

CONTACTO CERO CORRECTO

Recupera Tú Respeto en
72h

Aplicando *Contacto Cero REAL*



HÉCTOR JAYAT

Contacto Cero Correcto

Recupera tú respeto en 72h aplicando contacto
cero REAL: Sin desaparecer por miedo, sin rogar,
sin estrategias confusas. Solo pasos exactos.

Por Héctor Jayat

Copyright © 2026 EMPRENDE CON HECTOR

Reservados todos los derechos. El propósito del contenido de este ebook es solamente con propósitos educativos

Este ebook viene con los siguientes derechos:

- No puede ser compartido, es para uso personal
- No Puede ser impreso y/o fotocopiado sin aprobación de autor.
- Puede ser citado en sitios web sin alteraciones)

Creado por emprendeconhector.com

Descargo de Responsabilidad: Por favor tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solamente para fines educativos. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar información completa, precisa, actualizada y confiable, sin garantías expresadas o implícitas de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se compromete a brindar asesoramiento legal, emocional, financiero o profesional. Al leer esta guía el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables por pérdidas, directas o indirectas, o efectos negativos que puedan incurrir como resultado del uso de la información aquí contenida que puede incluir, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

Tabla de Contenido

1. La Anatomía del Silencio: Qué es y Qué NO es el Contacto Cero
2. Neurobiología de la Ruptura: Por qué duele tanto
3. Protocolo de Emergencia: Las Primeras 24 Horas
4. El Umbral de las 72 Horas: Rompiendo el Ciclo de la Vergüenza
5. Gestión Digital: Redes Sociales, 'Orbiting' y Bloqueos
6. Disonancia Cognitiva: Desmontando la Idealización del Ex
7. Cuando el Silencio Habla: Respuestas Elegantes ante el Retorno
8. La Nueva Tú: Estándares Innegociables y Futuro

La Anatomía del Silencio: Qué es y Qué NO es el Contacto Cero

El silencio suele ser interpretado en nuestra cultura como un vacío, una ausencia de contenido o, en el peor de los casos, un arma de indiferencia. Sin embargo, para una mujer que ha superado la barrera de los treinta años, que ha construido una identidad, una carrera o quizás una familia, el silencio debe dejar de ser visto como una carencia para ser entendido como una estructura.

En el contexto de una ruptura o un divorcio, el Contacto Cero no es un juego de sombras; es la arquitectura de tu nueva libertad.

Para comprender la verdadera naturaleza de esta herramienta, debemos despojarla de los estigmas de "venganza" o "manipulación" que a menudo circulan en foros de internet o consejos superficiales.

Este capítulo disecciona la anatomía del silencio para que comprendas que, al dejar de hablar con quien ya no forma parte de tu presente, no estás perdiendo una batalla: estás declarando tu soberanía emocional.

1. Definición Académica: La Regulación del Estímulo

Desde una perspectiva de la psicología cognitiva y del comportamiento, el Contacto Cero se define como una estrategia de **regulación del estímulo**. Cuando mantenemos un vínculo afectivo, nuestro cerebro genera rutas neuronales específicas asociadas a la recompensa y el apego.

La presencia de la ex pareja —ya sea física, digital o a través de terceros— actúa como un disparador (o *trigger*) que activa el sistema de dopamina.

Para una mujer, la ruptura no es solo emocional, suele ser estructural. Hay rutinas compartidas, amigos en común y, en muchos casos, la expectativa de un proyecto de vida a largo plazo que se desmorona. Al aplicar el Contacto Cero, lo que estamos haciendo es permitir que el sistema nervioso se desintoxique.

No se trata de "olvidar" por arte de magia, sino de retirar el combustible que mantiene encendida la hoguera de la ansiedad. El silencio es el entorno clínico necesario para que las heridas emocionales dejen de ser reabiertas constantemente.

2. Lo que el Contacto Cero NO es

Es vital trazar una línea divisoria clara entre el autocuidado y la inmadurez. Existe mucha confusión respecto a qué constituye realmente esta práctica, y es aquí donde muchas mujeres dudan, temiendo ser percibidas como "cruelles" o "infantiles".

- ****No es la "Ley del Hielo" (Tratamiento de Silencio):**** Existe una diferencia ética fundamental. La Ley del Hielo es una táctica de manipulación narcisista que busca castigar al otro, generar inseguridad y forzar una conducta específica. Se usa **dentro** de la relación para controlar. El Contacto Cero, en cambio, se aplica **después** de la relación para protegerse. El objetivo no es que el otro sufra, sino que tú sanes.
- ****No es un juego para "hacer que vuelva":**** Aunque muchas personas llegan al Contacto Cero con la esperanza de que la ausencia despierte el interés de la ex pareja, usarlo como carnada es un error estratégico. Si tu silencio es solo una pausa para esperar una reacción, no estás en contacto cero; estás en una sala de espera emocional. El verdadero contacto cero es definitivo en su intención: se hace por ti, no para generar un efecto en él.
- ****No es un acto de odio:**** El odio requiere energía. El Contacto Cero aspira a la indiferencia, o al menos a la neutralidad.

- No bloqueas o dejas de llamar porque odies a la otra persona, sino porque amas demasiado tu paz mental como para permitir que alguien que ya no suma a tu vida interrumpa tu proceso de reconstrucción.

3. La Dignidad como Marco de Referencia

A los 30, 40 o 50 años, el tiempo adquiere un valor distinto. Ya no estamos para juegos de "quién escribe primero". La anatomía del silencio se fundamenta en la **preservación de la dignidad**.

Cuando una relación termina, especialmente si ha habido traición, falta de compromiso o un desgaste doloroso, la inercia nos empuja a pedir explicaciones, a buscar un "cierre" o a intentar convencer al otro de nuestro valor. Académicamente, esto se conoce como la búsqueda de cierre cognitivo. Sin embargo, en la práctica, buscar ese cierre a través del otro suele resultar en una humillación innecesaria.

El Contacto Cero establece que **el cierre es un proceso interno, no una conversación pendiente**. Al elegir el silencio, estás comunicando —primero a ti misma y luego al mundo— que tu valor no está sujeto a la validación de alguien que decidió no estar en tu vida. Es un acto de respeto propio que sustituye las súplicas por la presencia firme.

4. Los Tres Pilares del Silencio Correcto

Para que el Contacto Cero sea efectivo y no una tortura autoimpuesta, debe sostenerse sobre tres pilares:

1. **Eliminación de la Vigilancia Digital:** En la era de las redes sociales, el contacto cero físico es insuficiente si existe el "acecho digital". Revisar sus historias de Instagram o su última conexión de WhatsApp mantiene el cerebro en un estado de alerta constante. La anatomía del silencio exige limpiar el campo visual.

2. **Gestión de Terceros:** No es necesario ser grosera, pero sí firme. Informar a amigos y familiares que no deseas recibir noticias de tu ex pareja es una forma de poner límites saludables. El silencio debe ser integral.

3. **Foco en la Autocompasión:** El espacio que antes ocupaba la interacción con la pareja debe ser llenado con el cuidado de una misma. No se trata de un silencio vacío, sino de un silencio "lleno" de actividades, terapia, descanso y reconexión con metas personales.

5. ¿Es cruel poner límites?

Muchas mujeres criadas bajo mandatos de "cuidadoras" o "conciliadoras" sienten una culpa punzante al dejar de responder. Se preguntan: "¿Qué pensará de mí?", "¿Pensará que soy una inmadura?".

La respuesta amigable pero firme es esta: **Tu salud mental es más importante que su opinión sobre tu madurez.** Poner un límite no es un acto de crueldad. Si un cirujano debe limpiar una herida, no es cruel por causar un dolor momentáneo para evitar una infección generalizada; es profesional. Tú estás siendo la cirujana de tu propio corazón. El silencio es el campo estéril donde la infección del apego ansioso deja de propagarse.

6. La Perspectiva de Largo Plazo

El Contacto Cero no es una cadena perpetua, es un periodo de cuarentena. Para algunas mujeres, durará unos meses hasta que la carga emocional se disipe; para otras, será permanente por salud mental. Lo importante es entender que este silencio no te hace una persona fría. Te hace una persona que sabe dónde termina ella y dónde empieza el otro.

Al cruzar el umbral de los 30, entendemos que nuestras fronteras son sagradas. El Contacto Cero es, en última instancia, el mapa de esas fronteras. Es decir: "Hasta aquí permití que llegara el caos, a partir de este silencio, comienza mi orden".

Este capítulo no busca que te escondas del mundo, sino que dejes de esconderte de ti misma detrás de conversaciones circulares y esperanzas vacías. El silencio, cuando se aplica correctamente, no es callar; es escucharte a ti misma por primera vez en mucho tiempo, sin el ruido de una relación que ya no te pertenece.

¿Deseas Leer el Ebook Completo Gratis?
Ve a Kindle Unlimited



Solución Paso a Paso

RECUPERA RESPETO EN 72 HORAS APLICANDO CONTACTO CERO REAL

CONTACTO CERO CORRECTO
Recupera Tú Respeto en 72h
Aplicando Contacto Cero REAL

- SIN DESAPARECER
- SIN ESTRATEGIAS CONFUSAS
- SIN ROGAR
- SIN ESPERAS

HÉCTOR JAYAT

AQUIERELO YA!!!



Otros Libros del Mismo Autor:

Protocolo 1: Desapego en 24 Horas

Corta el apego emocional en 24 horas. Sin terapia eterna, Sin bloquearlo, Sin rogar, Sin recaer, Sin esperas. Solo un protocolo mental — incluso si aún lo amas.

Protocolo 2: Contacto Cero Correcto

Recupera respeto en 72h aplicando contacto cero REAL
Sin desaparecer por miedo, sin rogar, sin estrategias confusas.
Solo pasos exactos — incluso si ya te humillaste.

Protocolo 3: Migajas Nunca Más

Deja de aceptar amor a medias en 48h,
Sin confrontaciones, sin ultimátums, sin discutir.
Solo reprogramación emocional — incluso si llevas años así.

Protocolo 4: Respeto Perdido Reset

Recupera tu dignidad en 3 días
Sin discursos, sin explicaciones, sin demostrar nada.
Solo decisiones visibles — incluso si te ignoran.

Protocolo 5: Obsesión OFF

Apaga la obsesión emocional en 15 minutos,
Sin fuerza de voluntad, sin distracciones baratas, sin mentirte.
Solo un interruptor psicológico — incluso si revisas estados.

Protocolo 6: ¿Volver o Cortar?

Decide con claridad total en 48h si vale la pena regresar,
Sin esperanza ciega, sin miedo a perder, sin consejos ajenos.
Solo un test brutal — incluso si duele.

Protocolo 7: Adicción al Amor Tóxico

Elimina el enganche químico emocional en 72h,
Sin medicamentos, sin espiritualidad blanda, sin autoengaño.
Solo desintoxicación mental — incluso si te sientes vacío.

Protocolo 8: Silencio que Pesa

Haz que tu ausencia se sienta en 7 días
Sin manipular, sin publicar indirectas, sin actuar.
Solo vacío estratégico — incluso si antes te ignoraban.

Protocolo 9: Autoestima de Emergencia

Reconstruye tu centro emocional en 48h
Sin afirmaciones ridículas, sin gurús, sin postureo.
Solo identidad funcional — incluso si estás rota.

Protocolo 10: Salida Digna

Cierra una relación sin arrastrarte en 72h,
Sin explicaciones largas, sin quedar como villano, sin rogar.
Solo cierre limpio — incluso si aún esperas algo.

Ritual de Bloqueo Emocional

Sin bloquear redes, Sin Bloquear el impacto interno, Sigues viendo... pero ya no duele.

Test de la Ilusión

3 preguntas que destruyen cualquier excusa emocional antes de que te sabotée

Salida Digna Express

Cómo desaparecer sin drama, sin explicaciones y sin quedar como víctima

Antídoto Narcisista: Recupera tu Poder en 7 Días

Rompe el control emocional en una semana y vuelve a sentirte fuerte. Sin confrontaciones dramáticas, sin venganza, sin juegos tóxicos. Solo reprogramación psicológica — incluso si ella te manipula.

Como Practicar El Desapego

3 Claves Para Soltar a Ese Ser Amado Sin Dolor

Como Superar A Mi Ex

Supera Tu Dependencia Emocional Después de Una Ruptura de Pareja

El Desapego Para Una Vida Más Feliz

Como Superar El Apego y Recuperar Tu Paz

Miedo A La Soledad Superado

Supera El Miedo a Estar Sola Después de Una Ruptura de Pareja, Al Reencontrar a Esa Mujer Valiosa Dentro de Ti

Supera La Dependencia Emocional

La Clave Para Soltar a Alguien Sin Sufrir

Relación Zombie

Cómo Detectar Si Tu Relación Ya Está Muerta

Identifica en 24h si sigues por amor o por miedo.

Sin autoengaño, sin justificar lo injustificable, sin vivir en pausa. Solo evaluación directa — incluso si llevan 30 años.

¿Me Quedo o Me Voy?

Decisión Clara en 48h

Toma la decisión correcta en 2 días — sin culpa ni miedo.

Sin consultar a 10 amigas, sin oráculos emocionales, sin semanas de ansiedad. Solo matriz estratégica brutal — incluso si hay hijos.

Reconstrucción Después de la Infidelidad (Para Ti, No Para Él)

Recupera tu autoestima en 5 días — aunque sigas viviendo con él. Sin perdonar forzado, sin fingir que no duele, sin depender de su arrepentimiento. Solo reconstrucción interna guiada — incluso si no se va.

Contacto Cero Blindado: 30 Días Sin Recaer

Aguanta 30 días sin escribirle y recupera tu poder en 7 días.

Sin bloquearlo dramáticamente, sin terapia eterna, sin sufrir en silencio. Solo protocolo diario de 10 minutos — incluso si el te escribe.

Dignidad de Acero: No Caigas Como “Una Boba” Nunca Más.

Elimina recaídas emocionales en 72h. Sin fuerza de voluntad falsa, sin apps motivacionales, sin eliminar redes. Solo interruptor mental inmediato — incluso si ya recaíste.

Silencio Magnético: Haz Que Te Busque en 14 Días

Activa su curiosidad y provoca contacto en 2 semanas.

Sin rogar, sin indirectas en redes, sin juegos infantiles.

Solo reprogramación de comportamiento — incluso si hoy te ignora.

No Más Amor Intermitente

Elimina relaciones “cada 2 meses aparece” en 5 días

Sin ultimátums dramáticos, sin escenas, sin perseguir explicaciones. Solo protocolo de corte limpio — incluso si te busca solo para sexo.

Recupera Tu Valor en 24H: Deja de mendigar atención en 1 día

Sin discursos motivacionales, sin aparentar indiferencia, sin juegos mentales. Solo acción directa interna — incluso si hoy te ignoran.

Reprogramación de Autoestima Femenina en 48H

Recupera seguridad visible en 2 días.

Sin afirmaciones ridículas, sin gimnasio obligatorio, sin cambiar tu personalidad. Solo ajustes mentales tácticos — incluso si hoy te sientes inferior.

Bloqueo Inverso: Haz que Te Desbloquee en 72h

Activa su curiosidad y provoca contacto en 3 días — incluso si te bloqueó de todo. Sin rogar, sin cuentas falsas, sin indirectas ridículas. Solo un protocolo psicológico silencioso — incluso si juró no buscarte jamás

Cierre Brutal 24 Horas:

Elimina la ansiedad por quien te bloqueó en 1 día

Sin terapia eterna, sin escribirle “para cerrar”, sin recaídas humillantes. Solo corte interno guiado — incluso si aún lo amas

Culpa Cero

Aprende a Decir NO sin Perder la Relación (o Descubrir que Nunca la Tuviste)

Deja de traicionarte en 7 días — sin miedo a que se enoje.

Sin confrontaciones violentas, sin chantaje emocional, sin quedarte callada. Solo protocolo de límites firmes — incluso si siempre cediste.

Detox de Esperanza Tóxica

Elimina La Ilusión Que Te Mantiene Esperando en 2 Días.

Sin eliminar recuerdos a la fuerza, sin odiarlo, sin fingir indiferencia. Solo destrucción lógica de fantasías — incluso si sueñas con volver

Dominio Emocional Estoico: Controla tus impulsos en 7 días.

Sin reprimir emociones, sin convertirte en fría, sin perder empatía. Solo método práctico diario — incluso si eres impulsiva.

Mujer Indiferente Nunca Más

Activa respeto y presencia en 30 días o sabrás irte con poder. Sin rogar atención, sin discursos repetidos, sin humillarte. Solo estrategia de reposicionamiento incluso si él es frío.

Prioridad Absoluta: Reinstala Tu Valor en 72h

Vuelve a sentirte deseable y firme en 3 días

Sin frases motivacionales vacías, sin “amor propio” superficial, sin aislarte del mundo. Solo reconstrucción de identidad — incluso si te dejaron por otra persona

Reinicio Despues del Divorcio 40+

Recupera deseo y confianza en 21 días — aunque sientas que es tarde. Sin apps desesperadas, sin cirugías, sin fingir juventud. Solo reconstrucción magnética — incluso si tienes hijos adultos.

Respeto o Nada: Activa Límites en 24h

Haz que te perciban como opción valiosa inmediatamente. Sin ultimatums dramáticos, sin amenazas, sin juegos infantiles.

Solo ajuste de comportamiento estratégico — incluso si hoy te ignora

Anti Radical: Rompe el Muro del Orgullo en 7 Días

Reduce la resistencia de una persona fría en una semana.

Sin confrontaciones, sin discutir, sin pedir explicaciones.

Solo ingeniería emocional silenciosa — incluso si es extremadamente orgulloso.

Dignidad Blindada: No Más Mensajes Desesperados en 24h

Controla el impulso de escribirle hoy mismo.

Sin fuerza de voluntad falsa, sin bloquear por rabia, sin eliminar fotos dramáticamente. Solo reprogramación de impulso — incluso si estás obsesionada

Operación Que me Pierda: Haz Que Tema Perderte en 5 Días

Genera sensación real de pérdida en menos de una semana

Sin desaparecer para siempre, sin bloquear por impulso, sin terceros involucrados. Solo cambio de dinámica invisible — incluso si cree que siempre estarás ahí

Ansiedad Cero Cuando No Responde

Elimina la ansiedad cuando no te escriben en 48h.

Sin medicación, sin meditación difícil, sin distraerte con tonterías. Solo reprogramación emocional directa — incluso si tienes apego ansioso

Aprende a Poner Límites Sin Miedo a Perder

Di lo que sientes sin miedo a que te dejen en 48h.

Sin volverte agresiva, sin discusiones, sin manipulación.

Solo comunicación de alto valor — incluso si siempre has sido complaciente.

Contacto Cero Sin Recaídas

Aguanta contacto cero 30 días sin escribirle ni stalkear.

Sin fuerza de voluntad, sin borrar recuerdos, sin sufrir cada noche. Solo sistema de control emocional — incluso si vives obsesionada

Deja de Ser la Segunda Opción

Cambia tu posición en la relación en 7 días

Sin celos, sin controlar, sin rogar atención. Solo reposicionamiento emocional — incluso si te tratan como opción

Miedo al Abandono

Elimina el miedo a que te abandonen en 7 días

Sin terapia infantil, sin hablar con tu ex, sin libros eternos.

Solo ejercicios psicológicos directos — incluso si te dejaron muchas veces

Tu Dignidad Después de una Ruptura

Vuelve a sentirte fuerte y en control en 5 días.

Sin rogar, sin venganzas, sin aparentar felicidad.

Solo reconstrucción emocional rápida — incluso si te dejaron por otra persona.

Supera una Ruptura Sin Depresión

Vuelve a tener ganas de vivir en 7 días después de una ruptura.

Sin pastillas, sin salir de fiesta, sin fingir que no duele.

Solo proceso de duelo acelerado — incluso si llevas meses mal

Puedes Leerlos GRATIS en Amazon con Kindle Unlimited

O puedes encontrarlos AQUÍ:





