

FICHA FORMA 2 — Apagar Fuego (Pausa 20 min): Respiración + descarga corporal

● 1) Para qué sirve

Bajar el fuego **cuando estás activado** para que el cuerpo salga de “alarma” y puedas volver con más calma. Aquí no resuelves el tema: **regulas el sistema**.

● 2) Regla base (para que funcione)

- Sin móvil.
- No pensar el tema (si aparece: “no ahora”).
- Respiración suave (no forzar).
- Elige 1 ancla y no la cambies en toda la pausa.

🕒 3) Temporizador (así)

Esta forma tiene 3 fases. Pon temporizador así (elige una opción):

- **Opción A** (más fácil): 3 temporizadores seguidos: 2:00 + 10:00 + 8:00.
- **Opción B** (uno solo): temporizador 20:00 y miras el reloj para cambiar en el min 2:00 y en el min 12:00.

🕒 4) Preparación (0:00–0:30)

- Siéntate con **espalda apoyada** o de pie **apoyado en pared**.
- **Suelta mandíbula** (deja un micro-espacio entre dientes). **Baja hombros**. **Afloja manos**.
- Frase interna: “**Ahora regulo. No resuelvo.**”
- Empieza el temporizador según el **punto 3**.

🕒 5) Protocolo durante la pausa (20 min)

0:30–2:00 — “**Soltar aire largo**” (bajar la alarma)

- Respira por la nariz si puedes.
- Haz **exhalaciones más largas** que la inhalación, como un suspiro suave (sin forzar).
- Si tu mente se va al conflicto: “**no ahora**” → **ancla**.



2:00–12:00 — Ritmo 4/6 (estabilizar)

- Inhala **4** segundos.
- Exhala **6** segundos (suave, continua).
- No busques “perfecto”. Busca **regularidad**.
- Si el tema aparece: “**no ahora**” → **ancla**.

12:00–20:00 — Descarga corporal (soltar tensión acumulada)

- Mantén **respiración tranquila** (sin contar si no quieres; o sigue **4/6** suave).
- Recorre **4 zonas**, **2 minutos** cada una (**8 min** total):
 1. **Mandíbula y cara**: suelta lengua, afloja ojos y cejas.
 2. **Hombros y pecho**: deja caer hombros, ablanda pecho.
 3. **Brazos y manos**: abre/cierra suave, suelta dedos.
 4. **Vientre y pelvis**: ablanda abdomen, suelta glúteos.
- Todo el rato: si vuelve la historia → “**no ahora**” → **ancla**.

● 6) 3 anclas (elige UNA) — con película mental clara

● A) “Escalera 4/6”

- Qué haces: conviertes la respiración en una **escalera** simple: subes **4** escalones, bajas **6**.
- Qué te dices: “**subo 4... bajo 6...**” (solo eso).

Película mental: imagina un edificio con una escalera muy tranquila. Al inhalar subes 4 escalones lentos; al exhalar bajas 6, más despacio. Tu trabajo no es pensar: es contar escalones. Si te pierdes, vuelves a empezar en el siguiente “subo 1”.

● B) “Cinta de aire”

- Qué haces: sigues la sensación del aire como si fuera una **cinta** que entra y sale.
- Qué te dices: “**entra... sale...**” (sin números).

Película mental: imagina que el aire es una cinta de seda que roza suavemente la entrada de la nariz y el labio superior. Al inhalar la cinta entra fresca; al exhalar sale más tibia. Tu atención se queda en esa “caricia” microscópica. Si aparece el conflicto, no lo empujas: dices “no ahora” y vuelves a sentir la cinta en la nariz.

● C) “Nudos que se sueltan”

- Qué haces: eliges una **zona** y la sueltas como si deshicieras un **nudo**.
- Qué te dices: “**suelto mandíbula... suelto hombros...**” (una zona por vez).

Película mental: imagina que cada zona tensa es un nudo de cuerda. En cada exhalación, aflojas un milímetro el nudo, sin prisa. No “relajas de golpe”; solo aflojas un poco y lo sostienes. Si la mente se va a la historia, vuelves a la zona: “mandíbula... suelto...”.

Regla: elige 1 ancla y no la cambies durante los 20 minutos.



⚠ 7) Si la mente se va al conflicto

“No ahora.” → vuelvo al ancla elegida.

(Sin analizar. Sin “solo un pensamiento más”).

⚠ 8) Problemas típicos (y qué NO hacer)

- **Forzar** la respiración para bajar rápido → sube más. Solución: **más suave y más lenta**.
- **Mareo** o cosquilleo → estás forzando o exhalando demasiado fuerte. Solución: **acorta** un poco la exhalación y hazla **más suave**.
- Convertirlo en “pensar mejor” → no. Solución: “**no ahora**” y vuelve al **ancla**.
- Tensión sin darte cuenta (mandíbula/manos) → en cada exhalación revisa “**mandíbula suelta, manos sueltas**”.

● 9) Señales de bajada

- exhalación más larga sin esfuerzo,
- mandíbula y manos más sueltas,
- menos urgencia por “**resolver ya**”,
- el pecho baja y se ablanda.

● 10) Si no baja suficiente en 20 min

Si terminas y sigues en 7+ (**rojo**):

- **No entres** en conversación todavía.
- Repite otra ronda de **10 minutos** (solo **4/6 suave**) o haz **otra forma** de regulación antes de hablar.

● 11) Entrenamiento en calma (mínimo 1 día / óptimo 7 días)

Mínimo 1 día: haces la forma completa (2+10+8) en calma y anotas: **antes** ___/10 → **después** ___/10. Elige tu ancla ganadora.

Óptimo 7 días seguidos:

- **Día 1:** forma + ancla A
- **Día 2:** forma + ancla B
- **Día 3:** forma + ancla C
- **Día 4:** forma + tu ancla ganadora
- **Día 5:** forma + “**no ahora**” 5 veces (simulando que vuelve el tema)
- **Día 6:** forma + cierre extra **2 min** (check + soltar mandíbula/manos)
- **Día 7:** forma + decides “mi forma nº1”



● 12) Nota mínima de retorno (solo ubicación)

- ROJO: Si vuelves alto: otra pausa + otra hora.
- ÁMBAR: Si vuelves ámbar: logística + cuidado.
- VERDE: Si vuelves verde: 1 tema, 20 min.

