

# FICHA FORMA 3 — Apagar Fuego (Pausa 20 min): Reset sensorial

---

## ● 1) Para qué sirve

Bajar el fuego **sacando tu atención de la historia** y devolviéndola al presente a través de los sentidos. No resuelves el tema: **aterrizas el cuerpo**.

## ● 2) Regla base (para que funcione)

- Sin móvil.
- No pensar el tema (si aparece: “no ahora”).
- No busques “sentirte bien”: busca **bajar 1–2 puntos**.
- Elige **1 ancla** y no la cambies durante toda la pausa.

## 🕒 3) Temporizador (así)

- Pon **4 temporizadores** seguidos: **5:00 + 5:00 + 5:00 + 5:00**.

(Si solo puedes poner uno: 20:00 y cambias de fase en el min 5, 10 y 15.)

## 🕒 4) Preparación (0:00–0:30)

- Ponte de pie o sentado, cómodo. **Suelta mandíbula, hombros y manos**.
- Frase interna: “**Ahora regulo. No resuelvo.**”
- Empieza el primer **5:00**.

## 🕒 5) Protocolo durante la pausa (20 min)

**0:30–5:00 — Vista (aterrizar sin historia)**

- Mira alrededor **lento**.
- Tu tarea es observar **detalles neutros** (bordes, formas, sombras).
- Si aparece el conflicto: “no ahora” → **ancla**.

**5:00–10:00 — Oído (bajar la alerta)**

- Escucha sin buscar nada, solo detecta **sonidos cercanos y lejanos**.
- No etiquetes con historia (“eso me molesta”), solo “**sonido cerca / sonido lejos**”.



## 10:00–15:00 — Tacto y presión (volver al cuerpo)

- Nota **contacto** y **presión**: pies/silla/ropa/manos.
- Ajusta micro-tensión: **afloja 10%** mandíbula y manos en cada exhalación.

## 15:00–20:00 — Integración (presente completo)

- Combina: **ver 1 detalle + oír 1 sonido + sentir 1 contacto**, en bucle.
- Min 18–20: baja un poco el ritmo, **check 0–10 y 3 apoyos** (pies/ropa/manos).

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

---

### ● A) “Fotógrafo de bordes”

- Qué haces: buscas solo **bordes, esquinas y líneas** del entorno.
- Qué te dices: “**borde... esquina... línea...**”

#### Película mental:

Imagina que llevas una cámara y solo puedes hacer fotos de contornos, no de “cosas”. No es “un coche”: es “línea curva + brillo”. No es “una puerta”: es “rectángulo + borde oscuro”.

Tu mente se vuelve un editor de imágenes que recorta el contorno. Si aparece la historia (“siempre me hace...”.) dices “no ahora” y vuelves a cazar un borde concreto: el borde de la mesa, una esquina de pared, una sombra en el suelo.

### ● B) “Radar de sonidos”

- Qué haces: detectas sonidos como un radar: **cerca / medio / lejos**.
- Qué te dices: “**cerca... medio... lejos...**”

#### Película mental:

Imagínate en una torre con un radar que gira lento. Cada giro encuentra un sonido: uno cerca (tu ropa, respiración, pasos), uno medio (una puerta, una voz), uno lejos (tráfico, viento).

No lo juzgas ni lo explicas: solo lo localizas en el espacio. Si el conflicto aparece, vuelves al radar: “cerca... medio... lejos...”.



### ● C) “Escaneo de contacto”

- Qué haces: recorres el cuerpo buscando **contacto** y **temperatura**.
- Qué te dices: “**contacto... peso... temperatura...**”

**Película mental:**

Imagina que tu cuerpo es un mapa con tres capas:

- 1. **Contacto:** dónde toca algo (pies en suelo / espalda en silla / ropa en piel).
- 2. **Peso:** dónde cae la gravedad (caderas / hombros / manos).
- 3. **Temperatura:** zonas más cálidas o más frías (manos, cara, pecho).

Vas capa por capa como si pasaras una linterna por el mapa. Si te vas a la historia, vuelves al punto más fácil: pies tocando el suelo.

**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.

### ⚠ 8) Problemas típicos (y qué NO hacer)

---

- “Me pongo a analizar lo que siento” → eso reengancha la historia. Solución: vuelve a **detalle sensorial neutro**.
- “Busco sentirme bien y me frustró” → objetivo realista: **bajar 1–2 puntos**, no “estar perfecto”.
- “Me acelero mirando/escuchando” → **baja ritmo**: 1 detalle, 1 sonido, 1 contacto... **lento**.

### ● 9) Señales de bajada

---

- tu mirada se suaviza (menos “foco de ataque”),
- respiración más larga sin esfuerzo,
- menos urgencia por hablar ya,
- cuerpo más “presente” (**pies y manos** más habitables).

### ● 10) Si no baja suficiente en 20 min

---

Si sigues en **7+ (rojo)**: no vuelvas a conversación todavía.

Repite otra ronda de 10 minutos (solo ancla B o C) o cambia a otra forma de regulación antes de hablar.



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

---

**Mínimo 1 día:** haz la forma completa en calma y anota: **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 + apoyos)
- **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.**

