

# Curso Online: “Dejar la pornografía: 50 herramientas de cambio”

20 de Febrero de 16.00 a 21.00 (5 horas)

## PONENTE



### Alejandro Villena Moya

“La pornografía recompensa, pero no compensa”



## CONTENIDOS



### PARTE 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

- Sexualidad de Yo-Yo y Ya-Ya.
- Consecuencias Bio-Psico-Socio-Sexuales de la pornografía.
- Evaluación y variables asociadas a la adicción a la pornografía.

### PARTE 2. 50 HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA ABANDONAR LA ADICCIÓN:

- Herramientas de motivación al cambio.
- Herramientas conductuales y cognitivas.
- Herramientas de regulación emocional.
- Herramientas para manejar el deseo sexual o craving.
- Herramientas para prevenir recaídas.
- Herramientas para trabajar con la pareja y familia.
- Herramientas para el auto-control y gestión del impulso.
- Herramientas para trabajar el trauma.

## METODOLOGÍA



- MODALIDAD ONLINE
- EL CURSO SERÁ GRABADO PARA VISUALIZAR MÁS ADELANTE
- MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA APLICAR EN TERAPIA

El curso está dirigido **A PROFESIONALES DE LA SALUD** que quieran aprender herramientas prácticas **PARA AYUDAR A PACIENTES EN LA ADICCIÓN EN LA PORNOGRAFÍA.**

Podrán beneficiarse del curso también otros profesionales que **acompañen a personas** que sufren de una adicción a la pornografía y/o la propia persona que esté intentado abandonar el consumo de pornografía (el curso nunca sustituirá a la psicoterapia y deberá valorarse la situación de cada persona).

PRECIO HASTA EL  
20 DE ENERO  
95€

PRECIO DESPUÉS  
DEL 20 DE ENERO  
110€

Inscripciones y más información en: [piensateloinfo@gmail.com](mailto:piensateloinfo@gmail.com)



Piensatelo.  
Psicología

# Curso Online “50 herramientas para salir de la pornografía”

20 de Febrero de 16.00 a 21.00 (5 horas)

## SOBRE EL PONENTE



### **Alejandro Villena Moya**

“El sexo aporta, el porno aparta”



Psicólogo y Sexólogo Clínico. Miembro de la World Association for Sexual Health (WAS). Fundador y Director del Proyecto de Salud Mental Piénsatelo Psicología. Director de Investigación en la Asociación Dale Una Vuelta. Investigador en la Universidad Internacional de la Rioja. Profesor universitario en España y Colombia. Miembro del Comité Nacional de expertos del Gobierno para la generación de entornos digitales seguros. Conferenciante internacional y divulgador científico. Desarrolla su tarea de atención clínica, docencia e investigación en las consecuencias del consumo de pornografía. Fue nombrado Profesor Honorario de la Universidad Autónoma de Madrid en 2019. Ha colaborado en diversos medios de comunicación nacionales e internacionales como experto en sexología. Coordinador Técnico del Proyecto Hablemos de Sexualidad del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Autor del libro ¿POR qué NO?.

**PRECIO HASTA EL  
20 DE ENERO  
95€**

**PRECIO DESPUÉS  
DEL 20 DE ENERO  
110€**

Inscripciones y más información en: [piensateloinfo@gmail.com](mailto:piensateloinfo@gmail.com)



**Piénsatelo.**  
Psicología

# Curso Online “50 herramientas para salir de la pornografía”

20 de Febrero de 16.00 a 21.00 (5 horas)

## Sobre el contenido...



### **PARTE 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO**

Sexualidad del Yo-Yo y Ya-Ya.

Consecuencias Bio-Psico-Socio-Sexuales de la pornografía.

Evaluación y variables asociadas a la adicción a la pornografía.

### **PARTE 2. 50 HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA ABANDONAR LA ADICCIÓN:**

Herramientas de motivación al cambio.

Herramientas conductuales y cognitivas.

Herramientas de regulación emocional.

Herramientas para manejar el deseo sexual o craving.

Herramientas para prevenir recaídas.

Herramientas para trabajar con la pareja y familia.

Herramientas para el auto-control y gestión del impulso.

Herramientas para trabajar el trauma.

En este curso se hará una primera parte introductoria sobre datos e investigaciones científicas sobre el consumo de pornografía. Se enseñará a evaluar una adicción a la pornografía y a contemplar las diferentes variables que puedan estar implicadas (apego, psicopatología, trauma, problemas sexuales o de pareja, etc.). Después se ofrecerán 50 herramientas prácticas para poder aplicar en terapia y acompañar a un paciente que tenga dificultades con la pornografía. Se entregará un material escrito con las 50 herramientas para poder aplicarlas en terapia o trabajarlas de forma auto-aplicada.

**PRECIO HASTA EL  
20 DE ENERO  
95€**

**PRECIO DESPUÉS  
DEL 20 DE ENERO  
110€**

Inscripciones y más información en: [piensateloinfo@gmail.com](mailto:piensateloinfo@gmail.com)



**Piensatelo.**  
Psicología

# Curso Online “50 herramientas para salir de la pornografía”

20 de Febrero de 16.00 a 21.00 (5 horas)

## Sobre la metodología



- El curso será completamente **ONLINE**.
- Tendrá una duración de **5 horas**.
- Contará con herramientas **prácticas** y viñetas clínicas
- Se ofrecerá un **diploma de asistencia** a las personas que lo requieran.
- Se enviará el **material por escrito** a los asistentes del curso tras la sesión.
- Se organizará la conferencia a través de **ZOOM**.
- Se enviará el enlace previamente a los asistentes.
- El curso será **GRABADO** para poder verlo en diferido y también para volver a acceder a él para las personas que hayan pagado la inscripción antes de que el curso empiece.

PRECIO HASTA EL  
15 DE ENERO 95€

PRECIO DESPUÉS  
EL 15 DE ENERO  
110€

Para inscribirte escribe [piensateloinfo@gmail.com](mailto:piensateloinfo@gmail.com)



**Piénsatelo.**  
Psicología