

FICHA FORMA 1 — Apagar Fuego (Pausa 20 min): Caminata reguladora

● 1) Para qué sirve

Bajar activación **para no hablar desde el impulso** y poder volver con más calma. En esta pausa no “arreglas” el tema: **regulas el cuerpo** para que la mente deje de irse al conflicto.

● 2) Regla base (para que funcione)

- Sin móvil (ni música, ni mensajes, ni notas).
- No pensar el tema (si aparece: “no ahora”).
- Ritmo tranquilo (si aceleras, te quedas arriba).
- Elige 1 ancla y no la cambies durante toda la caminata.

🕒 3) Temporizador (así)

- 10:00 ida + 10:00 vuelta.

Pon el primer temporizador a 10:00. Cuando suene, te das la vuelta y pones el segundo a 10:00.

🕒 4) Preparación (0:00–0:30)

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

🕒 5) Protocolo durante la pausa (20 min)

0:30–10:00 — Ida (regular)

- Camina a **ritmo tranquilo**.
- Aplica tu **ancla** elegida todo el rato.
- Si aparece el tema: “no ahora” → **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 vuelve el conflicto: “no ahora” → **ancla**.

18:00–20:00 — Cierre (sin reactivarte)

- Baja un poco el ritmo.
- **3 apoyos del cuerpo** (2–3 s cada uno):
 1. presión de los pies contra el suelo,
 2. contacto de la ropa con el torso/hombros,
 3. peso de las manos o balanceo de los brazos.
- **Check rápido**: ¿en qué número estoy (0–10)?

● 6) 3 anclas (elige UNA) — con película mental (base de todas las formas)

● A) “Rueda del pie” (talón–planta–punta)

- Qué haces: conviertes cada paso en una secuencia de **3 fotogramas** y tu mente solo mira eso.
- Qué te dices: “**talón... planta... punta...**” (una vez por paso, como un metrónomo).

Película mental (muy concreta):

Imagina que tienes una cámara en cámara lenta pegada a tu pie. Cada paso es una mini-película de 3 escenas:

- **1. Talón**: notas el primer contacto (suave/firme).
- **2. Planta**: sientes cómo el peso rueda hacia delante, como si siguieras una línea por la suela (talón → centro → planta).
- **3. Punta**: sientes el empujón mínimo y el despegue, como “sellar” el paso.

Si te distraes, no te regañas: vuelves al fotograma 1 diciendo solo “talón” y sigues.

Si aparece el conflicto (“y si me vuelve a...”) → “no ahora” → “talón... planta... punta...”.

● B) “Tres faros” (derecha–delante–izquierda)

- Qué haces: tu atención funciona como un **faro** que ilumina tres puntos del entorno en bucle.
- Qué te dices: “**derecha... delante... izquierda...**” y nombras solo 1 detalle de cada punto.

Película mental (muy concreta):

Piensa que tus ojos son un faro lento:

- **Derecha**: eliges un objeto y nombras un detalle visual: “ventana — borde blanco”, “árbol — hojas oscuras”.
- **Delante**: “farola — luz amarilla”, “puerta — mancha”.
- **Izquierda**: “coche — reflejo”, “pared — grieta”.



No narras historias (“esto significa...”), solo etiquetas como si fueras una cámara.

Si te vas al conflicto, vuelves al bucle: derecha → delante → izquierda, suave, sin prisa.

● C) “Aterrizaje” (5–4–3–2–1 sensorial)

- Qué haces: sales de la película del conflicto y haces un **aterrizaje** al presente por capas.
- Qué te dices: “atterrizo” y sigues el orden **5–4–3–2–1** sin saltarte pasos.

Película mental (guiada y clara):

Imagina que estabas en un cine viendo “la película del problema”. Esto es salir del cine y volver a la calle:

- **5 cosas** que ves: nómbralas con detalle pequeño (borde, brillo, forma): “borde de la acera”, “sombra”, “reflejo”, “hoja”, “mancha”.
- **4 sonidos**: “pasos”, “viento”, “motor”, “pájaros”.
- **3 sensaciones** del cuerpo: presión en pies, aire en nariz, peso de manos.
- **2 olores**: o “aire neutro”.
- **1 sabor**: o “sabor neutro”.

Cuando terminas, vuelves a 5 cosas que ves y repites el ciclo si lo necesitas.

Si aparece el conflicto a mitad: “no ahora” y retomas el número donde estabas (por ejemplo, vuelves a “4 sonidos”).

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 discutir con la mente. Sin analizar. Sin “una cosa más”.)

⚠ 8) Problemas típicos (y qué NO hacer)

- “Me fui, pero sigo discutiendo por dentro.” → normal: “no ahora” → **ancla**.
- “Cojo el móvil para calmarme.” → distrae, regula poco: **sin móvil** = bajada real.
- “Camino rápido para descargar.” → puede mantenerte en alerta: **baja el ritmo**.
- “Cambio de ancla cada minuto.” → dispersa: **una ancla, 20 min.**

● 9) Señales de bajada

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



● 10) Si no baja suficiente en 20 min

Si al minuto 20 sigues en 7+ (rojo):

- **no vuelvas** a hablar del tema todavía, porque es muy fácil reactivar.
- Haz **otra pausa** (otra caminata o 20 min más de regulación) antes de entrar en conversación.

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

Mínimo 1 día: haz la caminata completa (10+10) en calma y anota: **antes** ___/10 → **después** ___/10. Elige tu ancla ganadora.

Óptimo 7 días seguidos:

- **Día 1:** caminata + ancla A
- **Día 2:** caminata + ancla B
- **Día 3:** caminata + ancla C
- **Día 4:** caminata + tu ancla ganadora
- **Día 5:** caminata + “**no ahora**” 5 veces (simulando que vuelve el tema)
- **Día 6:** caminata + cierre extra 2 min (check + apoyos)
- **Día 7:** caminata + 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.**

