

FICHA FORMA 6 — Apagar Fuego (Pausa 20 min): Ducha / calor corporal

● 1) Para qué sirve

Bajar el fuego usando **temperatura + sensación corporal**. Es especialmente útil cuando estás rígido, “cerrado”, con pecho apretado o con sensación de alarma en el cuerpo. No arreglas el tema: **bajas el sistema**.

● 2) Regla base (para que funcione)

- Sin móvil.
- No pensar el tema (si aparece: “no ahora”).
- Calor suave y constante (no extremos).
- Elige 1 ancla y no la cambies.

🕒 3) Temporizador (así)

- Pon 3 temporizadores: 5:00 + 10:00 + 5:00
- 0–5: preparar y empezar a bajar
- 5–15: ducha/calor (fase principal)
- 15–20: bajar revoluciones y sellar

🕒 4) Preparación (0:00–0:30)

- Toalla lista, ropa preparada, baño ordenado (sin buscar cosas).
- Suelta mandíbula, baja hombros, abre manos.
- Frase interna: “Ahora regulo. No resuelvo.”
- Empieza el primer 5:00.

🕒 5) Protocolo durante la pausa (20 min)

0:30–5:00 — Preparar el cuerpo (entrar en modo calma)

- Enciende el agua y ajusta a **templado–caliente suave** (agradable, no agresivo).
- Mientras esperas: **exhala un poco más largo** que inhalas, sin contar.
- Si aparece el conflicto: “no ahora” → ancla.



5:00–15:00 — Ducha / calor (fase principal)

- Deja el agua caer en **3 zonas** (3–4 min cada una):
- 1. **nuca/hombros**,
- 2. **pecho/esternón**,
- 3. **manos/antebrazos**.
- **Movimiento lento**, como “bajar volumen”, no como “limpiar rápido”.
- Si notas que el calor te acelera (más pulsaciones/irritación): **baja un punto** la temperatura.

15:00–20:00 — Bajar revoluciones (sellar)

- **Secarte lento** (sin prisa).
- 2–3 minutos caminando despacio o sentado con **respiración suave**.
- Min 18–20: **check 0–10 + 3 apoyos** (pies/ropa/manos).

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

● A) “Manta en los hombros”

- Qué haces: mantienes el agua en **nuca/hombros** y dejas que caigan.
- Qué te dices: “**caen... caen...**”

Película mental:

imagina que llevas una mochila invisible de tensión en los hombros. El agua es como una manta pesada que la empuja hacia abajo. No “relajas”, solo dejas que el peso caiga un milímetro en cada exhalación. Si aparece la historia, vuelves a notar el peso de los hombros bajando.

● B) “Termómetro en 3 puntos”

- Qué haces: notas temperatura en **3 puntos** y los recorres en bucle.
- Qué te dices: “**nuca... pecho... manos...**”

Película mental:

imagina que tienes un termómetro y vas midiendo: nuca, pecho, manos. No buscas “más calor”; buscas sensación constante. Tu mente se vuelve un científico tranquilo: solo observa temperatura y contacto, sin historia.

● C) “Exhalo con el agua”

- Qué haces: **sincronizas** exhalación con el agua cayendo (sin contar).
- Qué te dices: “**suelto...**”



Película mental:

imagina que la emoción es vapor en una olla. Cada exhalación abre la válvula y el agua se lleva un 1% del vapor. No es pensar, es sentir “agua + aire saliendo”. Si te vas al tema: “no ahora” y vuelves a exhalar con el agua.

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 “extremos” no

Biológico:

el calor agradable puede favorecer relajación muscular y sensación de seguridad corporal. Pero extremos (muy caliente) pueden elevar pulsaciones y activar más. El objetivo es bajar el volumen, no dispararte.

Emocional:

el agua te devuelve al cuerpo y te saca de la película mental. Si lo conviertes en “rumiar bajo el agua”, vuelve el fuego. Por eso el ancla es sensorial (hombros/temperatura/exhalo).

Regla práctica: si sales más irritable o acelerado, el agua estaba demasiado caliente o ibas demasiado rápido. Baja un punto.

● 9) Señales de bajada

- hombros caen, mandíbula afloja, manos se abren,
- respiración más larga,
- baja la urgencia por hablar ya,
- sientes el cuerpo más “blando”.

● 10) Si no baja suficiente en 20 min

- Añade **5 minutos extra** de la fase final (caminar lento + **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.

Óptimo 7 días: D1 A / D2 B / D3 C / D4 ganadora / D5 “no ahora” 5 veces / D6 cierre extra / 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.

