PSICONIEVES

TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA PARA LA EYACULACIÓN PRECOZ: CAMBIA TU RELACIÓN CON EL SÍNTOMA

La eyaculación precoz no se controla con fuerza de voluntad: se resuelve cambiando la relación con el síntoma. Estas son algunas de las técnicas que utilizamos en terapia breve estratégica para conseguirlo.



PRESCRIPCIÓN DEL SÍNTOMA

Se establece una tarea especifica para encuadrar el síntoma en un espacio controlado. 👉 **El síntoma deja de dominar al hombre y pasa a ser algo que él delimita.**



REENCUADRE

Cambio de perspectiva sobre el problema para modificar su significado y la reacción.
👉 **Transforma la percepción del síntoma y reduce la ansiedad asociada.**



TAREA DE LA OBSERVACIÓN

Se pide observar sin intentar cambiar, registrando detalles específicos del proceso.
👉 **Aumenta la consciencia y rompe el patrón automático sin esfuerzo directo.**



TÉCNICA DE LA PEOR FANTASÍA

Imaginar deliberadamente la situación temida en su máxima expresión.
👉 **Desactiva el miedo al enfrentarlo mentalmente, reduciendo anticipatoria.**



TÉCNICA DE LA CONFUSIÓN

Introducir elementos inesperados o ilógicos para desestabilizar el patrón disfuncional.
👉 **Rompe la rigidez del síntoma y abre espacio para nuevas respuestas.**



COMUNICACIÓN PARADÓJICA

Usar mensajes que parecen contradictorios provocar un cambio en la dirección deseada.
👉 **Evita la resistencia directa y facilita la modificación de la conducta.**



PRESCRIPCIÓN DE LA NO-ACCIÓN

Instrucción de no hacer nada para intentar solucionar el problema en momentos clave.
👉 **Elimina la presión del desempeño y permite que el proceso natural fluya.**



TÉCNICA DE "HACER COMO SI"

Actuar como si el problema ya estuviera resuelto en situaciones especificas.
👉 **Genera una nueva experiencia que contradice la creencia limitante.**



RESTRICCIÓN DEL INTENTO DE SOLUCIÓN

Bloquear las estrategias fallidas que mantienen y empeoran el problema.
👉 **Detiene el círculo vicioso y obliga a buscar nuevas alternativas.**



RITUALES ESTRATÉGICOS

Acciones simbólicas prescritas para realizar en momentos y formas determinadas.
👉 **Introduce cambios sutiles y rompe la rutina del síntoma de forma indirecta.**



COMUNICACIÓN DIRIGIDA

Uso estratégico del lenguaje para influir en la percepción y la conducta.
👉 **Guía el proceso terapéutico y facilita la aceptación de nuevas perspectivas.**



AJUSTE DE EXPECTATIVAS Y RELAJACIÓN DIRIGIDA

Redefinir metas realistas y aprender técnicas especificas para reducir la tensión.
👉 **Disminuye la presión y favorece un estado de calma propicio para el control.**

✅ **91 % DE HOMBRES SATISFECHOS. NIEVES MARÍ, ESPECIALISTA EN EYACULACIÓN PRECOZ.**

Cuando cambias la manera de enfrentarte al problema, el problema cambia.

👉 **QUIERO EMPEZAR A SOLUCIONARLO AHORA**