

PROTOCOLOS PARA ALTO RENDIMIENTO

Presión • Foco • Energía • Recuperación • Ansiedad pre-evento

Manual BIO+ con herramientas DHE®, NHR® y PNL



No sustituye atención médica, psicológica o deportiva profesional.

PROTOCOLOS PARA ALTO RENDIMIENTO

**Presión · Foco · Energía · Recuperación ·
Ansiedad pre-evento**

**Manual BIO+ con herramientas de DHE®,
NHR® y PNL (paso a paso)**

Este ebook te ayuda a optimizar tu estado (foco, energía y recuperación) y a manejar presión y ansiedad pre-evento con técnicas prácticas. No sustituye atención médica, psicológica o deportiva profesional.

Aviso importante (ética y seguridad)

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

Busca apoyo profesional si:

- Hay ataques de pánico frecuentes, depresión severa, ideación suicida o crisis recurrentes.
- Hay lesiones, dolor persistente, mareos intensos o síntomas físicos preocupantes.
- Usas estimulantes, sustancias o medicación y necesitas ajustes seguros.

Regla de oro BIO+: primero regulas el cuerpo, luego organizas la mente, luego ejecutas.

Cómo usar este ebook (3 niveles)

Este manual está diseñado para que puedas **elegir el protocolo correcto según el momento.**

Nivel 1: Emergencia (2–5 min)

Cuando estás en presión alta, ansiedad pre-evento o bloqueo.

- 1 protocolo de **Bloque A** + 1 de **Bloque B**.

Nivel 2: Rendimiento (8–15 min)

Para entrar en estado de ejecución (foco + energía estable).

- 1 protocolo de **Bloque C** + 1 de **Bloque D**.

Nivel 3: Repatterning (15–25 min)

Para patrones repetidos (miedo a fallar, autosabotaje, sobreexigencia).

- 1 protocolo de **Bloque E**.

Medición simple (30 segundos)

Antes y después:

- Activación (0–10): ____
- Foco (0–10): ____
- Energía útil (0–10): ____
- Claridad (0–10): ____

Índice

1. Alto rendimiento sin quemarte (modelo práctico)
2. Mapa rápido: elige según tu problema
3. Los protocolos (por bloques)
 - A. Presión y ansiedad pre-evento (8)
 - B. Foco y ejecución (7)
 - C. Energía sostenible (6)
 - D. Recuperación y reset (6)
 - E. Repatterning (DHE + NHR + PNL) (5)
4. Rutinas listas (5 / 12 / 25 min)
5. Plan de 7 días (entrenamiento)
6. Checklists (pre-evento, durante, post)
7. Plantillas imprimibles
8. Preguntas frecuentes

1) ALTO RENDIMIENTO SIN QUEMARTE (MODELO PRÁCTICO)

La idea central

Rendimiento estable = **estado** (sistema nervioso) + **dirección** (claridad) + **repetición** (entrenamiento).

- **Presión** sin regulación = reactividad.
- **Foco** sin energía = rigidez.
- **Energía** sin recuperación = burnout.

Meta del ebook: que puedas entrar y salir de estados de alto rendimiento con control.

Los 5 indicadores que más sabotean el rendimiento

1. Activación demasiado alta
(ansiedad, urgencia)
2. Activación demasiado baja (apatía, niebla)
3. Bucle mental (rumiación, catastrofismo)
4. Fricción (demasiados pasos, entorno distrae)
5. Identidad de presión (“si fallo, valgo menos”)

Este manual interviene en cada indicador.

2) MAPA RÁPIDO (ELIGE TU PROTOCOLO)

Selector por situación

Marca lo que dominas hoy:

- ☐ Ansiedad pre-evento / miedo a fallar → Bloque A + E
- ☐ Presión alta / urgencia / taquicardia → Bloque A + D
- ☐ No puedo concentrarme / dispersión → Bloque B
- ☐ Falta de energía / agotamiento → Bloque C + D
- ☐ Me recupero lento / sueño malo → Bloque D
- ☐ Autosabotaje / perfeccionismo / identidad rígida → Bloque E

Atajo recomendado: 1 protocolo de **estado** + 1 de **acción**.

3) PROTOCOLOS (PASO A PASO)

Formato: Para / Objetivo / Duración / Pasos / Medición / Error común / Variante PRO.

BLOQUE A — PRESIÓN Y ANSIEDAD PRE-EVENTO (8)

Protocolo A1 — Reset BIO+ 90 (baja la alarma)

Para: nervios, taquicardia, urgencia.

Objetivo: bajar activación y recuperar control.

Duración: 90s.

Pasos:

1. Postura estable: pies firmes, hombros abajo.
2. Inhala 3s, exhala 6s × 6 ciclos.
3. Visión periférica 10s.
4. Frase: “No es peligro, es activación.”
5. Microacción: prepara 1 elemento (equipo, documento, primer paso).

Protocolo A2 — Exhalación dominante (si hay hiperventilación)

Para: falta de aire, urgencia.

Objetivo: estabilizar ritmo respiratorio.

Duración: 60–90s.

Pasos:

1. Exhala largo 6–8s (suave).
2. Inhala corto 2–3s.
3. Repite 6 ciclos.

Protocolo A3 — DHE: Panel “Modo Competencia”

Para: presión antes de rendir.

Objetivo: convertir ansiedad en activación útil.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Visualiza 3 diales: **Alarma, Energía, Enfoque.**
2. Baja Alarma a 40%.
3. Sube Energía a 60–70%.
4. Sube Enfoque a 60%.
5. Botón: **MODO COMPETENCIA.**

10

Protocolo A4 — PNL: Probable vs. terrible (anticatástrofe)

Para: anticipación (“¿y si fallo?”).

Objetivo: bajar amenaza percibida.

Duración: 3 min.

Pasos:

1. ¿Qué imagina mi mente como lo peor?
2. ¿Qué es lo más probable?
3. ¿Qué hago si ocurre lo probable? (1 plan)
4. ¿Qué hago si ocurre lo difícil? (plan simple)
5. Vuelve a: “¿Cuál es el primer paso ahora?”

Protocolo A5 — Anclaje NHR de seguridad (discreto)

Para: escenario de evaluación (examen, presentación, partido).

Objetivo: acceso rápido a calma/claridad.

Duración: 2–4 min (instalación).

Pasos:

1. Gesto: pulgar e índice juntos.
2. Evoca estado de confianza 7/10.
3. Mantén 10–15s.
4. Repite 3 veces.
5. Future pace: imagina 30 segundos del evento con ese estado.

Protocolo A6 — “Guion de entrada” (30 segundos)

Para: quedarte en blanco al iniciar.

Objetivo: reducir fricción y ganar inercia.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Define 1 frase de inicio (la primera línea).
2. Define 1 objetivo del primer minuto.
3. Ensaya en voz baja 2 veces.

Protocolo A7 — “Pausa con dignidad” (si estás escalando)

Para: reuniones tensas, discusión, presión social.

Objetivo: cortar escalada sin abandonar.

Duración: 20–30s.

Pasos:

1. “Estoy activado. Quiero responder bien.”
2. “Pausa 10 minutos y regreso.”
3. En la pausa: A1 o A2.

12

Protocolo A8 — Cierre de bucle pre-evento (3×3)

Para: mente “encendida” antes de rendir.

Objetivo: sacar rumiación y dejar plan mínimo.

Duración: 3–5 min.

Pasos:

1. Escribe 3 preocupaciones.
2. Para cada una, 1 acción mínima.

3. Escribe 1 frase de cierre: “Por ahora, está resuelto.”

BLOQUE B — FOCO Y EJECUCIÓN (7)

Protocolo B1 — Arranque en 90 segundos (estado → acción)

Para: dispersión, procrastinación por presión.

Objetivo: iniciar sin debate.

Duración: 90s.

Pasos:

1. 2 exhalaciones largas.
2. Abre solo la herramienta necesaria.
3. Escribe el primer microobjetivo (1 línea).
4. Temporizador 10 min.

13

Protocolo B2 — DHE: Botón “INICIAR”

Para: mente que negocia.

Objetivo: interruptor repetible.

Duración: 60–90s.

Pasos:

1. Visualiza un botón que dice INICIAR.

2. Asócialo a exhalación larga + apoyo en pies.
3. Ensaya 3 veces: pensar tarea → presionar → ejecutar primer paso.

Protocolo B3 — Foco 1–3–1

Para: múltiples tareas.

Objetivo: claridad ejecutable.

Duración: 3–5 min.

Pasos:

- 1 objetivo (una frase)
- 3 acciones mínimas
- 1 primer paso ahora

Protocolo B4 — Sprint 25 (anti-scroll)

Para: distracción.

Objetivo: foco sostenido.

Duración: 25 min.

Pasos:

1. Temporizador 25.
2. Una sola tarea visible.
3. Si aparece impulso: exhala largo ×3 y vuelves.

4. Pausa 5 min.

Protocolo B5 — PNL: submodalidades del distractor

Para: distracciones internas (películas mentales).

Objetivo: bajar intensidad de imágenes/pensamientos.

Duración: 2–4 min.

Pasos:

1. Identifica el distractor.
2. Hazlo pequeño/lejos.
3. B/N.
4. Volumen 2/10.
5. Instala imagen de ti ejecutando el siguiente paso.

15

Protocolo B6 — “Unidad mínima” (anti-perfeccionismo)

Para: bloqueo por estándares.

Objetivo: producir versión 1.

Duración: 5–15 min.

Pasos:

1. Define la unidad mínima (1 párrafo / 1 diapositiva / 1 serie).
2. Hazla versión 1 (sin pulir).

3. Guarda como V1.

Protocolo B7 — Cierre de sesión “2+2”

Para: terminar sin ansiedad.

Objetivo: cerrar bucles sin llevarte la tarea a la cabeza.

Duración: 4 min.

Pasos:

1. 2 min: ordena lo que dejaste.
2. 2 min: define el siguiente paso exacto.
3. Escribe: “Próximo paso: _____”.

BLOQUE C — ENERGÍA SOSTENIBLE (6)

Protocolo C1 — Energía útil (no euforia)

Para: energía irregular.

Objetivo: estabilizar.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Pregunta: “¿Estoy muy alto o muy bajo?”
2. Si alto: A1.

3. Si bajo: postura abierta + respiración 3/3 (inhala 3, exhala 3) × 6 ciclos.
4. Microacción de activación: agua + 60s de movimiento.

Protocolo C2 — “Hidratación + sal” (básico de rendimiento)

Para: fatiga ligera (no médica).

Objetivo: apoyar energía.

Duración: 1 min.

Pasos:

1. Agua.
2. Si tu contexto lo permite, electrolitos o sal moderada según tolerancia.

17

Protocolo C3 — Microactivación 120 (movimiento)

Para: apatía, niebla.

Objetivo: subir energía sin ansiedad.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. 30s caminar rápido o movilidad.
2. 30s respiración nasal suave.
3. 30s movilidad (hombros/cadera).

4. 30s: define 1 objetivo.

Protocolo C4 — DHE: “Diales de energía”

Para: cansancio mental.

Objetivo: ajustar sin forzar.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Dial energía a 60%.
2. Dial tensión a 30%.
3. Dial urgencia a 20%.
4. Botón: “Sostenible”.

18

Protocolo C5 — Nutrición de foco (decisión simple)

Para: bajones por comer y rendir.

Objetivo: evitar altibajos.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Antes de comer: 2 exhalaciones largas.
2. Elige una comida que no te deje pesado.
3. Define tu siguiente tarea ligera post-comida (5 min).

Protocolo C6 — PNL: “Identidad energética” (frase + imagen)

Para: autoetiquetas (“no tengo energía”).

Objetivo: cambiar lenguaje interno.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Frase: “Mi energía se construye con microacciones.”
2. Imagen: tú cumpliendo 2 minutos.
3. Ancla (pulgar/índice) 10s.

BLOQUE D — RECUPERACIÓN Y RESET (6)

Protocolo D1 — Reset post-evento (3 pasos)

Para: bajar adrenalina.

Objetivo: salir de modo rendimiento.

Duración: 4–7 min.

Pasos:

1. Respiración 4–6 (2 min).
2. Descarga suave (1–2 min).
3. Cierre: 3 líneas (qué salió bien / qué aprendo / qué suelto).

Protocolo D2 — Escaneo corporal de recuperación

Para: tensión acumulada.

Objetivo: soltar y dormir mejor.

Duración: 5–8 min.

Pasos: pies → piernas → abdomen → pecho → mandíbula → ojos, soltando en cada exhalación.

Protocolo D3 — Modo Noche (DHE)

Para: mente encendida.

Objetivo: apagar diales.

Duración: 2–4 min.

Pasos: diales Luz/Volumen/Velocidad a 30/20/20 + botón Modo Noche.

20

Protocolo D4 — “Contenedor” (PNL) para pensamientos nocturnos

Para: rumiación.

Objetivo: posponer sin evitar.

Duración: 2–3 min.

Pasos: caja “Revisión mañana” + agenda 10 min + cerrar.

Protocolo D5 — Recuperación activa 10

Para: fatiga por estrés.

Objetivo: restaurar sin colapsar.

Duración: 10 min.

Pasos: caminata suave + respiración nasal + 1 minuto de estiramiento.

Protocolo D6 — NHR: anclaje de descanso profundo

Para: consolidar recuperación.

Objetivo: crear respuesta automática.

Duración: 3–5 min.

Pasos: evoca descanso 7/10; ancla; repite 3; future pace para la noche.

21

BLOQUE E — REPATTERNING (DHE + NHR + PNL) (5)

Protocolo E1 — Swish: “Yo bajo presión”

Para: miedo a fallar.

Objetivo: instalar plantilla interna de ejecución.

Duración: 6–10 min.

Pasos:

1. Imagen A: tú bajo presión bloqueado (pequeña, B/N).

2. Imagen B: tú ejecutando estable (a color, respiración lenta).
3. ¡Swish! B ocupa todo; A se apaga.
4. Repite 7 veces.
5. Ancla con pulgar/índice.

Protocolo E2 — NHR: colapso de anclajes del disparador

Para: disparador específico (escenario, persona, evaluación).

Objetivo: quitar carga.

Duración: 8–12 min.

Pasos: disparador leve 3/10 + recurso 8/10 anclado; colapsa; repite 3; prueba.

22

Protocolo E3 — PNL: línea del tiempo “día del evento”

Para: anticipación.

Objetivo: normalizar el desempeño.

Duración: 8–12 min.

Pasos:

1. Recorre mentalmente: mañana → tarde → evento → cierre.

2. En cada tramo, aplica A3 (Modo Competencia) 10s.
3. Future pace: te ves resolviendo imprevistos con calma.

Protocolo E4 — DHE: “Filtro de identidad”

Para: sobreexigencia (“si no gano, no valgo”).

Objetivo: separar valor personal de resultado.

Duración: 4–6 min.

Pasos:

1. Escribe: Resultado $\neq$ Identidad.
2. Define 3 métricas internas (proceso): presencia, esfuerzo, aprendizaje.
3. Panel: sube Proceso 70%, baja Juicio 20%.

23

Protocolo E5 — Future pace 3 escenarios (con ancla)

Para: consolidar cambios.

Objetivo: enseñar nueva ruta.

Duración: 5–8 min.

Pasos: imagina 3 situaciones típicas; aplicas A1/A3; activas ancla; actúas.

4) RUTINAS LISTAS (COPIAR Y HACER)

Rutina 5 minutos (pre-evento)

1. A1 Reset 90
2. A3 Modo Competencia
3. A6 Guion de entrada

Rutina 12 minutos (foco + ejecución)

1. B1 Arranque 90s
2. B3 Foco 1–3–1
3. B4 Sprint 25 (o 10 min si no hay tiempo)
4. B7 Cierre 2+2 (rápido)

Rutina 25 minutos (rendimiento + recuperación)

1. A8 3×3 cierre mental
2. B4 Sprint 25 (o 20)
3. D1 Reset post-evento

5) PLAN DE 7 DÍAS (ENTRENAMIENTO)

Regla

El alto rendimiento se entrena como un músculo: entrada y salida del estado.

Días 1–2

- Practica A1 dos veces al día.
- Haz B3 una vez al día.

Días 3–4

- Añade A3 (Modo Competencia) antes de una tarea importante.
- Cierra con B7 (2+2) al final del día.

25

Días 5–6

- Practica D1 (post-evento) después de una exigencia.
- Instala anclaje (A5 o D6).

Día 7

- Haz E1 (Swish) y E5 (future pace).
- Elige tus 3 protocolos núcleo (pre, durante, post).

6) CHECKLISTS

Checklist pre-evento (10 ítems)

- ☐ Dormí lo mejor posible (sin perfección)
- ☐ Comí e hidraté de forma útil
- ☐ Revisé lo esencial (no perfeccionismo)
- ☐ Apliqué A1 (Reset 90)
- ☐ Activé A3 (Modo Competencia)
- ☐ Definí 1 objetivo del primer minuto
- ☐ Guion de entrada listo
- ☐ Evité pantallas innecesarias
- ☐ Recordé: proceso > control
- ☐ Microacción ahora

26

Checklist durante (5 ítems)

- ☐ Respiro 1 ciclo 3/6 cuando sube
- ☐ Vuelvo a 1 tarea
- ☐ Si error: “siguiente acción”
- ☐ Mantengo visión periférica
- ☐ Ajusto diales (A3) 10s

Checklist post-evento (8 ítems)

- ☐ Apliqué D1 (reset)
- ☐ 3 líneas: bien / aprendo / suelto

- ☐ Hidratación
- ☐ Movimiento suave
- ☐ Apago pantallas progresivo
- ☐ Modo Noche D3
- ☐ Evito análisis infinito
- ☐ Dormir como prioridad

7) PLANTILLAS IMPRIMIBLES

Hoja “Mi protocolo núcleo”

Pre-evento (5 min): _____

Durante (20s): _____

Post-evento (7 min): _____

27

Mi disparador principal: _____

Mi señal corporal temprana: _____

Mi anclaje: _____

Registro de rendimiento (7 días)

Día	Evento/Tarea	Activación antes 0–10	Foco 0–10	Protocolo	Resultado	Recuperación (sí/no)	Nota
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8) PREGUNTAS FRECUENTES

¿La ansiedad pre-evento es mala?

No siempre. Puede ser energía mal dirigida.
El objetivo es convertirla en activación útil.

¿Cuánto debo practicar?

Poco pero constante: 5–10 min al día durante
7–14 días.

¿Qué protocolo es el más importante?

A1 (Reset 90) + B3 (Foco 1–3–1) + D1 (Reset
post-evento).

Cierre

El alto rendimiento no es tensión constante.
Es capacidad de **entrar** en estado de
ejecución y **salir** a recuperación.

“Regulo el cuerpo. Enfoco la mente. Ejecuto
el primer paso.”