



PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL Y PREVENCIÓN DEL USO DE PORNOGRAFÍA EN JÓVENES

Muñoz-Montesinos, ^{1,3}; Villena-Moya, A. ^{1,2,3}; Senabre, I. ⁴; Martín-Vivar, M. ³; Testa, G. ³ & Chiclana-Actis, C. ^{2,3}

¹ Unidad Clínica y de Investigación. Asociación Dale Una Vuelta.

² Instituto de Transferencia e Investigación (ITE) - Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja, España.

³ Unidad de Sexología Clínica y Salud Sexual. Consulta Dr. Carlos Chiclana. Madrid, España.

⁴ Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Valencia, España.



INTRODUCCIÓN

El Uso Problemático de Pornografía (UPP) se define como un uso altamente frecuente, excesivo y compulsivo de la pornografía que genera urgencia para involucrarse en el consumo con el objetivo de alcanzar o mantener un estado emocional positivo o para evitar/escapar de un estado emocional negativo. La persona presenta una disminución del control sobre su conducta y se produce la repetición de esta a pesar de las consecuencias adversas que derivan en malestar personal significativo y dificultades funcionales ⁽¹⁾.

Se han observado en algunas personas posibles factores asociados derivados del uso de pornografía. Entre ellas se encuentran posibles consecuencias neurobiológicas, ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ favorecer violencia interpersonal y sexual, ⁽⁵⁾ ⁽⁶⁾ deteriorar la satisfacción en pareja ⁽⁷⁾ ⁽⁸⁾, menor regulación afectiva y el posible desarrollo de características propias de una adicción ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾.

Existen pocos estudios de prevalencia referidos al UPP, pero se estima alrededor del 3-10% de la población general ⁽¹¹⁾.

OBJETIVO Y JUSTIFICACIÓN

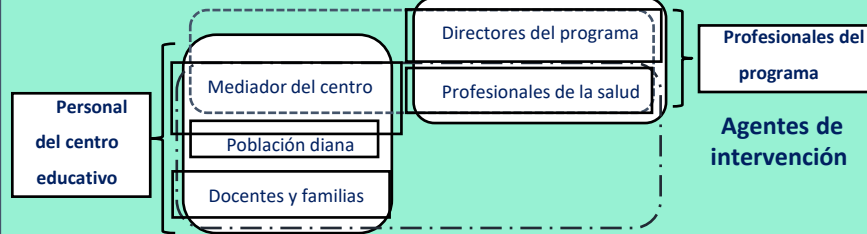
Objetivo: prevenir el UPP a través de formación afectivo-sexual. Específicamente entrenar habilidades socio-emocionales para evitar que tengan que recurrir compulsivamente al uso de pornografía.

Justificación: El acceso temprano a la pornografía y su consumo cada vez más habitual justifica la necesidad de este programa. Diversas investigaciones como que la edad media de primer acceso a contenidos pornográficos se encuentra entre los 9 y los 12 años, ⁽⁹⁾ ⁽¹²⁾ 1 de cada 4 de estos accesos a contenidos pornográficos se producen de manera accidental ⁽¹⁰⁾ ⁽¹²⁾ y 4 de cada 10 jóvenes afirma haber recibido una educación afectivo-sexual de calidad mientras que 6 de cada 10 jóvenes no la ha recibido. ⁽⁹⁾

Los datos evidencian un número limitado de estudios de prevención que aborden la educación sobre pornografía, además de la ausencia de estudios que evalúen el tratamiento de UPP en adolescentes ⁽¹³⁾.

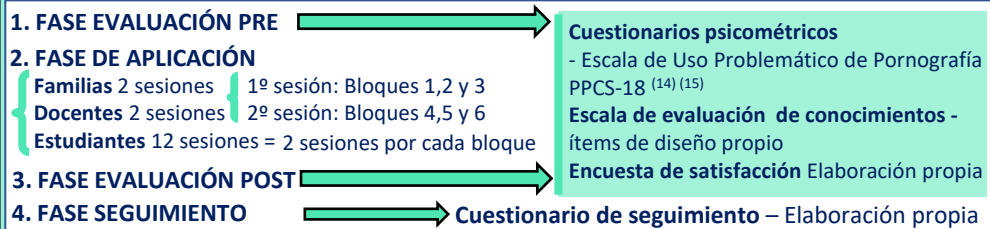
METODOLOGÍA

Población objetivo: chicos y chicas de edades comprendidas entre los 15 y los 18 años matriculados en un centro educativo o universidad. Criterios de exclusión: los usuarios con trastornos de salud mental previos y personas con discapacidad mental reconocida.

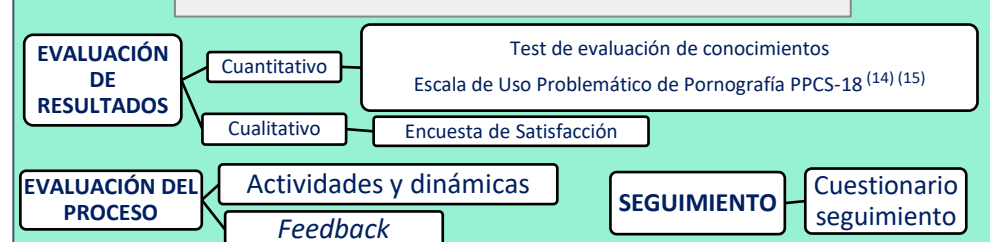


Duración: 31 horas y 10 minutos
4 meses

FASES



EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO



OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Los contenidos son los mismos para familias, docentes y jóvenes. Se adaptarán a las necesidades y madurez del público.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	DINÁMICAS
1. EMOCIONES	Conocer las emociones, función, tipos, aceptación y expresión. Conocer emociones y sentimientos empatía y asertividad. Desarrollar herramientas de regulación emocional.	Actividad 1: debate emociones: buenas o malas. Actividad 2: identificar las emociones del vídeo. Tarea 1: autorregistro diario de las emociones.	Dinámica 1: role-play de identificación de emociones. Dinámica 2: representación de escucha activa. Dinámica 3: práctica herramientas gestión.
2. AUTOESTIMA	Conocer autoestima. Conocer creencias y diálogo interno. Desarrollar autoestima sana y fortalezas-	Actividad 3: lluvia de ideas la autoestima. Actividad 4: vídeo y debate. Actividad 5: 24 fortalezas Tarea 3: anotar en una hoja las 10 fortalezas.	Dinámica 4: transformar de voz crítica. Dinámica 5: el saco de la autoestima. Dinámica 6: lista de logros. Tarea 4: fortalezas seres queridos.
3. RELACIONES INTERPERSONALES	Desarrollar habilidades sociales. Conocer los estilos de comunicación. Conocer el amor, elementos, tipos y maneras de trabajarlo.	Actividad 6: lluvia de ideas habilidades sociales. Actividad 7: representa 4 maneras poner límites. Tarea 5: lista de 5 cosas para agradecer.	Dinámica 7: preguntas actitud asertiva. Dinámica 8: emoción lenguaje no verbal. Dinámica 9: ordena los 5 lenguajes del amor. Test. Tarea 6: identifica lenguajes amor en familia.
4. SEXUALIDAD E INTIMIDAD	Conocer sexualidad, dimensiones y elementos. Entender los cambios físicos de la adolescencia. Introducir el concepto de Intimidad.	Actividad 8: tabla características sexualidad. Actividad 9: lista 5 maneras de cuidar intimidad. Tarea 7: maneras de trabajar la empatía y asertividad.	Dinámica 10: canciones: identificar dimensiones de la sexualidad y debatir. Dinámica 11: análisis escenas de películas. Dinámica 12: mitos o realidad. Debate Tarea 8: ver la película "Love Actually".
5. PORNOGRAFÍA	Distinguir entre felicidad y placer. Conceptualizar la pornografía, funcionamiento y consecuencias. Dotar de herramientas para identificar y abandonar el UPP.	Actividad 10: lluvia de ideas felicidad y placer. Actividad 11: características porno / sexualidad. Tarea 9: retomar aficiones.	Dinámica 13: debate beneficios y consecuencias de consumir pornografía. Dinámica 14: debate categorías más vistas. Dinámica 15: compartir 5 hábitos que ayuden a promover una sexualidad sana. Dinámica 16: debate de canciones de reguetón. Tarea 10: elabora una caja de herramientas.
6. ENTORNOS DIGITALES	- Conocer los likes en el cerebro, sociedad hipersexualizada - Entender la huella digital - Dotar de herramientas para cuidar la intimidad en internet - Conocer y dotar de herramientas para afrontar: sexting, sextorsión, grooming e IA.	Actividad 12: lluvia de ideas actividades delictivas en entornos digitales. Actividad 13: ideas uso responsable redes sociales. Tarea 11: describe por escrito la huella digital que te gustaría dejar en internet.	Dinámica 17: vídeo Sexting. Debate Dinámica 18: vídeo Grooming. Debate Dinámica 19: vídeos Grooming-2 y Grooming-3. Dinámica 20: vídeo Huella Digital Debate Tarea 12: analiza todas las conversaciones que tengas abiertas en tus redes sociales

RESULTADOS ESPERADOS

El presente programa se encuentra en fase piloto, en el cual se está reclutando muestra para llevarlo a cabo. Los resultados esperados son: un **incremento en la satisfacción y calidad de la educación afectivo-sexual** recibida por la población objetivo y un **aumento de la comunicación entre familias y jóvenes**. Además se espera reducir los niveles de uso de pornografía y de UPP.

CONCLUSIONES

- El programa cuenta con **características** que se consideran óptimas para este tipo de programas como:
 - Base empírica con **estudios científicos** previos de distintos programas de prevención ya aplicados.
 - Enfoque **multidisciplinar**.
 - Presencia de **seguimiento**, además de una **duración y extensión** ajustada a la recomendada.
- Algunas de las **limitaciones** son las **nuevas dinámicas y teorías** que se proponen en este programa las cuales no cuentan con la evidencia científica suficiente como para probar su **eficacia**. Además, existe la **necesidad de mayor estandarización del seguimiento**. Es evidente que la madurez de la población diana supone un reto, puesto que hay que adecuar el contenido a cada individuo.
- Se propone para futuras investigaciones: la **necesidad de ajustar el programa a otras edades, ampliar el nº de sesiones, realizar un seguimiento más completo, perfeccionar la evaluación y añadir contenidos actualizados**.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., & Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale. *Addictive behaviors*, 39(5), 861-868. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.027>

(2) Cuesta, U., Niño, J. I., Martínez, L., & Paredes, B. (2020). The Neurosciences of Health Communication: An fNIRS Analysis of Prefrontal Cortex and Porn Consumption in Young Women for the Development of Prevention Health Programs. *Frontiers in psychology*, 11, 2132. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02132>

(3) De Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejó, A. L. (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't-A Systematic Review. *Journal of clinical medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>

(4) Fog-Poulsen, K., Jacobs, T., Høyer, S., Rohde, C., Vermande, A., De Wachter, S., & De Win, G. (2020). PD28-09 Can time to ejaculation be affected by pornography? *The Journal of Urology*, 203(Supplement 4). <https://doi.org/10.1097/ju.0000000000000892.09>

(5) Pastor-Moreno, G., Ruiz-Pérez, I., Sordo, L., & Henares-Montiel, J. (2022). Frequency, Types, and Manifestations of Partner Sexual Violence, Non-Partner Sexual Violence and Sexual Harassment: A population study in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8108. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138108>

(6) Castro-Calvo, J., Carrión-Carrasco, V., Ballester-Arnal, R., & Giménez-García, C. (2021). Cognitive processes related to problematic pornography use (PPU): A systematic review of experimental studies. *Addictive behaviors reports*, 13, 100345. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100345>

(7) Jacobs, T., Geyssmans, B., Van Hal, G., Glazmanikars, I., Fog-Poulsen, K., Vermandel, A., De Wachter, S., & De Win, G. (2021). Associations Between Online Pornography Consumption and Sexual Dysfunction in Young Men: Multivariate Analysis Based on an International Web-Based Survey. *JMIR public health and surveillance*, 7(10), e23242. <https://doi.org/10.2196/23242>

(8) Fatsak, N. A., Jotani, K. S. K., Almet, M. I., & Yusuf, R. (2022). Pornography Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Reported Impact on Brain and Sexual Behavior. *International Journal of Academic research in business & social sciences*, 12(6), 2028-2041. <https://doi.org/10.6007/ijarbs.v12i6.14214>

(9) Gómez, M. A., Kuric, S., & Sanmartín, A. (2023). Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos. Madrid: Centro Reina Sofía de FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144121

(10) De Sousa, A., & Lodha, P. (2017). Neurobiology of Pornography Addiction - A clinical review. *Telengana Journal of Psychiatry*, 3(2), 66-70. <https://doi.org/10.18231/2455-8559.2017.0016>

(11) Mead, D., & Sharpe, M. (2019). Pornography and sexuality research papers at the 5th International Conference on Behavioral Addictions. *Sexual Health & Compulsivity*, 25(4), 248-268. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1578312>

(12) Ballester, L., Ortiz, C., & Pizzo, R. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de los adolescentes y jóvenes. Vulnerabilidad y resistencia: experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución. 16, 249-284.

(13) Testa, G., Mestre-Bach, G., Actis, C. G., & Patena, M. N. (2023). Problematic Pornography Use in Adolescents: From Prevention to Intervention. *Current Addiction Reports*, 10(2), 210-218. <https://doi.org/10.1007/s40201-023-00469-4>

(14) Bóth, B., Tóth-Király, I., Zsila, A., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2018). The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *Journal of sex research*, 55(3), 395-406. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1291798>

(15) Villena-Moya, A., Granero, R., Chiclana-Actis, C., Potenza, M. N., Blycker, G. R., Demetrovics, Z., Bóth, B., Steward, T., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., & Mestre-Bach, G. (2024). Spanish Validation of the Long and Short Versions of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS and PPCS-6) in Adolescents. *Archives of sexual behavior*, 53(2), 673-687. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02700-9>

Para más información sobre los materiales contactar con: fermumon@gmail.com