

nosotras

Programa de ayuda online

#NosOtrasVictimas



Una necesidad actual

Las pocas investigaciones sobre los efectos producidos por el consumo problemático de pornografía en la pareja muestran en la mujer consecuencias negativas a nivel emocional, físico, sexual, e incluso problemas económicos, legales, laborales y relacionales. Además, el descubrimiento o la revelación de este hecho puede dar lugar a un trauma en la mujer al ser vivido como una gran traición. La sintomatología clínica en todas ellas es amplia.

Desde Dale Una Vuelta queremos ampliar nuestra ayuda a una mayor población femenina a las cuales les impacta de lleno la pornografía a través de sus parejas. Por ello, presentamos el primer programa de ayuda en español dirigido a mujeres que sufren y no ven una salida, siendo víctimas colaterales de la industria de la pornografía.

¿A quién va dirigido?

A mujeres que han descubierto que su pareja ha desarrollado un consumo de pornografía fuera de control.



¿Cuándo y cómo?



8 de mayo

15 de mayo

22 de mayo

29 de mayo



España: 8:00 pm

**México / Colombia /
Ecuador / Perú:** 2:00 pm

Argentina/Chile: 4:00 pm

El programa de ayuda online se realizará a través de la plataforma **Zoom**, en formato webinar.

¿En qué consiste el programa?

Este programa consiste en **cuatro sesiones de una hora** de duración dirigidas a:

- Entender el comportamiento adictivo y sexual de tu pareja.
- Aprender a gestionar la herida, las emociones y el propio autocuidado.
- Adquirir herramientas para gestionar la situación en la que se encuentra la pareja.



Metodología

1ª Sesión. ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?
Objetivos
<ol style="list-style-type: none">1. Entender el proceso de la adicción a la pornografía de la pareja.2. Informar de las consecuencias de la pornografía.3. Comprender cómo repercute el consumo de la pareja en la mujer.
Contenido
Psicoeducación acerca de: ¿Qué es la pornografía? ¿Qué le lleva a mi pareja a consumir? ¿Cómo es el ciclo de la adicción? Psicoeducación de las consecuencias biológicas, psicológicas y emocionales en la pareja.
Formato
30 minutos dirigidos a la psicoeducación. 20 minutos dedicados a que cada mujer reflexione sobre como la pornografía ha afectado a su relación de pareja. 10 minutos dedicados a preguntas.

Tras esta primera sesión se administrará el cuestionario TIPSA para evaluar las consecuencias emocionales.

Lectura recomendada: *Qué puedo hacer por mí: cómo sanar del trauma de la adicción sexual y la adicción a la pornografía de mi esposo* (Croshaw, R. A, 2012).

2ª Sesión. Y YO, ¿QUÉ? LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE

Objetivos

1. Comprender la importancia del autocuidado y el descanso.
2. Identificar las características del rol de cuidador.
3. Adquirir herramientas para cuidarse a sí mismas.
4. Aprender a elaborar un diario emocional para comprender las emociones.

Contenido

Psicoeducación sobre autocuidado. La importancia de descansar para la salud mental.

Psicoeducación del rol de cuidador.

Estrategias para adquirir hábitos saludables y salir de este rol.

Formato

30 minutos dirigidos la psicoeducación.

20 minutos dedicados a impartir herramientas prácticas para el autocuidado.

10 minutos dedicados a preguntas.

Después de esta segunda sesión se administrarán dos cuestionarios para evaluar el estado de ánimo.

Lecturas recomendada: *Entender la afectividad* (Fernando Sarraís, 2016) y *Lo bueno de tener un mal día* (Anabel González, 2020)

3ª Sesión. ESTAMOS PERDIDOS. ¿NOS ENCONTRAREMOS?

Objetivos

1. Entender y comprender el trauma por traición.
2. Entender y comprender que es posible pasar por las fases de duelo al sentir que se ha perdido a la pareja.
3. Entender y comprender que la conducta sexual ha afectado a la autoestima y autoconcepto.

Contenido

Psicoeducación sobre el trauma por traición.

Psicoeducación de las fases del duelo.

Psicoeducación del impacto de la conducta sobre la autoestima y autoconcepto de la mujer.

Formato

30 minutos dirigidos la psicoeducación.

20 minutos dedicados al registro de sintomatología y fases del duelo.

Ejercicio práctico dirigido a la reconstrucción de autoestima.

10 minutos dedicados a preguntas.

Tras esta tercera sesión se administrará un cuestionario para evaluar el nivel de autoestima.

Lectura recomendada: *The grief recovery handbook*. (Friedman, R. y James, J., 1998).

4ª Sesión. ¿PUEDO VOLVER A CONFIAR... Y PERDONAR?

Objetivos

1. Reflexionar sobre la posibilidad de perdonar a tu pareja.
2. Conectar con las consecuencias que han generado en ti el consumo de tu pareja y valorar si se puede continuar juntos.
3. Valorar si es factible reconstruir la confianza según la situación de cada una.

Contenido

Psicoeducación de la importancia del perdón sobre la salud mental.

Psicoeducación acerca de que es una relación de pareja sana y tóxica.

Estrategias para volver a reconstruir la confianza en la pareja.

Formato

30 minutos dirigidos la psicoeducación.

20 minutos dedicados a impartir herramientas prácticas para sobre el perdón y la confianza.

10 minutos dedicados a preguntas.

Al acabar esta última sesión se impartirá un cuestionario sobre el bienestar psicológico.

Lectura recomendada: *Heridas en el corazón. El poder curativo del perdón* (Javier Schlatter, 2023).

Podcast: [Betrayal Trauma Recovery](#). Anne Blythe.

Precio: 35 euros

Ponentes y moderadoras



Úrsula Paiva. Psicóloga General Sanitaria. Terapeuta de Pareja y de Familia. Investigadora en salud mental en población joven. Colaboradora de Dale Una Vuelta.

María Contreras. Psicóloga General Sanitaria. Sexóloga Clínica. Investigadora en adicciones comportamentales. Coordinadora del Proyecto Nosotras. Dale Una Vuelta.



Contacto y reserva

nosotras@daleunavuelta.org

El plazo de inscripción acaba el 6 de mayo.

Una vez realizado el pago, se enviarán por mail los enlaces para las cuatro sesiones.

