

EDICIÓN PARA CELULAR

MUESTRA GRATUITA

Introducción, Parte 1 completa y Ejercicio 1

DOMINIO PROPIO



*Una guía práctica para recuperar
el control de tus hábitos sexuales*

Un programa de 30 días basado en principios
de psicología conductual, autorregulación
y cambio de hábitos.

Dominio Propio

Una guía práctica para recuperar el control de tus hábitos sexuales

Edición para celular 2026 · Programa de 30 días

AVISO IMPORTANTE

Esta guía es material educativo de autoayuda estructurada. **No es un tratamiento médico ni psicológico, no establece diagnósticos y no reemplaza la evaluación de un profesional de la salud.** Ningún libro puede garantizar la resolución de una conducta sexual compulsiva. Está dirigida a personas adultas (+18).

Si tenés pensamientos de hacerte daño, pedí ayuda de inmediato: comunicate con el servicio de emergencias de tu país o con una línea de crisis. En Argentina, el Centro de Asistencia al Suicida atiende en el 135 (CABA y Gran Buenos Aires) y en el (011) 5275-1135 desde el resto del país. Verificá siempre que los números sigan vigentes. Ante un riesgo inmediato, en Argentina llamá al 911.

Si tus impulsos sexuales involucran a menores de edad o a personas que no consienten, esta guía no es el recurso adecuado. Consultá cuanto antes con un profesional especializado.



INTRODUCCIÓN

Antes de empezar

Qué es esta guía, qué no es y cómo sacarle el mayor provecho.

Qué vas a encontrar acá

Este no es un libro de frases motivacionales ni una cuenta regresiva de días. Es un **programa práctico de cambio de conducta**: explica cómo se sostienen los hábitos, te da herramientas concretas para los momentos difíciles y te propone un sistema de seguimiento personal. La idea es que, al terminar, sepas exactamente qué hacer cuando aparece un impulso, cómo identificar qué lo desencadena, cómo modificar tu entorno y cómo recuperarte de un tropiezo sin caer en un ciclo de culpa.

Se apoya en la psicología conductual y en componentes de intervenciones cognitivo-conductuales, de aceptación y compromiso (ACT) y de atención plena. Conviene ser honestos desde el principio: la investigación sobre tratamientos para el uso problemático de pornografía y la conducta sexual compulsiva es prometedora, pero todavía limitada y de calidad dispar (Sniewski et al., 2018).

Para quién es

- Querés cambiar tu relación con la pornografía, la masturbación u otras conductas sexuales porque sentís que funcionan en piloto automático.
- Intentaste reducir o dejar y volviste a lo mismo, o te cuesta controlar el tiempo que le dedicás. Tu objetivo es tuyo: reducir, pausar o dejar; la guía te ayuda a definirlo y sostenerlo.

LO QUE ESTA GUÍA NO HACE

No promete que nunca vuelvas a masturbarte ni lo propone como meta universal: la masturbación no es inherentemente perjudicial.

No presenta la sexualidad normal como una enfermedad ni te pide que sientas vergüenza.

No reemplaza una terapia cuando hace falta. En la Parte 5 encontrarás criterios claros para saber cuándo buscar ayuda profesional.

Cómo está organizada

1 • Comprender el problema

¿Por qué se repite una conducta que quiero cambiar?

HERRAMIENTAS

Objetivo personal, mirada honesta, balance de decisión

2 • Conocer tus patrones

¿Qué la dispara y qué función cumple?

HERRAMIENTAS

Registro de 7 días, ficha de impulso, análisis en cadena, mapa de vulnerabilidad

3 • Responder a los impulsos

¿Qué hago en el momento difícil?

HERRAMIENTAS

Observación del impulso, protocolo PAUSA, menú de actividades, planes si-entonces

4 • Modificar el entorno

¿Cómo dejo de depender de la fuerza de voluntad?

HERRAMIENTAS

Auditoría de entorno, rutinas de noche y mañana

5 • Manejar retrocesos

¿Qué hago si tropiezo y cuándo pido ayuda?

HERRAMIENTAS

Protocolo de 24 horas, análisis post-episodio

6 • Plan de 30 días

¿Cómo lo llevo a la práctica día a día?

HERRAMIENTAS

Calendario diario, revisiones semanales, cuaderno, plan de mantenimiento

Cómo usar esta guía

1. **Leé las Partes 1 y 2 durante tu primera semana,** mientras empezás a completar el registro de impulsos. Aprender y practicar a la vez funciona mejor que leer todo de corrido.
2. **Usá las fichas.** Todos los ejercicios están en el **Cuaderno para celular**, un PDF aparte que podés completar en el teléfono con Adobe Acrobat Reader. En esta edición cada ejercicio aparece resumido, con lo que te pide.
3. **Dedícale entre 10 y 20 minutos por día.** La constancia importa más que la intensidad.
4. **Sé honesto/a en tus registros.** Escribí lo que realmente pasa, no lo que te gustaría que pasara. Nadie va a leerlos.

SOBRE LOS 30 DÍAS

Los 30 días son una estructura pedagógica, **no un plazo científicamente demostrado** para eliminar una conducta compulsiva. En un estudio sobre formación de hábitos, volver automática una conducta nueva tomó entre 18 y 254 días, con una mediana de 66 (Lally et al., 2010). Pensá este mes como el arranque de un proceso, y tomate más tiempo si lo necesitás.

PARTE 1

Comprender el problema

Por qué se repite una conducta incluso cuando querés cambiarla.

EN ESTA PARTE VAS A APRENDER

- Distinguir entre conducta sexual saludable y conducta que genera pérdida de control o malestar.
- Entender cómo funcionan los hábitos y por qué la fuerza de voluntad sola suele no alcanzar.
- Reconocer el ciclo impulso–conducta–consecuencia y el papel de la culpa.
- Definir un objetivo personal propio, claro y flexible.

Conducta sexual saludable y conducta problemática

La sexualidad es una parte normal de la vida adulta, y tanto la masturbación como el consumo de pornografía son conductas frecuentes. Por sí mismas no son un problema. Lo que importa no es cuántas veces ocurren, sino cómo es tu relación con ellas: si podés decidir, qué lugar ocupan en tu vida y cómo te sentís después. Tres preguntas ayudan a ordenar la mirada:

- **Control.** ¿Podés decidir si lo hacés, cuándo y por cuánto tiempo, o sentís que algo te arrastra?
- **Consecuencias.** ¿Afecta tu sueño, tu trabajo o tus estudios, tu economía, tus vínculos o tu ánimo?
- **Coherencia.** ¿Lo que hacés coincide con lo que querés para tu vida y con tus valores?

SEÑAL DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

Podés decidir si lo hacés, cuándo y cómo.

SEÑAL A LA QUE CONVIENE PRESTAR ATENCIÓN

Ocurre en piloto automático o aunque habías decidido no hacerlo.

SEÑAL DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

Convive con tu sueño, tu trabajo, tus estudios y tus vínculos.

SEÑAL A LA QUE CONVIENE PRESTAR ATENCIÓN

Desplaza o interfiere con responsabilidades, descanso o relaciones.

SEÑAL DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

Después te sentís bien o neutro/a.

SEÑAL A LA QUE CONVIENE PRESTAR ATENCIÓN

Aparecen con frecuencia culpa, vergüenza o malestar intensos.

SEÑAL DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

Podés tolerar no hacerlo (viaje, cansancio, un día ocupado).

SEÑAL A LA QUE CONVIENE PRESTAR ATENCIÓN

Cuesta mucho reducirlo o pararlo pese a haberlo intentado varias veces.

SEÑAL DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

Es una fuente de placer entre muchas otras.

SEÑAL A LA QUE CONVIENE PRESTAR ATENCIÓN

Se usa sobre todo para escapar del estrés, la soledad o la tristeza.

La Organización Mundial de la Salud incluyó en la CIE-11 el **trastorno de comportamiento sexual compulsivo**. Lo describe como un patrón persistente de fracaso para controlar impulsos sexuales intensos y repetitivos, sostenido durante un período prolongado (como referencia, seis meses o más) y que causa malestar marcado o un deterioro significativo en áreas importantes de la vida (Kraus et al., 2018). Dos aclaraciones del propio criterio son clave: una frecuencia elevada de conducta sexual no alcanza por sí sola, y tampoco alcanza un malestar que proviene exclusivamente de juicios morales o del rechazo social hacia esa conducta.

MIRADA, NO DIAGNÓSTICO

Esta guía no puede diagnosticarte ni descartar un diagnóstico. Si lo que leíste describe tu situación de forma persistente y con consecuencias importantes, considerará consultar con un profesional de la salud mental (ver Parte 5). Eso no significa que lo que te pasa sea “grave”: significa que mereces una evaluación personalizada.

Cuando el conflicto es con tus valores

Algunas personas sienten que tienen un problema no tanto porque pierdan el control, sino porque su conducta choca con sus convicciones religiosas, morales o personales. La investigación sobre este fenómeno, llamado *incongruencia moral*, sugiere que el malestar puede ser real e intenso aun sin un uso especialmente frecuente (Grubbs et al., 2019). Si es tu caso, esta guía también puede servirte, con un matiz:

además de trabajar el control de impulsos, te conviene aclarar qué valores y reglas elegís para tu vida, y distinguirlos de la culpa heredada o de las expectativas de otros. El Ejercicio 1 empieza justamente por ahí.

Cómo funcionan los hábitos

Un hábito es una conducta que se repite en un contexto estable hasta que se dispara de forma casi automática. La investigación en psicología describe un circuito de tres partes (Wood y Neal, 2007):



Cada repetición refuerza el circuito

- **La señal** puede ser externa (estar solo/a en el cuarto por la noche, abrir cierta aplicación) o interna (aburrimiento, estrés, un pensamiento).
- **La conducta** se vuelve más automática cuanto más se repite en el mismo contexto. Con el tiempo, la señal sola alcanza para generar el impulso.

- **La recompensa** no siempre es placer. Muy a menudo es **alivio**: la conducta “apaga” por un rato el aburrimiento, la tensión o la soledad. Ese alivio es un refuerzo poderoso, y por eso la conducta se repite aun cuando sus consecuencias a largo plazo no te gustan.

Por qué la fuerza de voluntad sola suele no alcanzar

Cuando una conducta es automática, la decisión consciente llega tarde: el impulso ya se disparó. Además, la fuerza de voluntad fluctúa; se resiente con el cansancio, el estrés y la falta de sueño, justo cuando las señales suelen ser más intensas. Por eso los cambios sostenidos tienden a apoyarse menos en resistir y más en tres cosas: **conocer tus señales, tener respuestas alternativas ensayadas y rediseñar tu entorno** (Duckworth et al., 2016). Esa es la lógica de las Partes 2, 3 y 4.

El ciclo impulso-conducta-consecuencia

Mirá el circuito completo. El alivio refuerza la conducta; la culpa y la vergüenza, en cambio, suelen aumentar el malestar, y el malestar es una de las señales que más fácilmente dispara el siguiente impulso. Muchas personas quedan atrapadas menos en la conducta en sí que en este circuito de alivio y autorreproche.



El problema de pelear contra tus pensamientos

Intentar “no pensar” en algo suele tener el efecto contrario. En experimentos clásicos, a personas a las que se les pidió no pensar en un oso blanco les resultó difícil y luego el pensamiento volvió con más fuerza (Wegner et al., 1987; Wegner, 1994). Lo mismo puede pasar con imágenes o ideas sexuales: si tu estrategia es reprimirlas, es probable que reboten. Por eso este programa no se basa en suprimir ni en “no pensar”, sino en **observar, dejar pasar y elegir qué hacer**.

IDEA CENTRAL

El objetivo no es dejar de sentir impulsos. El objetivo es que un impulso deje de equivaler a una acción automática y que, entre uno y otra, tengas varias opciones.

Mitos frecuentes

LO QUE SUELE DECIRSE

“Es solo cuestión de fuerza de voluntad.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

La fuerza de voluntad fluctúa y se agota con el cansancio y el estrés. Los cambios sostenidos suelen apoyarse en modificar el entorno y las rutinas, no solo en resistir.

LO QUE SUELE DECIRSE

“Tu cerebro está roto por la dopamina y hay que reiniciarlo.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

Las explicaciones muy simplificadas sobre la dopamina que circulan en internet van más allá de lo que muestra la evidencia. El sistema de recompensa interviene en muchas actividades placenteras, y la idea de “reiniciar” el cerebro no tiene respaldo sólido. Lo útil es entender el aprendizaje por recompensa, que sí está bien estudiado.

LO QUE SUELE DECIRSE

“Si tropezás, volvés a cero.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

Un episodio no borra lo que aprendiste. Lo que más pesa es cómo respondés después (Parte 5).

LO QUE SUELE DECIRSE

“El progreso se mide en días consecutivos.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

Contar días puede generar pensamiento de todo o nada. Acá vas a medir también cómo respondiste a los impulsos y qué ajustaste.

LO QUE SUELE DECIRSE

“Masturbarse es dañino en sí mismo.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

Desde la perspectiva médica general, la masturbación no se considera perjudicial por sí misma. Lo problemático puede ser la pérdida de control, el malestar persistente o las consecuencias en tu vida.

LO QUE SUELE DECIRSE

“Dejar la pornografía lo resuelve todo.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

A veces ayuda mucho, pero si la conducta cumple la función de aliviar estrés o soledad, esa necesidad sigue ahí y busca otra salida. Por eso también trabajamos el “para qué”.

LO QUE SUELE DECIRSE

“Si necesitas ayuda, es que fallaste.”

LO QUE CONVIENE TENER EN CUENTA

Pedir ayuda es una estrategia efectiva, no una señal de debilidad (Parte 5).

Capítulo especial: tu objetivo y la masturbación

Esta guía no parte de la idea de que dejar de masturbarse sea el objetivo “correcto”. Es una decisión personal, y hay varias metas legítimas. Lo importante es elegir una de manera consciente, no por culpa ni por presión.

Reducir la pornografía

Mantener la masturbación o la vida sexual, pero cambiar el consumo de contenido que sentís fuera de control.

CUÁNDO PUEDE TENER SENTIDO

El problema central es el consumo online: tiempo, escalada, dificultad para parar.

Regular frecuencia y contexto

Decidir cuándo, dónde y en qué circunstancias; evitar que sea el único recurso para el malestar.

CUÁNDO PUEDE TENER SENTIDO

La conducta es frecuente o automática, pero no querés eliminarla.

Pausa temporal

Un período definido (por ejemplo, 30 días) como experimento para observar qué cambia.

CUÁNDO PUEDE TENER SENTIDO

Querés recuperar la sensación de elección y ver cómo funcionan tus patrones.

Abstinencia por valores

Dejar la masturbación por convicciones religiosas, espirituales o personales.

CUÁNDO PUEDE TENER SENTIDO

Es una decisión propia, coherente con lo que valorás.

Lo que dice y lo que no dice la evidencia

Circulan promesas de beneficios extraordinarios asociados a no masturbarse: más energía, más magnetismo, más rendimiento. No cuentan con respaldo científico sólido, y creer en ellas puede volverse una trampa: si no aparecen, la decepción alimenta la culpa. Tampoco hay evidencia de que la abstinencia sexual sea necesaria para la salud. Si tu meta es una pausa, tratala como un experimento propio, no como una prueba de carácter.

Cómo formular tu meta

- **Hacela concreta y observable.** “No usar pornografía y decidir yo cuándo y dónde me masturbo, en lugar de hacerlo como respuesta automática al estrés” es mejor que “portarme bien”.
- **Sumá un “para qué” en positivo:** qué querés tener más en tu vida (sueño, tiempo, vínculos, concentración).
- **Evitá las reglas absolutas** del tipo “nunca más”, que convierten cualquier tropiezo en catástrofe. Preferí reglas flexibles con un plan para los tropiezos.

- **Revisala.** Tu meta puede ajustarse a medida que aprendés sobre vos.

SALUD FÍSICA

Si tenés dolor, dificultades de erección o eyaculación, o cualquier síntoma físico vinculado a tu vida sexual, consultá con un profesional médico. Un cambio de hábitos no reemplaza una evaluación médica.

EJERCICIO 01

DÍA 1

Mi objetivo personal

Definir con claridad qué querés cambiar, y para qué, es el primer paso.

QUÉ VAS A COMPLETAR

- Qué conducta o patrón querés cambiar, descripto en concreto y sin juicios.
- Tu objetivo principal: reducir pornografía, regular frecuencia y contexto, pausa de 30 días, abstinencia por valores u otro.
- Tu meta para estos 30 días, en una frase.
- Para qué te importa: qué querés ganar o recuperar.
- Tres valores que quieras que guíen tu forma de vivir.
- Qué tan importante es hoy este cambio y cuánta confianza tenés en lograrlo (0 a 10).

Completalo en el **Cuaderno para celular**, página 4.

EJERCICIO 01

DÍA 1

Mi objetivo personal

Definir con claridad qué querés cambiar, y para qué, es el primer paso. Respondé con tus propias palabras; nadie más va a leer esto.

¿Qué conducta o patrón quiero cambiar? (concreto, sin etiquetas ni juicios)

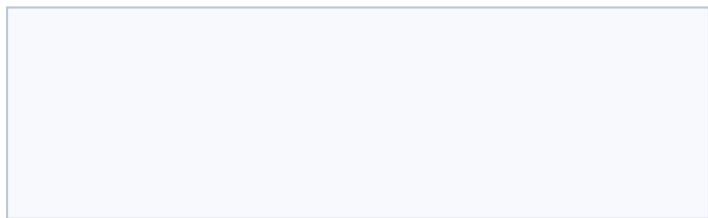
Mi objetivo principal es:

- ☐ Reducir pornografía
- ☐ Regular frecuencia y contexto
- ☐ Pausa de 30 días
- ☐ Abstinencia por valores
- ☐ Otro

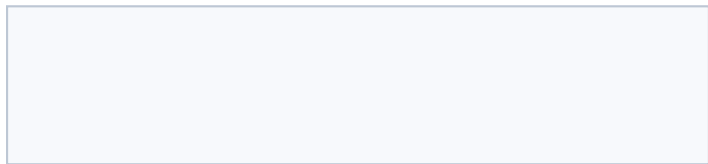
En una frase: mi meta para estos 30 días es...

MI OBJETIVO PERSONAL (SIGUE)

**¿Para qué me importa? ¿Qué quiero ganar o recuperar?
(sueño, tiempo, vínculos, autoestima, concentración...)**



Mis valores: tres cosas que quiero que guíen mi forma de vivir



Hoy, ¿qué tan importante es para mí este cambio?



Hoy, ¿cuánta confianza tengo en poder lograrlo?



FIN DE LA MUESTRA

Esto fue la Parte 1 de 6.

Ya sabés por qué se repite el hábito y definiste tu objetivo. En la guía completa sigue la parte práctica:

- Parte 2 · Conocer tus patrones: registro de 7 días y mapa de riesgo
- Parte 3 · Responder a los impulsos: el protocolo PAUSA
- Parte 4 · Modificar el entorno y tus rutinas
- Parte 5 · Manejar retrocesos sin abandonar
- Parte 6 · Plan día por día durante 30 días
- Los 14 ejercicios en dos cuadernos rellenables

Comprar la guía completa

Pago único con 7 días de garantía · Hotmart