

*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

<b>1ª Sesión. ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?</b>
<b>Objetivos</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Entender el proceso de la adicción a la pornografía de la pareja.</li><li>2. Informar de las consecuencias de la pornografía.</li><li>3. Comprender cómo repercute el consumo de la pareja en la mujer.</li></ol>
<b>Contenido</b>
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.
<b>Formato</b>
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](mailto: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.

