

# FICHA FORMA 5 — Apagar Fuego (Pausa 20 min): Bailar 3 canciones con cascos

---

## ● 1) Para qué sirve

Bajar el fuego **moviendo la energía del cuerpo** sin quedarte rumiando. La música + ritmo ayudan a que el cuerpo salga del modo “alarma” y vuelva más habitable.

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

- Sin móvil (solo música ya preparada).
- No pensar el tema (si aparece: “no ahora”).
- Movimiento grande pero **no frenético** (no es entrenamiento, es **regulación**).
- Elige **1 ancla** y no la cambies.

## 🕒 3) Temporizador (así)

- Pon un temporizador **20:00** y divide así:
- **0:00–12:00** bailar
- **12:00–16:00** parar y sentir
- **16:00–20:00** bajar revoluciones

Importante por la duración de canciones:

- El nombre es “3 canciones” porque suele encajar, pero **manda el temporizador**.
- Si tus 3 canciones duran más de 12 min: **cortas la tercera** cuando llegue el **minuto 12**.
- Si duran menos: pones **una cuarta** y paras igual en el **minuto 12**.

## 🕒 4) Preparación (0:00–0:30)

- Ponte cascos con una **mini-playlist lista** (para no buscar).
- **Espacio seguro** (sin objetos alrededor).
- **Suelta mandíbula, baja hombros, abre manos**.
- Frase interna: “**Ahora regulo. No resuelvo.**”



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

---

### 0:30–12:00 — BAILAR (mover el fuego fuera)

- Movimiento grande, pero **respirable** (que puedas exhalar sin ir a tope).
- Si te viene la historia, no la sigues: “**no ahora**” → **ancla**.
- Si notas que te enciendes más (rabia afilada), **baja intensidad**: menos saltos, **más balanceo**.

### 12:00–16:00 — PARAR Y SENTIR (sin historia)

- Paras. Ojos abiertos o cerrados.
- Nombras en voz baja o por dentro: “esto que siento es...” (**una palabra**: rabia/tristeza/miedo/vergüenza).
- **Localizas** dónde está (pecho/garganta/barriga/manos).
- No explicas nada. **Solo sensación**.

### 16:00–20:00 — BAJAR REVOLUCIONES (sellar la calma)

- Caminar lento o estirar suave.
- **Exhalación un poco más larga** que inhalación (sin contar).
- Min 18–20: **check 0–10 + 3 apoyos** (pies/ropa/manos).

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

---

### ● A) “Ritmo 1–2” (metrónomo corporal)

- Qué haces: marcas un patrón simple con los pies o el cuerpo: 1–2, 1–2, todo el rato.
- Qué te dices: “**uno... dos...**”

#### Película mental:

Imagina que tu cuerpo es un tambor y tú eres el músico. Tu mente quiere discutir, pero tú la ocupas con el compás: 1–2. Si te pierdes en la historia, vuelves al siguiente “uno”. El ritmo es tu carril.

### ● B) “Tres capas” (cuerpo completo sin cabeza)

- Qué haces: mueves el cuerpo por capas, siempre en este orden: **pies** → **cadera** → **hombros** (y repites).
- Qué te dices: “**pies... cadera... hombros...**”

#### Película mental:

Imagina que eres una marioneta con tres cuerdas. Solo tiras de esas tres, en bucle. Si la mente se va al conflicto, no negocias: vuelves a la secuencia mecánica. Esto evita que el baile se convierta en “pensar bailando”.



### ● C) “Tarareo en la exhalación” (soltar por la boca)

- Qué haces: en cada exhalación **tarareas** “mmm” o “ah” suave mientras te mueves.
- Qué te dices: “**suelto...**”

**Película mental:**

Imagina que la emoción es vapor en una olla. El tarareo es la válvula que deja salir presión sin explotar. Si aparece el tema, vuelves a la vibración en la garganta y al aire saliendo.

**Regla:** elige 1 ancla y no la cambies.

### ⚠ 7) Si la mente se va al conflicto

---

“No ahora.” → vuelvo al ancla elegida.

### ⚠ 8) Por qué esto sí (biológico + emocional) y por qué “hacerlo a tope” no

---

**Biológico:**

cuando estás activado, el cuerpo está cargado de energía de estrés. El movimiento rítmico ayuda a que esa energía se mueva y se reorganice, pero para bajar el fuego necesitas ritmo + respiración más que intensidad. Si lo conviertes en cardio fuerte, puedes subir pulsaciones y quedarte en modo alarma.

**Emocional:**

la música puede ayudarte a salir del bucle mental. Pero si eliges canciones que te disparan (rabia/lyrics que alimentan la historia) o bailas como “pelea”, vuelves más afilado. El objetivo es volver más blando y claro, no “más preparado para atacar”.

**Regla práctica:** si al terminar tienes más ganas de discutir, ibas demasiado intenso o con música que alimenta la historia. Baja un punto.

### ● 9) Señales de bajada

---

- exhalación más larga, cara y manos más sueltas,
- menos urgencia por hablar ya,
- emoción más “**movida**” (no tan pegada),
- aparece **claridad** o **ternura**.



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

---

- Repite **4 minutos extra** del bloque final (caminar lento + exhalo largo + **ancla C**).
- Si sigues en **7+**, no converses todavía: necesitas otra ronda de regulación.

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

---

**Mínimo 1 día:** haz la forma completa y anota: **antes** \_\_/10 → **después** \_\_/10. Elige tu ancla ganadora.

**Óptimo 7 días:** D1 A / D2 B / D3 C / D4 ganadora / D5 “no ahora” 5 veces / D6 cierre extra 2 min / D7 “mi forma nº1”.

## ● 12) Nota mínima de retorno

---

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

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

● **VERDE:** Verde: 1 tema, 20 min.

