda no solo a reducir el riesgo de exposición a la pornografía, sino que puede facilitar un uso adecuado de los soportes digitales, evitando los riesgos asociados al uso de internet, videojuegos y redes sociales.

La 'Guía para familias: Adolescentes y Uso de Pornografía' forma parte del trabajo que se está llevando a cabo en el Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) y se enmarca en el Vicerrectorado de Transferencia e Impacto Económico y Social de UNIR.

Sus principales autores son los investigadores de UNIR: Gemma Mestre-Bach; Alejandro Villena-Moya; Giulia Testa y Carlos Chiclana-Actis, con el apoyo del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y la Asociación Dale Una Vuelta.

---

**Puedes descargar la guía completa y de forma gratuita aquí:**

<https://www.unir.net/wp-content/uploads/2023/12/Guia-para-Familias-Adolescentes-y-Uso-de-Pornografia.pdf>

**Para más información y entrevistas por favor contactar con [comunicación@unir.net](mailto: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](mailto:comunicacion@unir.net) [www.unir.net](http://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](mailto:paloma.gamarra@unir.net)

Sara Puerto 648 573 733 [sara.puerto@unir.net](mailto:sara.puerto@unir.net)

Isabel Álvarez 639 117 638 [isabel.alvarezcastro@unir.net](mailto:isabel.alvarezcastro@unir.net)

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 [diego.caldentey@unir.net](mailto:diego.caldentey@unir.net)

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 [josemaria.fillol@unir.net](mailto:josemaria.fillol@unir.net)

Bosco Martín (Director) [bosco.martin@unir.net](mailto:bosco.martin@unir.net)