

FICHA FORMA 4 — Apagar Fuego (Pausa 20 min): Descarga física suave

● 1) Para qué sirve

Bajar el fuego cuando estás en modo lucha/huida (cuerpo en alarma) sacando la energía del cuerpo sin subirla. No es “descargar rabia”: es **desmovilizar** y volver a un estado más habitable.

● 2) Regla base (para que funcione)

- Sin móvil.
- No pensar el tema (si aparece: “no ahora”).
- Suave > intenso: si te acelera, no regula.
- Nariz si puedes (respirar por nariz ayuda a no dispararte).
- Elige 1 ancla y no la cambies.

🕒 3) Temporizador (así)

- Pon 4 temporizadores seguidos: 3:00 + 9:00 + 4:00 + 4:00.

(ó 20:00 y cambias en min 3, 12 y 16).

🕒 4) Preparación (0:00–0:30)

- Suelta mandíbula, baja hombros, abre manos.
- Frase interna: “Ahora regulo. No resuelvo.”
- Empieza temporizador.

🕒 5) Protocolo durante la pausa (20 min)

0:30–3:00 — “Abrir válvula” (bajar un punto sin pensar)

- Camina **lento** o en el sitio.
- Añade **exhalación un poco más larga** que la inhalación (sin contar aún).
- **Objetivo**: que el cuerpo pase de “explosión” a “flujo”.



3:00–12:00 — Descarga suave (energía fuera, sin subir pulsaciones)

Haz este circuito 3 vueltas (3 minutos cada vuelta). Todo suave:

- 1. **Sacudida de brazos** (30 s) → como si te quitaras agua de las manos.
- 2. **Sacudida de piernas** (30 s) → como si quitaras arena de los pies.
- 3. **Balanceo de tronco** (60 s) → giro suave derecha/izquierda, sin apretar.
- 4. **Empuje a pared** (60 s) → manos en pared, empujas al **30%** y sueltas al exhalar.

(En cada vuelta, tu mente vuelve a tu ancla.)

12:00–16:00 — Soltar tensión (convertir descarga en calma)

- **Estira suave:** pecho, cuello, antebrazos y manos.
- Respira natural, **sin forzar**.
- **Objetivo:** que el cuerpo “entere” que el peligro pasó.

16:00–20:00 — Bajar revoluciones (sellar la regulación)

- **Camina lento** o quédate quieto con **respiración suave**.
- Min 18–20: **check 0–10 + 3 apoyos** (pies/ropa/manos).

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

● A) “Perro mojado” (sacudo y suelto)

- Qué haces: cada sacudida va con un **micro-soltar** en la exhalación.
- Qué te dices: “**sacudo... suelto...**”

Película mental (para que se entienda de verdad):

Imagina un perro que sale del agua. No “se enfada”. No “piensa”. Sacude y el agua se va.

Tú haces lo mismo con la activación: como si el fuego fuera “agua caliente” pegada a brazos, pecho y piernas.

Cada vez que sacudes, tu trabajo es no tensarte: sueltas 10% mandíbula y dedos, y en la exhalación piensas: “se va”.

Si aparece el conflicto (“me hizo / me dijo...”), no lo peleas: dices “no ahora” y vuelves a la sensación física de sacudir y soltar.

Error típico: sacudir con rabia (fuerte, rígido).

Corrección: sacudir como limpiar (suave, elástico).

● B) “Metrónomo” (cuento de ciclos sin historia)

- Qué haces: conviertes el circuito en una canción interna: **1 a 8**, una y otra vez.
- Qué te dices: “**1...2...3...4...5...6...7...8...**”



Película mental:

Imagínate un metrónomo marcando el tempo. Tu mente, que quiere discutir, se queda con una tarea aburrida pero estable: contar.

Cada número es un “paso de vuelta a ti”: 1 y siento manos... 2 y siento hombros... 3 y siento pies...

Cuando te pierdes en la historia, no vuelves a discutir: vuelves a un número (por ejemplo “1”) como quien vuelve al compás.

Error típico: contar rápido para terminar.

Corrección: contar lento como si cada número pesara.

● **C) “Tres interruptores” (mandíbula–hombros–manos)**

- Qué haces: revisas **3 zonas** y las bajas un **10%** en cada exhalación.
- Qué te dices: “**mandíbula... hombros... manos...**”

Película mental:

Piensa que tu cuerpo tiene tres interruptores de activación:

- **Mandíbula** (se aprieta = lucha)
- **Hombros/pecho** (se elevan = alerta)
- **Manos** (se cierran = defensa)

Tu trabajo es bajarlos solo un punto, no apagarlos del todo.

Como si tuvieras un panel con tres ruedecitas: en cada exhalación giras cada una un milímetro hacia abajo.

Si vuelves a la historia, vuelves al panel: mandíbula... hombros... manos.

Error típico: intentar relajarte de golpe (y frustrarte).

Corrección: solo 10% cada vez.

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

7) Si la mente se va al conflicto

“**No ahora.**” → vuelvo al ancla elegida.



⚠ 8) Por qué esto SÍ... y saco/golpes/ejercicio fuerte NO (biológico + emocional)

Biología (claro y directo)

Cuando estás activado, tu sistema nervioso está en modo simpático: adrenalina/noradrenalina altas, corazón arriba, músculos listos para pelear o huir.

- El **ejercicio intenso** (sprint, HIIT, golpear fuerte) suele subir más esa misma movilización: más pulsaciones, más adrenalina. Puede servir para rendimiento... pero no siempre para bajar el fuego en una discusión.
- Golpear un saco añade además un “**guion corporal**” de lucha: tu cuerpo practica “pelear”. Y el cuerpo aprende por repetición: puede dejarte más “listo para atacar” aunque mentalmente quieras calmarte.

En cambio, la descarga suave hace otra cosa:

- permite **salida de energía** (mueves el cuerpo),
- pero **sin disparar** más el simpático,
- y con **exhalación y suavidad** facilita el retorno hacia un estado más regulado (más “ventral”, más social).

Emoción (por qué en pareja suele ser mejor)

En conflicto, el problema no es solo energía: es significado (“no me ves”, “no importo”, “me atacas”).

Si descargas con algo agresivo, muchas personas vuelven con la emoción más afilada: “ya estoy listo para decirte...”

La descarga suave vuelve con otra cualidad: “tengo energía, pero ya no necesito disparar”.

Regla práctica: si al hacerlo te dan más ganas de discutir, era demasiado intenso. Si te da más capacidad de esperar y escuchar, vas bien.

(Matiz honesto: a algunas personas una descarga fuerte les baja. Pero para una herramienta universal de pareja, buscamos la opción que menos veces re-enciende el fuego.)

● 9) Señales de bajada (lo que buscas)

- exhalación más larga sin esfuerzo
- manos más sueltas, **mandíbula** menos apretada
- baja la urgencia (“**puedo esperar**”)
- tu cuerpo se siente “**más ancho**” y menos puntiagudo



● 10) Si no baja suficiente en 20 min

- Repite **4 minutos** del bloque final (caminar lento + ancla).
- Si sigues en **7+**, no vuelvas a conversación todavía: necesitas más regulación antes de hablar.

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

Mínimo 1 día: haces la forma completa y anotas **antes** __/10 → **después** __/10.

Óptimo 7 días: pruebas A/B/C (3 días), eliges ganadora, y repites para automatizar.

● 12) Nota mínima de retorno

● **ROJO:** Alto: otra pausa + otra hora.

● **ÁMBAR:** Ámbar: logística + cuidado.

● **VERDE:** Verde: 1 tema, 20 min.

