

FICHA AMPLIADA — OPCIÓN 1 - Apagar Fuego: Caminata reguladora (20 min)

● 1) Para qué sirve

Bajar activación para **no hablar desde el impulso** y poder **volver** con más **calma**.

Clave: durante la pausa no “arreglas” el tema. **Regulas**. Y al volver decides **qué se puede decir** según el estado en el que vuelves.



2) Regla de oro: estado → qué puedo decir

Usa una escala rápida 0–10 (tu activación interna).

● **ROJO (7–10)**: no conversación (cero contenido). Solo pausar, seguridad y proteger el vínculo.

● **ÁMBAR (4–6)**: sí puedes hablar, pero **solo logística + cuidado** (sin entrar en el contenido del conflicto).

● **VERDE (0–3)**: sí puedes hablar del tema con estructura y tiempo limitado.

Lo importante: no es “me fui”, es **en qué vuelvo**. El retorno correcto evita reactivar.

● 3) Cuándo usar esta opción

Cuando notes urgencia, tensión, volumen, ataque/defensa o “tengo que resolver ya”.

Si estás en ● **ROJO (7+)** o en ● **ÁMBAR alto (5–6)** y sabes que si entras al contenido se va a liar.

Fundamental (no opcional): ensayarla en calma al menos **1 vez**. Idealmente **7 veces** (para que salga automático y para probar las anclas).

● 4) Reglas (si rompes una, baja la eficacia)

- **Sin móvil** (ni música, ni mensajes, ni notas).
- **No pienses el tema**: hoy regulas, no resuelves.
- **Ritmo tranquilo** (si vas acelerado, te quedas arriba).
- **Dos temporizadores**: 10 minutos de ida + 10 minutos de vuelta.
- **Una sola tarea mental**: eliges **UNA ancla** (de la sección 7) y la usas **durante los 20 minutos** (ida y vuelta) sin cambiarla.

● 5) Guion operativo: SALIR + VOLVER (en 2 pasos)

Este bloque es el “interruptor” que hace que todo lo demás funcione.



● A) Para salir (en caliente)

- “Ahora estoy activado. Necesito pausar. Vuelvo a las [hora exacta]. Te respeto.”

Nota: la hora se decide en el momento (20–40 min realistas) y se cumple.

● B) Al volver (según color)

● Si vuelvo en ROJO (7–10):

“Ya volví, pero sigo muy activado. No quiero hablar así. Necesito otra pausa. Vuelvo a las [hora exacta]. Te respeto.”

● Si vuelvo en ÁMBAR (4–6):

“Ya volví. Estoy sensible. Ahora solo puedo logística para no reactivar. Hablamos del tema a las [hora] durante 20 minutos.”

● Si vuelvo en VERDE (0–3):

“Ya volví. Gracias por la pausa. Un tema, 20 minutos. Quiero entenderte y hacerlo bien.”

🕒 6) Estructura exacta (20 minutos)

🕒 0:00–0:30 — Salida limpia

(Si estás en discusión real: ya dijiste la frase de salida del apartado 5 y estás fuera de la habitación donde fue la discusión).

- Temporizador 10:00 (ida).
- Afloja mandíbula. Baja hombros. Suelta manos.
- Frase interna: “Ahora regulo. No resuelvo.”

🕒 0:30–10:00 — Ida (regular)

- Ritmo tranquilo.
- Usa una ancla (A/B/C) todo el tiempo.
- Si vuelve la discusión: “No ahora” y vuelves al ancla.

🕒 10:00 — Giro

- Suena el temporizador. Te das la vuelta.
- Temporizador 10:00 (vuelta).

🕒 10:00–20:00 — Vuelta (bajar un punto más)

- Igual o un poco más lento.
- Misma ancla, sin cambiarla.
- Si la mente vuelve al tema: “No ahora” → ancla (sin pelearse).

🕒 18:00–20:00 — Preparar el retorno (sin reactivar)

- Baja un poco el ritmo.
- 3 apoyos del cuerpo
lleva tu atención 2–3 segundos a cada parte:
 - presión de los pies contra el suelo,



- contacto de la ropa con **torso/hombros**,
- peso de las **manos** o balanceo de los brazos.
- Check rápido: ¿en qué número estoy (0–10)? ¿ ● Rojo, ● ámbar o ● verde?
- Aplicas el **guion de vuelta** del apartado 5

● 7) Anclas mentales (elige solo UNA) + “película mental” clara

● A) Pisada talón–planta–punta (antirumiación simple)

Qué haces: en cada paso repites: “talón → planta → punta”.

Película mental:

Imagina que tu atención es una cámara pegada a tu pie, en cámara lenta. Cada paso tiene 3 fotogramas:

- Fotograma 1 — **TALÓN**: sientes el primer contacto del talón. Nota si es suave/seco, frío/cálido, firme/ligero.
- Fotograma 2 — **PLANTA**: sientes cómo el peso **rueda** hacia delante: arco → centro → planta completa. Observa dónde hay más presión (borde externo/interno).
- Fotograma 3 — **PUNTA**: sientes el empuje mínimo de los dedos y el despegue. Como “firmar” el paso.

Tu mantra es literal: “**talón... planta... punta...**” (una vez por paso).

Si aparece la discusión, no la discutes: “**no ahora**” y vuelves al fotograma 1: “talón”.

● B) Orientación derecha–delante–izquierda (corta el bucle mental)

Qué haces: nombras (por dentro o muy bajo) 1 cosa a la derecha, 1 delante, 1 a la izquierda. Repite el ciclo.

Película mental: como si fueras una cámara que gira suave: derecha... delante... izquierda...

Solo etiquetas (sin historia): “árbol”, “puerta”, “coche”.

● C) 5–4–3–2–1 sensorial (cambiar de canal al presente)

Qué haces:

- 5 cosas que ves
- 4 sonidos que oyes
- 3 sensaciones físicas (pies, aire en nariz, manos)
- 2 olores
- 1 sabor (o “sabor neutro”)

Película mental:

Tu mente está enganchada a una “pantalla” (la película del conflicto). Esto es como coger un mando y **bajar el volumen + cambiar de canal** al presente, en 5 pasos:

- **VER (5)**: como fotógrafo: solo color/forma/borde. (“señal roja”, “hoja verde”, “acera gris”...).
- **OÍR (4)**: sonidos tal cual, cerca/lejos (“pasos”, “motor”, “pájaro”...).



- **CUERPO (3):** sensaciones directas (presión en plantas, aire entrando/saliendo, temperatura en manos).
- **OLER (2):** olores aunque sean débiles (“aire”, “tierra”, “jabón”...).
- **SABOR (1):** sabor neutro o presente.

Luego vuelves a **VER** y repites el ciclo completo **tantas veces como haga falta durante la caminata** (no es “una vuelta”; es un bucle tranquilo hasta llegar).

✂ 8) Por qué NO móvil y por qué NO caminar rápido

Móvil: distrae, pero suele regular poco. Mete estímulos, engancha la mente y mantiene la activación “por debajo”. La pausa busca bajar el sistema, no anestesiarlo.

Caminar rápido: puede mantener el cuerpo en modo alerta. La regulación ocurre cuando el ritmo permite exhalaciones más largas y el cuerpo suelta tensión (mandíbula, hombros, manos).

⚠ 9) Problemas típicos (y qué NO hacer durante la pausa)

- 1) **“Me fui pero sigo discutiendo por dentro.”**
→ Normal. No pelees la mente: **“No ahora”** → **ancla** (las veces que haga falta).
- 2) **“Cojo el móvil para calmarme.”**
→ Distrae, pero normalmente regula poco (más estímulo): **Sin móvil** = bajada real.
- 3) **“Camino rápido para descargar.”**
→ Puede mantenerte en alerta: Baja el ritmo hasta poder **exhalar más largo** y notar menos tensión.
- 4) **“Cambio de ancla cada minuto.”**
→ La mente se dispersa: Elige una y quédate con ella **los 20 minutos**.
- 5) **“Vuelvo y entro directo al contenido.”**
→ Reactiva: Primero: check color. En **ámbar** solo logística; en **verde** contenido con estructura.
- 6) **“Negocio la pausa en mitad del fuego.” (“solo una cosa más”)**
→ Te vuelve a subir: La pausa funciona si es **simple y cumplida**: frase + hora + sales.

● 10) Señales de que ya bajaste + qué hacer si no bajé

Señales típicas:

- respiración más larga y natural,
- menos urgencia (“puedo esperar”),
- menos rigidez (mandíbula/pecho/manos),
- puedes escuchar sin preparar ataque/defensa.

Si NO bajaste lo suficiente

- Si sigues en **7+ (● rojo): no fuerces la conversación.**
 1. Comunica que todavía no puedes hablar del tema.
 2. Pon una nueva hora realista y cúmplela.



Frase útil:

“Ya volví, pero sigo muy activado. No quiero hablar así. Necesito otra pausa. Vuelvo a las [hora exacta]. Te respeto.”

● 11) Retorno por color

Esto aclara qué significa “logística” y cómo se habla en verde.

Si vuelves en ● ROJO

- Objetivo: seguridad.
- No contenido. No explicaciones. No defensa.
- Aplicas el guion de vuelta en rojo del apartado 5.

Si vuelves en ● ÁMBAR (logística + cuidado)

Qué SÍ entra en ámbar (logística):

- acordar **cuándo** hablar (hora y duración),
- decidir **qué pasa ahora** con tareas inmediatas (niños/cena/casa),
- pedir micro-necesidades reguladoras (“necesito 10 min para ducharme y bajar”),
- validar emoción sin entrar al fondo (“entiendo que te duela”).

Qué NO entra en ámbar (contenido):

- explicar por qué pasó, justificar, debatir, recordar el pasado, “solo una cosa más”.

Si vuelves en ● VERDE (contenido con estructura)

- 1 tema, **20 min máximo**.
- Estructura de 3 frases:
 - “Entiendo que...”
 - “Yo necesito...”
 - “Te pido...”
- Si subes a ámbar: pausas de nuevo (aplicas guion).

📖 12) Ejemplo real (de inicio → pausa → caminata 20' → ámbar → verde)

Tema: “Llegaste tarde otra vez y yo me quedé con todo (niños/casa). Me sentí solo/a.”

Escena (inicio, subiendo):

- A: “Otra vez llegas tarde. Siempre lo mismo. Me dejas con todo.”
- B: “No empieces. He tenido un día horrible.”
- A: “¿Y yo qué? ¿Tú crees que lo mío no cuenta?”
- B (sube): “¡Es que nunca estás conforme!”
- A (sube): “¡Porque siempre me toca a mí!”



Ambos rozan ● ROJO. Momento de pausa.

- B (sin justificar): “Ahora estoy activado. Necesito pausar. Vuelvo a las 21:55. Te respeto.”
- A (no acepta): “¿Cómo que te vas? ¡No! Lo hablamos ahora.”
- B (límite + cuidado): “Entiendo que quieras seguir. Si hablamos así nos hacemos daño. Cumpló la pausa y vuelvo a las 21:55.”

B hace la caminata completa (20 min):

- 10' ida + 10' vuelta, sin móvil.
- Elige **una ancla** (por ejemplo A: talón–planta–punta) durante toda la caminata.

Retorno 1 (vuelve en ● ÁMBAR 5/10)

- B: “Ya volví. Gracias por la pausa. Estoy sensible todavía, así que ahora solo puedo logística para no reactivar.”

Logística:

- B: “Ahora: ¿quién acuesta a los niños? Yo necesito 10 minutos para ducharme y bajar. Y luego lo hablamos a las 22:15 durante 20 minutos, un tema. ¿Te va?”
- A (quiere contenido): “No, dime ahora por qué llegas tarde, siempre igual...”
- B (ámbar, límite claro): “Te escucho y entiendo que te duela. Pero si entro en eso ahora me reactivaré. Ahora solo logística. A las 22:15 hablamos del contenido 20 minutos. Si necesitas más, lo continuamos mañana en otro bloque.”

(Aquí B ha hecho lo correcto: valida emoción + ordena el proceso, sin entrar en el fondo.)

Retorno 2 (22:15, ya en ● VERDE 2/10)

- B: “Gracias por esperar. Ahora sí estoy en verde. Quiero entenderte y hacerlo bien. Un tema, 20 minutos.”
- **Estructura de 3 frases (ejemplo):**
 - “Entiendo que fue durísimo quedarte con todo hoy y sentirte solo/a.”
 - “Yo necesito que organicemos esto para que no se repita así y yo también cumplir.”
 - “Te pido dos cosas: que lo hablemos sin atacarnos y que acordemos un plan para los días que me retrase.”

Si sube a ● ámbar: “Estoy subiendo. Pauso 20 min y vuelvo a las [hora].”



● 13) Entrenamiento en calma (solo) — mínimo 1 vez, ideal 7

Esto es lo que hace que en caliente te salga sin negociar ni justificar.

Práctica (7 minutos, solo y en calma):

1. Elige un tema típico que te active (ej.: “llegaste tarde / no me escuchas / me siento solo/a”).
2. Frente al espejo, di 10 veces (neutro, sin emoción):
“Ahora estoy activado. Necesito pausar. Vuelvo a las [hora]. Te respeto.”
3. Imagina la respuesta difícil de tu pareja (para entrenar de verdad):
“¡No! No acepto. Seguimos ahora.”
4. Tú respondes sin justificar, solo con límite:
“Entiendo. Si hablamos así nos hacemos daño. Cumpló la pausa y vuelvo a la hora.”
5. Haz **5 minutos** de una ancla (A/B/C) para entrenar el cuerpo (no solo la frase).

Repite otro día con otra ancla. Ideal: **7 veces** para que el cuerpo lo aprenda.

● 14) Nota de cuidado (miedo intenso / riesgo)

Si hay miedo intenso, amenazas, violencia, coerción, control, o sientes que tu seguridad (o la de tus hijos) puede estar en riesgo, esta herramienta no sustituye un plan de seguridad. En ese caso: prioriza ponerte a salvo, busca apoyo profesional/local y contacta servicios de emergencia o líneas de ayuda de tu zona. Aquí el objetivo no es “regular para conversar”, sino **protegerse**.

