


DETOX EMOCIONAL

30 protocolos para cortar rumiación

Pensamiento repetitivo • Culpa • Obsesión • Anticipación



Primero regulas el cuerpo.
Luego ordenas la mente.
Luego eliges acción.

BIO+ | Lucas Saa

DETOX EMOCIONAL

30 protocolos para cortar rumiación

**Pensamiento repetitivo · Culpa · Obsesión
· Anticipación**

Este ebook te enseña a interrumpir la rumiación y a reducir carga emocional con herramientas prácticas. No sustituye atención médica o psicológica.

Aviso importante (ética y seguridad)

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

Busca apoyo profesional si:

- La rumiación se asocia a depresión severa, ideación suicida, ansiedad incapacitante o ataques frecuentes.
- Existen experiencias traumáticas intensas, disociación marcada o consumo problemático.
- Hay síntomas físicos preocupantes o cambios bruscos.

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

Cómo usar este ebook (3 niveles)

Este ebook funciona como **manual de consulta**. No necesitas hacerlo perfecto.

Nivel 1 — Emergencia (2–5 min)

Para cuando estás atrapado en el bucle.

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

Nivel 2 — Reentrenamiento (10–15 min)

Para bajar rumiación diaria.

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

Nivel 3 — Repatterning (15–25 min)

Para patrones repetidos (culpa crónica, obsesión, anticipación).

- 1 protocolo de **Bloque E**.

Medición simple (30 segundos)

Antes de empezar:

- **Rumiación (0–10):** _____
- **Activación corporal (0–10):** _____
- **Claridad (0–10):** _____

Al terminar, vuelve a medir.

Índice

1. Qué es la rumiación (modelo práctico)
2. Mapa rápido: elige según tu tipo de bucle
3. Los 30 protocolos (por bloques)
 - A. Corte inmediato (6)
 - B. Regulación del sistema nervioso (6)
 - C. Reencuadre y enfoque (6)
 - D. Culpa, vergüenza y autocrítica (6)
 - E. Repatterning (PNL + DHE + NHR) (6)
4. Rutinas listas (5 / 12 / 20 min)
5. Plan de 7 días (detox)
6. Hojas de trabajo (imprimibles)
7. Preguntas frecuentes

1) QUÉ ES LA RUMIACIÓN (MODELO PRÁCTICO)

Rumiación en una frase

La rumiación es **pensamiento repetitivo sin resolución**, impulsado por activación y amenaza percibida.

No es “pensar mucho”. Es **pensar en bucle**.

Lo que la rumiación intenta hacer (aunque no funcione)

- Conseguir certeza.
- Evitar sentir.
- Prevenir un error.
- Protegerte de juicio o pérdida.

Problema: cuanto más rumias, más se refuerza el circuito (tu mente aprende que el bucle es “necesario”).

El circuito del bucle (simple)

1. Disparador (memoria, mensaje, error, incertidumbre)
2. Interpretación (“y si...”, “debí...”, “qué pasará...”)
3. Activación corporal (alarma)
4. Conducta de control (analizar, revisar, buscar garantías)
5. Alivio momentáneo
6. Regreso del bucle (más fuerte)

Conclusión: para cortar el bucle debes intervenir en 3 lugares:

- **Cuerpo** (activación)
- **Foco** (atención)
- **Significado** (reencuadre)

2) MAPA RÁPIDO (SEGÚN TU TIPO DE RUMIACIÓN)

Selector

Marca el que más se parece a tu caso:

- **Anticipación:** “¿y si pasa...?” → Bloques A + C + E
- **Culpa:** “debí haber...” → Bloques D + E
- **Obsesión:** “no puedo soltar esto” → Bloques A + B + E
- **Autocrítica:** “soy un desastre” → Bloques D + C
- **Necesidad de control:**
revisar/chequear → Bloques A + B + E
- **Rumiación nocturna:** aparece al acostarte → Bloques B + C

Atajo recomendado: 1 protocolo de corte (A) + 1 de regulación (B).

3) LOS 30 PROTOCOLOS (PASO A PASO)

BLOQUE A — CORTE INMEDIATO (6)

Protocolo 1 — Etiqueta + Redirección (BIO+)

Para: bucle mental activo (la mente repite lo mismo).

Objetivo: dejar de “ser” el pensamiento y verlo como un evento.

Duración: 30–60s.

Pasos:

1. **Ponle nombre:** di por dentro: “Esto es rumiación.”
2. **Suéltalo un momento:** “No tengo que resolverlo ahora.”
3. **Vuelve al cuerpo (10s):** nota los **pies en el suelo**. Presiona suave y suelta.
4. **Haz un gesto de salida:** agua / abrir ventana / caminar 30s.
5. **Cierra con una frase corta:** “Ahora vuelvo a lo que toca.”
Medición: si al final el pensamiento baja **1 punto** (de 10 a 9) ya funcionó.
Error común: discutir con el pensamiento como si fuera un abogado.
Variante PRO: añade una palabra clave final: “**Siguiente.**” (como un botón mental).

Protocolo 2 — 5×Color (Orientación)

Para: ansiedad con pensamientos rápidos (como una metralleta).

Objetivo: traer la atención a “aquí y ahora”.

Duración: 45–60s.

Pasos:

1. Mira alrededor y nombra **5 cosas + su color** (lento): “silla gris... libro azul...”
2. Busca **2 formas:** “círculo... cuadrado...”
3. Nota **3 sonidos** (aunque sean pequeños).
4. Haz **3 exhalaciones largas** (como apagar una vela sin soplar fuerte).
Medición: si tu mente deja de correr durante **3 segundos**, ya cambiaste de carril.
Error común: hacerlo rápido como lista de supermercado.
Variante PRO: después de los colores di: “**Estoy aquí.**” y toca una superficie fría/caliente.

Protocolo 3 — “Semáforo” (DHE)

Para: urgencia por analizar (necesidad de “resolver YA”).

Objetivo: instalar una pausa automática y pasar a acción mínima.

Duración: 60–90s.

Pasos:

1. Cierra un segundo los ojos y ve un **semáforo** dentro.
2. **Rojo:** di: “Me detengo.” (1 respiración)
3. **Amarillo:** di: “Respiro.” (2 respiraciones lentas)
4. **Verde:** di: “Paso mínimo.”
5. Ensayá el semáforo **3 veces** con el tema actual (como practicar un botón).
6. Haz **una microacción** de ≤ 2 min (enviar un mensaje simple / apuntar una frase / poner alarma).

Medición: si pasas de “dar vueltas” a “hacer 1 cosa”, ganaste.

Error común: usar el semáforo para seguir pensando (semáforo no es debate).

Variante PRO: pon la mano en el pecho en rojo: le enseñas al cuerpo “no hay emergencia”.

Protocolo 4 — Corte de Chequeo Compulsivo

Para: revisar mensajes, redes, síntomas, confirmaciones.

Objetivo: romper el premio que engancha (refuerzo).

Duración: 2 min (más un “bloque” de 10 min).

Pasos:

1. Pon un temporizador: **10 min sin revisar.**
2. Di: “Mi impulso es fuerte, pero yo mando.”
3. Haz **3 exhalaciones largas.**
4. En una nota escribe 1 línea: **“Ahora siento _____. En 10 min haré _____.”**
5. Cambia de canal con un gesto: lava un vaso / estira cuello / camina al pasillo.

Medición: si aguantas **10 min**, ya rompiste el ciclo 1 vez. Eso cuenta.

Error común: “solo un segundo” (ese segundo es gasolina).

Variante PRO: sube a **2 bloques** (10 + 10) y date un premio sano al final (té / música).

Protocolo 5 — “Una Pregunta Útil”

Para: análisis infinito (cero acción).

Objetivo: convertir pensamiento en un paso real.

Duración: 60–120s.

Pasos:

1. Pregunta: “**¿Qué acción pequeña cambia esto 1%?**”
2. Baja el listón: elige algo de **2 minutos** (no “solucionar”, solo mover).
3. Hazlo **ahora** antes de que la mente negocie.
4. Al terminar di: “Ya está. Siguiendo mini paso más tarde.”

Medición: ¿hiciste algo en 2 min? Si sí, se cortó el bucle.

Error común: elegir una acción grande (la grande asusta y vuelves a rumiar).

Variante PRO: define “2 minutos” con reloj real, no “mental”.

Protocolo 6 — “Cierre por Contenedor” (PNL)

Para: tema que vuelve como un mosquito.

Objetivo: posponer sin evitar (lo aparcas con fecha).

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Imagina una **caja** o carpeta con nombre: “**Revisión mañana 15:00**”.
2. Haz el pensamiento **pequeño** como una foto.
3. Mételo dentro y **cierra** (tapa / cremallera / candado).
4. Di: “Te veo mañana.”
5. Escribe en agenda: **10 min mañana** para mirarlo. (clave)

Medición: si tu mente pregunta “¿y si...?” respondes: “mañana 15:00”.

Error común: no agendar → se convierte en evitación y vuelve más fuerte.

Variante PRO: añade un “guardia”: imagina un portero diciendo “ahora no”.

BLOQUE B — REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO (6)

Protocolo 7 — Respiración 3–6 (Descenso)

Para: activación alta (cuerpo en alarma).

Objetivo: bajar intensidad sin pelear.

Duración: 90s.

Pasos:

1. Inhala **3s** por nariz (suave).
2. Exhala **6s** por boca (lento, como “ffff”).
3. Repite **8 ciclos**.
4. En cada exhalación piensa: “bajo un poquito”.

Medición: hombros bajan / mandíbula suelta / respiración más lenta.

Error común: inhalar demasiado grande (eso acelera).

Variante PRO: en la exhalación, deja caer el peso del cuerpo en la silla.

Protocolo 8 — Exhalación Dominante (si hay hiperventilación)

Para: sensación de ahogo/urgencia (respiras corto y rápido).

Objetivo: estabilizar ritmo y quitar prisa al cuerpo.

Duración: 60–90s.

Pasos:

1. Exhala **6–8s** (muy suave y largo).
2. Pausa **1s** sin apretar.
3. Inhala **2–3s** pequeño.
4. Repite **6 ciclos**.

Medición: el pecho deja de “pelear” y aparece un suspiro natural.

Error común: forzar la exhalación fuerte. Aquí es largo, no fuerte.

Variante PRO: exhala con labios fruncidos (como soplar sopa).

Protocolo 9 — Descarga Somática Suave

Para: tensión y nerviosismo (energía atrapada).

Objetivo: soltar sin explotar.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Aprieta puños y sube hombros **5s** (como “me preparo”).
2. Suelta **10s** (como “me rindo al suelo”).
3. Repite **4 veces**.
4. Sacude manos **15s** como si te quitaras agua.

5. Termina con una exhalación larga.
Medición: calor en manos / hormigueo / sensación de “descansar”.
Error común: hacerlo agresivo y subir más la activación.
Variante PRO: añade un bostezo falso 2 veces (el cuerpo a veces lo compra).

Protocolo 10 — Vista Periférica + Frase Cálida

Para: hipervigilancia (buscar peligro).

Objetivo: enviar señal de seguridad.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Mira al frente y abre la atención a los lados (sin girar cabeza). **30s.**
2. Nota 3 cosas “normales”: una pared, una silla, una luz.
3. Haz **3 exhalaciones largas.**
4. Di suave: **“Ahora estoy a salvo.”**
Medición: ojos menos tensos / respiración baja.
Error común: usar la frase como mentira. No es “todo está perfecto”, es “ahora no hay ataque”.
Variante PRO: toca con la mano una superficie estable (mesa) mientras haces periférica.

Protocolo 11 — “Peso y Apoyo” (NHR)

Para: mente flotante (disociación ligera / desconexión).

Objetivo: aterrizar en el cuerpo.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Nota el **peso** de tu cuerpo en silla/cama.
2. Presiona pies contra el suelo **3s** y suelta **3s** (x6).
3. Elige un punto de apoyo: espalda contra respaldo.
4. Haz un ancla simple: pulgar e índice juntos mientras dices: “aquí.”
Medición: sensación de “estar dentro” vuelve aunque sea un 10%.
Error común: hacerlo con prisa. Esto es lento.
Variante PRO: añade “nombre + lugar”: “Lucas. En casa.” (orienta muchísimo).

Protocolo 12 — Escaneo Corporal 60–90s

Para: rumiación nocturna (cabeza encendida).

Objetivo: bajar del pensamiento al cuerpo.

Duración: 90s.

Pasos:

1. Lleva atención a **pies**: suelta dedos.
2. **Piernas**: afloja muslos.
3. **Abdomen**: deja que se ablande (no lo metas).
4. **Pecho**: baja el esternón con una exhalación.
5. **Mandíbula**: separa dientes un milímetro.
6. En cada zona di: “suave, suelto.”

Medición: aparece pesadez agradable o bostezos.

Error común: “hacerlo perfecto”. Solo recorre y suelta.

Variante PRO: añade una mano en el abdomen para darle permiso al cuerpo.

BLOQUE C — REENCUADRE Y ENFOQUE (6)

Protocolo 13 — Probable vs. Terrible

Para: anticipación (imaginar catástrofes).

Objetivo: bajar amenaza imaginada y recuperar control.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Pregunta: “¿Qué es lo **terrible** que mi mente grita?” Escríbelo en 1 frase.
2. Luego: “¿Qué es lo **probable** de verdad?” (lo más común, no lo más dramático).
3. “¿Qué puedo hacer hoy que ayude un poco?” (paso pequeño).
4. Cierra: “Hoy hago esto. Lo demás, luego.”

Medición: dejas de hablar en “todo o nada” y vuelves a “pasos”.

Error común: querer certeza total. No existe. Existe dirección.

Variante PRO: añade porcentaje: “probable 70%, terrible 5%”.

Protocolo 14 — Hecho vs. Historia

Para: interpretaciones dolorosas (“seguro que...”).

Objetivo: separar realidad de película mental.

Duración: 3 min.

Pasos:

1. En una hoja: columna A **HECHOS** (solo lo que una cámara grabaría).
2. Columna B **HISTORIA** (lo que tu mente cuenta).
3. Elige 1 hecho y pregúntate: “¿Qué acción cuida este hecho?”
4. Haz una microacción: preguntar, aclarar, descansar, ordenar.

Medición: disminuye la frase “significa que...” y aparece “lo que sé es...”.

Error común: meter opiniones en hechos.

Variante PRO: agrega columna C: “**Necesidad**” (¿qué necesito ahora?).

Protocolo 15 — Ventana de Decisión

Para: querer decidir en el pico emocional.

Objetivo: no tomar decisiones torcidas por la activación.

Duración: 60s.

Pasos:

1. Di la regla: “**Con el cuerpo en alarma, no decido.**”
2. Elige una ventana: “Lo miro en **24h.**”
3. Anota la hora exacta: “Mañana 18:00”.
4. Ahora solo haz cuidado básico: agua / comida / ducha / caminar 5 min.

Medición: logras posponer sin quedarte en bucle.

Error común: confundir posponer con abandonar. (posponer = fecha)

Variante PRO: si estás muy activado: ventana de **48h.**

Protocolo 16 — Foco 1-3-1

Para: dispersión (muchas cosas en la cabeza).

Objetivo: ordenar atención sin agobio.

Duración: 3-5 min.

Pasos:

1. **1 objetivo:** escribe una frase corta (“avanzar X”).
2. **3 acciones mínimas** que ayudan (pequeñas, reales).

3. Elige **1 primer paso** que puedas hacer ahora (≤ 3 min).
4. Haz ese primer paso.
Medición: pasas de “todo” a “uno”.
Error común: poner acciones enormes (“hacer todo el proyecto”).
Variante PRO: usa verbos físicos: “abrir, escribir, enviar, ordenar”.

Protocolo 17 — PNL: Baja Submodalidades del Pensamiento

Para: imágenes mentales intensas / escenas repetidas.

Objetivo: bajar la carga emocional cambiando “cómo se ve/oye”.

Duración: 3–5 min.

Pasos:

1. Imagina la escena como si fuera una pantalla.
2. Hazla **más pequeña y más lejos**.
3. Ponla en **blanco y negro**.
4. Baja el “volumen” (si hay voz) a 3/10 y más lento.
5. Añade al lado una imagen calmante (mar / montaña / tu cama).
6. Respira 1 vez largo mientras miras la imagen calmante.
Medición: si baja 2 puntos de intensidad, perfecto.
Error común: intentar borrar la imagen a la fuerza (la fuerza la fija).
Variante PRO: pon un marco ridículo a la imagen (como dibujo animado) para quitar “seriedad”.

Protocolo 18 — “Ancla de Claridad” (NHR)

Para: mente nublada (confusión).

Objetivo: recuperar un estado útil de claridad.

Duración: 2–4 min.

Pasos:

1. Recuerda un momento de claridad **7/10** (no perfecto).
2. Siente dónde está en el cuerpo (pecho, frente, postura).
3. Aprieta pulgar e índice (ancla) mientras respiras lento.
4. Suelta y repite **3 veces**.

5. Future pace: imagina tu día con ese 7/10 por 10 segundos.

Medición: aparece una idea simple del “siguiente paso”.

Error común: buscar claridad 10/10 (eso estresa).

Variante PRO: combina con Protocolo 16 (1–3–1) inmediatamente.

BLOQUE D — CULPA, VERGÜENZA Y AUTOCRÍTICA (6)

Protocolo 19 — Culpa Útil vs. Culpa Tóxica

Para: “debí haber...” repetido.

Objetivo: convertir culpa en reparación (acción) y aprendizaje.

Duración: 4 min.

Pasos:

1. Pregunta: “¿Qué valor tocó?” (respeto, cuidado, honestidad, responsabilidad).
2. Separa:
 - **Culpa útil:** me muestra un valor.
 - **Culpa tóxica:** me golpea y no me deja actuar.
3. Elige **una reparación pequeña** (mensaje, gesto, corregir, pedir perdón, ordenar algo).
4. Anota 1 aprendizaje: “La próxima vez haré ____.”
5. Haz la acción mínima hoy o agenda fecha.

Medición: si aparece calma después de la reparación, era útil.
Error común: usar culpa para castigarte (castigo ≠ mejora).
Variante PRO: si no hay reparación posible, haz reparación simbólica: donar/ayudar/actuar con ese valor.

Protocolo 20 — Carta de Reparación (3 líneas)

Para: culpa por un error concreto.

Objetivo: cerrar el bucle moral con estructura simple.

Duración: 3–5 min.

Pasos (escribe tal cual):

1. **Reconozco:** “Hice ____ y entiendo que impactó ____.”
2. **Aprendo:** “Aprendo que ____.”

3. **Reparo:** “Hoy/mañana haré ____ (acción concreta).”

Medición: cuando lo lees y tu pecho afloja un poco, se cerró algo.

Error común: escribir 2 páginas para justificarte.

Variante PRO: añade una cuarta línea: “Si vuelve a pasar, haré ____.”

Protocolo 21 — “Humano, no perfecto”

Para: vergüenza (sentirse “malo” por ser humano).

Objetivo: bajar ataque interno y recuperar dignidad.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Mano en el pecho (o brazo).
2. Exhala largo **3 veces**.
3. Di: **“Soy humano. Estoy aprendiendo.”**
4. Pregunta: “¿Qué necesito ahora: descanso, comida, orden, contacto?”
5. Haz una cosa pequeña de cuidado.

Medición: baja la urgencia de esconderte o castigarte.

Error común: usar la frase como “positivo”. Aquí es permiso, no slogan.

Variante PRO: añade: “Puedo reparar. No necesito destruirme.”

Protocolo 22 — DHE: Control de Volumen de la Voz Crítica

Para: autocrítica nocturna (la voz se hace gigante).

Objetivo: reducir “ruido” para poder dormir o soltar.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Localiza la voz crítica (¿suena dentro? ¿dónde?).
2. Baja volumen a **3/10** como si fuera un mando.
3. Cambia el ritmo a **muy lento** y el tono a **grave** (pierde fuerza).
4. Aléjala: imagina que sale de un altavoz al final del pasillo.
5. Di: “Gracias, mente. Ahora descanso.”

Medición: si la voz pierde nitidez, ganaste.

Error común: pelear con la voz. Aquí solo cambias el canal.

Variante PRO: ponte subtítulos a la voz como si fuera película muda (pierde poder).

Protocolo 23 — “Tercera Persona Compasiva” (PNL)

Para: autojuicio (“soy un desastre”).

Objetivo: ampliar perspectiva y activar apoyo interno.

Duración: 3–5 min.

Pasos:

1. Imagina a alguien bueno (mentor, amiga, versión sabia tuya).
2. Pregunta: “¿Qué me diría si me quisiera de verdad?”
3. Escribe **3 frases** simples y reales.
4. Léelas en voz baja, con exhalación lenta.
5. Elige 1 acción pequeña coherente con esas frases.

Medición: cambia de “me ataco” a “me conduzco”.

Error común: que el mentor sea perfecto y te exija más. El mentor aquí cuida.

Variante PRO: habla en tercera persona: “Lucas está aprendiendo.” (baja intensidad).

Protocolo 24 — Cierre por Evidencia

Para: pensamiento global “soy un desastre”.

Objetivo: reequilibrar percepción con pruebas reales.

Duración: 3 min.

Pasos:

1. Escribe **3 evidencias** de capacidad (cosas pequeñas cuentan).
2. Escribe **1 evidencia** de mejora (algo que hoy haces mejor que antes).
3. Elige **1 siguiente paso** simple (≤5 min).
4. Haz ese paso ahora o agenda.

Medición: si tu frase cambia a “estoy teniendo un momento difícil”, ya se humanizó.

Error común: buscar evidencias gigantes. Pequeño es suficiente.

Variante PRO: pide evidencia externa: un mensaje a alguien: “¿qué hago bien cuando estoy mal?”

BLOQUE E — REPATTERNING (PNL + DHE + NHR) (6)

Protocolo 25 — Swish: “Yo que suelto”

Para: identidad de rumiación (“yo soy así”).

Objetivo: instalar una plantilla interna: soltar y volver.

Duración: 6–10 min.

Pasos:

1. **Imagen A:** tú rumiando. Ponla en B/N, cercana, incómoda.
2. **Imagen B:** tú soltando (calma práctica). A color, luminosa, postura abierta.
3. Coloca B pequeña en una esquina y A grande al centro.
4. Haz el **swish**: B crece rápido y ocupa todo; A se encoge y se va.
5. Repite **7 veces** rápido.
6. Ancla: pulgar/índice + frase: “Suelto. Vuelvo.”

Medición: cuando piensas en el tema, tu cuerpo responde menos.

Error común: hacerlo lento o “bonito”. Debe ser rápido como interruptor.

Variante PRO: después del swish camina 30s (el cuerpo aprende con movimiento).

Protocolo 26 — NHR: Colapso de Anclajes (Obsesión)

Para: disparador específico (persona, frase, lugar).

Objetivo: reetiquetar el disparador y quitar pegamento emocional.

Duración: 8–12 min.

Pasos:

1. Evoca el disparador **suave** (3/10, no más).
2. Evoca un recurso fuerte **8/10** (seguridad, calma, poder).
3. Ancla el recurso (pulgar/índice) mientras lo sientes.
4. Activa el disparador 3/10 y **enciende el recurso** al mismo tiempo.
5. Mantén 10–20s hasta que el disparador se “mezcle” y baje.
6. Suelta todo, respira.
7. Repite **3 rondas**.

Medición: el disparador ya no sube igual o sube menos tiempo.

Error común: empezar con disparador 8/10 (te secuestra).

Variante PRO: al final mira el disparador en “modo neutro”: describe colores/forma como si fuera objeto.

Protocolo 27 — NHR: Película al Revés (Recuerdo Activante)

Para: replay de escenas (la mente reproduce).

Objetivo: bajar carga y quitar “realismo” interno.

Duración: 10–15 min.

Pasos:

1. Imagina la escena en una pantalla, como si tú estuvieras en una butaca (distancia).
2. Ponla en B/N y con menos brillo.
3. Reproduce **hacia atrás**, muy rápido, como rebobinar.
4. Añade una música absurda (circo / patitos) para romper solemnidad.
5. Repite **3–5 veces**.
6. Instala recurso: imagina el final con calma y respiración lenta.

Medición: al recordar, se siente “más lejano” o menos fuerte.

Error común: verlo desde dentro (eso intensifica). Mejor como espectador.

Variante PRO: reduce tamaño de pantalla en cada repetición (cada vez más pequeña).

Protocolo 28 — DHE: Panel “Modo Noche” (Rumiación Nocturna)

Para: mente encendida al acostarte.

Objetivo: cerrar intensidad mental para dormir.

Duración: 2–4 min.

Pasos:

1. Imagina un panel con 3 diales: **Luz / Volumen / Velocidad**.
2. Baja **Luz** a 30%.
3. Baja **Volumen** a 20%.
4. Baja **Velocidad** a 20%.
5. Pulsa un botón grande: **MODO NOCHE** (pantalla más oscura).
6. Exhala largo 3 veces.

Medición: pensamientos más lentos o más “apagados”.

Error común: seguir mirando el problema. Aquí solo regulas el panel.

Variante PRO: añade un “apagado programado”: “en 10 min, sueño”.

Protocolo 29 — PNL: Línea del Tiempo “Soltar Mañana”

Para: anticipación (querer resolver el futuro ahora).

Objetivo: mover el problema a un espacio/tiempo de revisión y soltar hoy.

Duración: 7–10 min.

Pasos:

1. Imagina tu tiempo: **hoy** aquí, **mañana** a la derecha.
2. Pon el problema como una carpeta y muévela a “mañana”.
3. Crea un bloque: “Revisión 10 min” con hora exacta.
4. Vuelve a hoy: siente pies, silla, respiración.
5. Future pace: imagina mañana revisando con calma y cerrando carpeta.

Medición: aparece descanso mental porque hay plan con hora.

Error común: moverlo a mañana sin hora (tu mente no confía).

Variante PRO: si es muy insistente, crea 2 bloques: “mañana 10 min” + “viernes 10 min”.

Protocolo 30 — Future Pace: 3 Escenarios sin Bucle

Para: consolidar cambio (enseñar una ruta nueva).

Objetivo: entrenar al cerebro a usar protocolos automáticamente.

Duración: 5–8 min.

Pasos:

1. Piensa en **3 situaciones típicas** donde rumias (noche, mensaje, trabajo).
2. Escenario 1: imagina que empieza el bucle y aplicas **Protocolo 1**. Siente alivio.
3. Escenario 2: empieza el bucle y aplicas **Protocolo 7 o 10**. Siente cuerpo bajar.
4. Escenario 3: empieza el bucle y aplicas **Protocolo 5** (acción 2 min).
5. Ancla final: pulgar/índice y frase: “Sé volver.”

Medición: cuando el bucle real aparezca, te acuerdas del protocolo más rápido.

Error común: imaginarlo perfecto. Solo imagina “suficientemente bien”.

Variante PRO: repite 3 días seguidos (1 vez al día) y se vuelve automático.

4) RUTINAS LISTAS

Página 26 — Rutina de 5 minutos (corte rápido)

1. P1 (Etiqueta + redirección)
2. P7 (Respiración 3–6) 90s
3. P5 (Una pregunta útil) + acción 2 min

Página 27 — Rutina de 12 minutos (reentrenamiento)

1. P10 (Periférica + frase) 2 min
2. P14 (Hecho vs historia) 5 min
3. P16 (Foco 1–3–1) 5 min

Página 28 — Rutina de 20 minutos (re patterning)

1. P28 (Modo Noche o panel) 3 min
2. P26 o P25 (según patrón) 10–12 min
3. P30 (Future pace) 5 min

5) PLAN DETOX 7 DÍAS

Regla

Tu sistema aprende por repetición. El objetivo no es que “nunca aparezca”, sino que dure menos y tenga menos intensidad.

Días 1-2

- Rutina 5 min (mañana y noche).
- Registro 0-10.

Días 3-4

- Añade 1 protocolo de Bloque D (culpa/autocrítica).
- Practica “contenedor” (P6) una vez al día.

Días 5-6

- Haz 1 repatterning (Bloque E) en un disparador típico.
- Reduce chequeo compulsivo (P4) con temporizador.

Día 7

- Revisa tu bitácora.
- Elige tus 3 protocolos “núcleo” (A + B + C).

6) HOJAS DE TRABAJO (IMPRIMIBLES)

Bitácora de rumiación

Fecha	Disparador	Tipo (anticipación/culpa /obsesión)	Rumiación 0-10	Activación 0-10	Protocolo	Después 0-10	Acción mínima
-------	------------	---	----------------	-----------------	-----------	--------------	---------------

Mi mapa personal de bucles

1. Mis 3 disparadores más frecuentes:

- _____
- _____
- _____

2. Mi señal temprana (cuerpo): _____

3. Mi protocolo #1 (corte): _____

4. Mi protocolo #2 (regulación): _____

5. Mi acción mínima favorita: _____

Hoja “Hecho vs. historia” (plantilla)

Hechos (lo verificable):

- _____
- _____

Historia (interpretación):

- _____
- _____

Acción pequeña (2 min): _____

7) PREGUNTAS FRECUENTES

¿La rumiación desaparece para siempre?

Puede reducirse mucho. La meta es que dure menos, tenga menos intensidad y no dirija tus decisiones.

¿Qué hago si vuelve cada noche?

Aplica Bloque B + Protocolo 28 (Modo Noche) y evita pantallas. Si persiste, busca apoyo profesional.

¿Cuántos protocolos debo usar?

Uno que funcione hoy. Luego repites 7 días para que tu sistema lo aprenda.

Cierre

No necesitas ganar discusiones con tu mente.

Necesitas **interrumpir el bucle, bajar la activación y elegir un paso pequeño.**

“Puedo soltar ahora. Puedo actuar mejor después.”