

GUÍA DE AUTO INTERVENCIÓN

5 pasos BIO+ para regularte, reencuadrar
y actuar con claridad



- Regula tu estado en minutos
- Reencuadra y corta rumiación
- Toma acción pequeña y realista

BIO+ • DHE® • NHR® • PNL

GUÍA DE AUTO-INTERVENCIÓN

5 pasos BIO+ para regularte, reencuadrar y actuar con claridad

Esta guía te enseña un método simple para intervenir en tu estado emocional y mental en minutos. No sustituye atención médica o psicológica.

Aviso importante (ética y seguridad)

Este material es **educativo** y de **autorregulación**.

3

Busca apoyo profesional o servicios de emergencia si:

- Hay riesgo de autolesión o daño a otros.
- Presentas crisis severas recurrentes, disociación intensa o síntomas que empeoran.
- Hay trauma complejo, abuso, violencia o consumo problemático.

Regla de oro BIO+: primero regulas el cuerpo, luego ordenas la mente, luego eliges acción.

Qué vas a conseguir con esta guía

Con este framework podrás:

- Cortar bucles de ansiedad, rumiación o impulsos.
- Recuperar claridad cuando estás activado.
- Elegir un siguiente paso pequeño y realista.
- Repetir la intervención hasta que se vuelva automática.

4

Cuándo usarlo:

- Antes de responder un mensaje difícil.
- Cuando te atrapas en pensamiento repetitivo.
- Cuando sientes urgencia, miedo, culpa o bloqueo.
- Antes de una conversación importante.
- Cuando estás procrastinando por activación.

Índice

1. El modelo BIO+ en una página
2. Los 5 pasos de Auto-Intervención
(paso a paso)
3. Checklist rápido (modo emergencia)
4. Ejemplos completos (4 casos)
5. Plantillas imprimibles
6. Preguntas frecuentes

1) EL MODELO BIO+ EN UNA PÁGINA

Por qué “pensar” no basta

Cuando estás activado (modo alarma), tu cerebro tiende a:

- anticipar peligro,
- buscar certeza y control,
- exagerar escenarios,
- reaccionar más que elegir.

Por eso el orden importa:

1. **Cuerpo** (señal de seguridad)
2. **Atención** (salir del bucle)
3. **Significado** (reencuadre)
4. **Acción** (micro-paso)
5. **Repetición** (repatternning)

El framework 5 pasos (mapa)

Paso 1 — Detectar (señal temprana)

Nombrar lo que ocurre sin pelear.

Paso 2 — Regular (bajar activación)

Respiración + postura + orientación.

Paso 3 — Ordenar (cortar bucle y enfocar)

Redirigir atención y crear estructura (DHE).

Paso 4 — Reencuadrar (cambiar significado)

PNL: hecho vs historia, probable vs terrible, submodalidades.

Paso 5 — Actuar e instalar (acción mínima + repatterning)

Microacción + anclaje NHR + future pace.

Métrica simple:

- Activación (0–10) antes: ____
- Claridad (0–10) antes: ____
- Activación (0–10) después: ____
- Claridad (0–10) después: ____

2) LOS 5 PASOS DE AUTO-INTERVENCIÓN (PASO A PASO)

Cómo usar los pasos

- Si estás muy activado, haz **Paso 2 primero** (regular) y luego vuelve al Paso 1.
- Si estás en rumiación, enfatiza **Paso 3**.
- Si hay culpa o vergüenza, enfatiza **Paso 4**.
- Si hay bloqueo, enfatiza **Paso 5** (microacción).

Meta realista: bajar 2–4 puntos de activación y recuperar el próximo paso.

PASO 1: Detectar (30–60s)

Objetivo: dejar de fusionarte con el estado.

Haz esto:

9

1. **Nómbrale** (sin juicio):
 - “Esto es ansiedad / rumiación / impulso / culpa / bloqueo”.
2. **Localiza** 1 señal corporal:
 - mandíbula, pecho, estómago, manos, respiración.
3. **Define el disparador** (una frase):
 - “Se activó por ____”.

Frase ancla: “Lo noto. No soy esto.”

Error común: explicar demasiado. Aquí solo observas.

PASO 2: Regular (90–180s)

Objetivo: bajar la alarma del sistema nervioso.

10

Opción A (general): Respiración 3–6

1. Inhala 3s por nariz.
2. Exhala 6s por boca.
3. Repite 8 ciclos.

Opción B (hiperventilación): exhalación dominante

1. Exhala 6–8s primero.
2. Inhala suave 2–3s.
3. Repite 6 ciclos.

Complementos BIO+ (20s)

- Baja hombros.
- Suelta mandíbula.
- Abre visión periférica 10s.

Medición: activación (0–10) antes/después.

Error común: inhalar fuerte o rápido.

PASO 3: Ordenar (DHE: estructura anti-bucle) (2–4 min)

Objetivo: cortar el “análisis infinito” y convertirlo en claridad.

11

Herramienta 1: Semáforo DHE

1. Rojo: “Me detengo”.
2. Amarillo: 2 ciclos 3/6.
3. Verde: “Un paso pequeño”.

Herramienta 2: Panel de control (DHE)

Visualiza 3 diales:

- Velocidad (pensamientos)
- Volumen (ruido mental)
- Alarma (amenaza)

Bájalos a **30% / 30% / 40%** y pulsa **MODO CLARIDAD**.

Herramienta 3: Foco 1–3–1

- 1 objetivo (una frase)
- 3 acciones mínimas

- 1 primer paso ahora

Error común: intentar resolver todo hoy.

PASO 4: Reencuadrar (PNL) (3–6 min)

12

Objetivo: cambiar interpretación para reducir amenaza.

Reencuadre 1: Hecho vs historia

- **Hecho:** lo verificable.
- **Historia:** interpretación.

Escribe 2 líneas por columna.

Reencuadre 2: Probable vs terrible

1. ¿Qué imagina mi mente como lo peor?
2. ¿Qué es lo más probable?
3. ¿Qué paso pequeño puedo hacer?

Reencuadre 3: Submodalidades (si hay imágenes mentales)

1. Haz la imagen pequeña y lejana.
2. Pásala a blanco y negro.

3. Baja volumen interno.
4. Sustituye por una imagen simple: tú respirando lento y estable.

Error común: discutir con el pensamiento en vez de reencuadrarlo.

PASO 5: Actuar e instalar (NHR) (2–10 min)

Objetivo: convertir claridad en acción y entrenar una respuesta nueva.

Parte A: Acción mínima (2 minutos)

Elige una microacción:

- abrir documento y escribir 1 línea,
- enviar un mensaje breve,
- ordenar 1 elemento,
- caminar 2 minutos,
- agendar 10 min para revisión.

Regla: si no puedes hacerlo en 2 minutos, aún es grande.

Parte B: Anclaje NHR (30–60s)

1. Elige gesto: pulgar e índice juntos.
2. Activa un recurso 7/10
(calma/claridad/confianza).
3. Mantén 10–15s.
4. Repite 3 veces.

Parte C: Future pace (60–120s)

Imagina 2 escenarios próximos donde normalmente reaccionas.

- En cada uno, aplicas Paso 2 y Paso 3.
- Sientes el estado útil.
- Activas tu anclaje.

Error común: terminar la intervención sin acción (el cerebro aprende poco).

3) CHECKLIST RÁPIDO (MODO EMERGENCIA)

“Estoy en un pico” (2–4 min)

1. **Etiqueta:** “Esto es activación.”
2. **Respira:** 3–6 × 8 ciclos.
3. **Orienta:** 5 objetos, 5 colores.
4. **Panel:** baja diales 30/30/40.
5. **Microacción:** agua / ventana / caminar 1–2 min.

Frase final: “Puedo atravesarlo. Ya está bajando.”

4) EJEMPLOS COMPLETOS (CASOS)

Ejemplo 1: Rumiación por mensaje (ansiedad)

Situación: no responde y tu mente crea una película.

- Paso 1: “Esto es rumiación + miedo”.
Señal: pecho.
- Paso 2: 3–6 × 8 ciclos + periférica.
- Paso 3: Semáforo: rojo (paro), amarillo (respiro), verde (paso pequeño).
- Paso 4: Hecho vs historia.
 - Hecho: no respondió aún.
 - Historia: no le importo.
- Paso 5: Microacción: esperar 20 min + escribir una petición limpia.
 - “Cuando pasan horas sin respuesta, me siento inseguro. ¿Podemos acordar una forma de avisar?”

Resultado esperado: baja urgencia y sube claridad.

Ejemplo 2: Procrastinación por perfeccionismo

Situación: evitas comenzar porque “no saldrá bien”.

- Paso 1: “Esto es miedo + perfeccionismo”. Señal: mandíbula.
- Paso 2: exhalación dominante × 6.
- Paso 3: Foco 1–3–1.
 - Objetivo: escribir borrador.
 - 3 acciones mínimas: abrir, título, 3 bullets.
 - Primer paso: abrir documento.
- Paso 4: Probable vs terrible.
- Paso 5: Microacción 2 min + script: “Versión 1, no perfecta”.

- Anclaje claridad + future pace para mañana.

Ejemplo 3: Culpa por un error

Situación: te castigas mentalmente.

- Paso 1: “Esto es culpa”. Señal: estómago.
- Paso 2: 3–6 × 6 ciclos.
- Paso 3: Panel: baja volumen de voz crítica.
- Paso 4: Culpa útil vs tóxica:
 - ¿Qué valor tocó?
 - ¿Qué reparación mínima haré?
- Paso 5: Microacción: enviar reparación en 3 líneas.
 - “Reconozco _____. Aprendo _____. Lo reparo así: _____.”

Ejemplo 4: Discusión en escalada

Situación: sube el tono.

- Paso 1: “Esto es activación”. Señal: pecho.
- Paso 2: 2 ciclos 3/6.
- Paso 3: Semáforo + frase de pausa:
 - “Estoy activado. Quiero hablar bien. Pausa 20 minutos y retomamos a las ____.”
- Paso 4: Metaposición (observador): ¿qué pide cada uno?
- Paso 5: Acción mínima: escribir 1 pedido y 1 límite, y volver a conversar.

5) PLANTILLAS IMPRIMIBLES

Hoja 5 pasos

Situación: _____

Paso 1 — Detecto:

- Etiqueta: _____
- Señal corporal: _____
- Disparador: _____

Paso 2 — Regulo:

- Técnica: ☐ 3-6 ☐ exhalación dominante ☐ otra: _____
- Activación antes (0-10): ____ después: ____

Paso 3 — Ordeno:

- ☐ Semáforo ☐ Panel ☐ Foco 1-3-1
- 1 objetivo: _____
- 3 acciones mínimas: 1) ____ 2) ____ 3) ____

Paso 4 — Reencuadro:

- Hecho: _____
- Historia: _____
- Probable: _____

Paso 5 — Actúo e instalo:

- Microacción (2 min): _____
- Anclaje: ☐ sí (gesto) _____
- Future pace: ☐ sí

Checklist de aplicación (10 ítems)

Marca al terminar:

- ☐ Nombré el estado sin juicio.
- ☐ Localicé una señal corporal.
- ☐ Bajé activación al menos 1–2 puntos.
- ☐ Salí del bucle con orientación.
- ☐ Instalé una estructura (semáforo/panel).
- ☐ Separé hecho de historia.
- ☐ Elegí un paso pequeño.
- ☐ Ejecuté una microacción real.
- ☐ Activé anclaje.
- ☐ Hice future pace.

Registro de intervenciones (7 días)

Día	Situación	Estado (ansiedad/culpa/impulso)	Activación antes	Protocolo aplicado (paso clave)	Microacción	Activación después	Nota
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

6) PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto tarda en funcionar?

El efecto inmediato suele ser reducción de activación. El cambio estable llega con repetición (7–21 días).

¿Qué hago si no baja?

Vuelve al Paso 2 y hazlo más lento. Añade orientación (5 colores). Si hay crisis severa recurrente, busca apoyo profesional.

¿Esto sirve para cualquier emoción?

Sí, como estructura. Ajustas el reencuadre y la microacción según el contexto.

Cierre

No necesitas controlar tu mente.

Necesitas **regular tu cuerpo, ordenar tu enfoque y elegir un paso pequeño.**

“Me doy un minuto. Me doy estructura. Me doy dirección.”