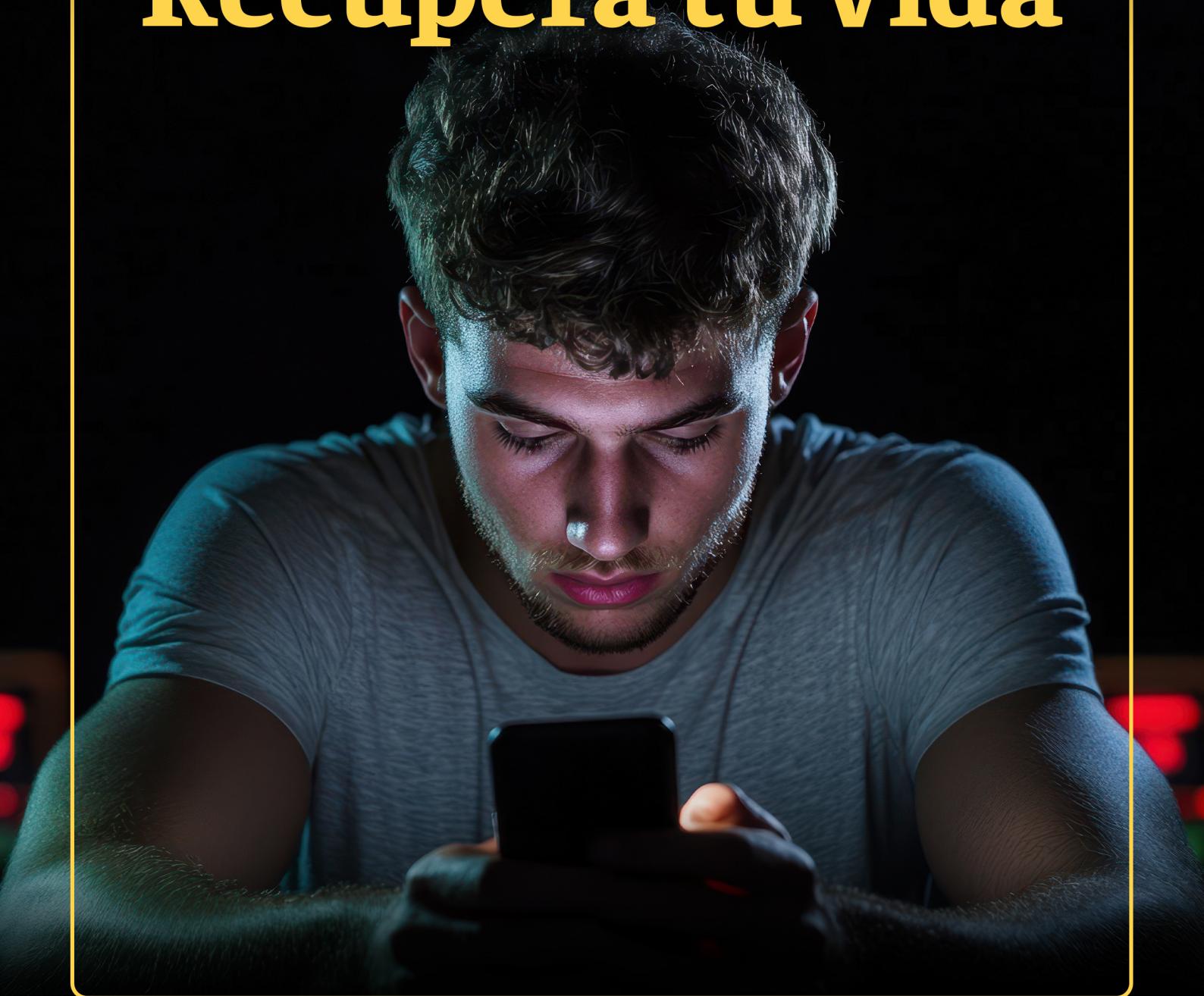


# Pornoff

## Recupera tu vida



Terapia para abandonar la pornografía



VERITAS IN CARITATE  
INSTITUTE



## Módulo 1

### Introducción

*El primer paso es entender el camino que tienes por delante.*

- **Conocerás el método PornOff y sus partes:** Cómo funciona el tratamiento y qué esperar de este viaje.
- **Recomendaciones generales** para transformar tu vida.
- **Impedimentos para dejar el porno:** Identificarás las barreras más comunes.
- **Cuestionario de grado de afectación:** Evaluarás honestamente cómo la pornografía está impactando tu vida.

## Módulo 2

### Conócete a ti mismo

*Descubrirás las fuerzas ocultas que te mantienen en el ciclo de consumo.*

- **Tu patrón de consumo es único:** Entenderás los disparadores y reacciones que solo tú experimentas.
- **Factores cognitivos y emocionales:** Analizarás tus pensamientos y sentimientos que te llevan al consumo (compulsión, tolerancia, desensibilización, ira, tristeza, aburrimiento, ansiedad, culpa, soledad, apatía).
- **Ordenarse para romper el patrón:** Empezarás a estructurar tu entorno y tu mente para debilitar el hábito.

## Módulo 3

### Nueve pasos para salir del porno

*Un plan de acción claro y concreto para empezar a dejarlo desde ahora.*

- **Los Nueve pasos para dejar el porno:** Un programa guiado para iniciar tu camino hacia la abstinencia.
- **Consecuencias del porno:** Reflexionarás sobre el impacto real de este hábito en tu vida (cambios neurobiológicos, cosificación, pérdida de placer sexual, aislamiento).
- **Testimonios de personas que superaron el consumo:** Historias reales que te inspirarán y te harán ver que no estás solo.





#### **Módulo 4**

### **Poniendo el sexo en su lugar**

*Desarrollarás una visión sana y ordenada de tu sexualidad y afectividad.*

- **La belleza del sexo ordenado:** Comprenderás el propósito real de la sexualidad como donación y lenguaje del amor.
- **Fines naturales del sexo y placer:** Re-aprenderás a apreciar la intimidad real frente a los placeres desordenados.
- **Los mandamientos como reglas de felicidad:** Una perspectiva para integrar tus valores en tu sexualidad.

#### **Módulo 5**

### **Primer consumo y heridas emocionales**

*Irás a la raíz del problema: las heridas de tu historia personal.*

- **Qué son las heridas emocionales:** Aprenderás a identificar las ausencias de afecto y las deficiencias en el amor de tu infancia.
- **Reconocer la herida para poder soltarla:** Explorarás tu primer contacto con la pornografía y cómo se conecta con heridas de abandono, rechazo, humillación o traición.
- **Perdonar, perdonarte y pedir perdón:** Iniciarás el camino de la reconciliación contigo mismo y con los demás.

#### **Módulo 6**

### **Curando heridas emocionales**

*Trabajará activamente en sanar esas heridas, fortaleciendo tu carácter.*

- **Pornografía y tipos de personalidad:** Entenderás cómo tu carácter y pasiones interactúan con el consumo.
- **Carácter y pornografía:** Identificarás tus inhibidores y aceleradores personales del hábito.
- **Trabajo sobre ti mismo y tus pasiones:** Comenzarás a reorientar tus deseos para construir una vida sin necesidad de escape.





### Módulo 7

## Socios en el dolor

Abordarás la sanación de tus relaciones, especialmente con tu pareja.

- **Impacto del porno en la pareja:** Entenderás cómo el hábito afecta la intimidad, la confianza y la relación matrimonial.
- **El shock del descubrimiento:** Navegarás por las reacciones esperables y los sentimientos (culpa, desconfianza, vergüenza) tanto tuyos como de tu pareja.
- **Sanación matrimonial:** Obtendrás herramientas para reconstruir la confianza, pasar de la ira al perdón y construir un matrimonio basado en la transparencia y el amor.

### Módulo 8

## Motivarse para dejar la pornografía

Encontrarás las razones profundas que te impulsarán hacia la libertad.

- **Identifica lo que más te importa y amas:** Descubrirás el "gran amor" que curará tu "gran vicio".
- **El miedo puede paralizar tu decisión:** Aprenderás a identificar tus miedos (a no poder, a recaer, a sentir vacío) para poder enfrentarlos.
- **Cuida el orden y el orden te cuidará:** Establecerás rutinas externas e internas que te sostendrán en el proceso.

### Módulo 9

## Curación

Tomarás el control definitivo de tu vida, con herramientas para manejar los desafíos.

- **Asume la responsabilidad de tu recuperación:** Un paso crucial para ser el protagonista de tu cambio.
- **Manejo de recaídas:** Aprenderás a ver las recaídas como datos para aprender, no como un fracaso.
- **Técnica de Psicoterapia Simbólica:** Una herramienta poderosa para trabajar con tu inconsciente y liberar cargas emocionales.





## Módulo 10

### Encuentro con un amor que restaura

*Experimentarás la dimensión espiritual de la sanación y el poder del amor auténtico.*

- **Dejarse sanar por Dios:** Explorarás cómo la fe y la gracia pueden restaurar las heridas más profundas.
- **Parábolas e historias de restauración:** Reflexionarás sobre el perdón, el amor incondicional y la esperanza.
- **Sacramento de la confesión:** Si lo deseas, se abordará su importancia y las disposiciones para recibirla.

## Módulo 11

### El Camino del héroe

*Integrarás todo lo aprendido para consolidar tu victoria y mantenerte libre a largo plazo.*

- **El camino del héroe en 4 obras literarias:** Una visión inspiradora de tu propio viaje de transformación.
- **Visualizaciones guiadas:** Herramientas para integrar tu nueva identidad y superar las resistencias finales.
- **Montaña de esperanza y plan de vida:** Crearás un plan concreto para mantenerte firme en tu libertad y seguir construyendo la vida que realmente anhelas.

Con este tratamiento estás accediendo al conocimiento de un equipo de profesionales reales con nombre y apellido. A lo largo de este camino serás guiado por (poner fotos):



**Dr. Gonzalo Descotte**

Psicólogo, fundador de Veritas y una de las voces principales del tratamiento.



**Dr. Pablo Avendaño**

Psicólogo que te guiará en el módulo clave de "Conócete a ti mismo".



**Lic. Emilia Taboada**

Psicóloga experta en relaciones que aborda el módulo "Socios en el dolor".





### **Padre Gabriel Descotte**

Sacerdote que te acompañará en la dimensión espiritual de la sanación.



### **Lic. Santiago García**

Te guiará en el módulo final, "El Camino del Héroe".

Además de las terapias grabadas, el tratamiento está lleno de ejercicios terapéuticos concretos que son los mismos que se usan en la consulta. Algunos ejemplos son:

- **Cuestionarios de Autodiagnóstico:** Para medir tu grado de afectación y tus patrones de consumo.
- **El Decálogo y los 9 Pasos:** Planes de acción claros y estructurados para empezar a actuar.
- **Ejercicios de Escritura Terapéutica:** Como escribir un cuento sobre tus heridas para poder verlas desde fuera.
- **Técnicas de Psicoterapia Simbólica:** Herramientas para trabajar con tu inconsciente y liberar cargas emocionales.
- **Visualizaciones Guiadas:** Para integrar tu nueva identidad y prepararte para el futuro.

El tratamiento no se queda en la superficie. Se apoya en una rica base de conocimiento que incluye:

- **Análisis psicológicos de casos reales**
- **Referencias a la Literatura Clásica**
- **Estudios y experimentos**
- **Recursos adicionales:** entrevistas, estadísticas y libros recomendados.



# Pornoff **Recupera** **tu vida**



VERITAS IN CARITATE  
INSTITUTE



[www.veritasincaritateinstitute.org](http://www.veritasincaritateinstitute.org)  
[veritasincaritateinstitute](https://www.instagram.com/veritasincaritateinstitute)