

# REGULACIÓN PARA RELACIONES

25 protocolos (BIO+ + DHE<sup>®</sup> + NHR<sup>®</sup> + PNL)

Celos · Discusiones · Límites · Dependencia emocional

*Primero regulas el cuerpo; después ordenas la mente.*

**BIO+** | Lucas Saa

# **REGULACIÓN PARA RELACIONES**

**25 protocolos (BIO+ + DHE® + NHR® + PNL)**

**Celos · Discusiones · Límites ·**

**Dependencia emocional**

Este ebook te enseña a regular tu sistema nervioso y tus patrones relacionales para comunicarte mejor, poner límites y reducir reactividad (celos, discusiones y dependencia). No sustituye terapia de pareja ni atención psicológica cuando es necesaria.

## **Aviso importante (ética y seguridad)**

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

**Busca ayuda profesional o servicios de emergencia si:**

- Hay violencia física, amenazas, coerción, control extremo o miedo constante.
- Existen conductas de abuso (aislamiento, manipulación, chantaje, humillación).
- Hay ideación suicida, autolesión, consumo problemático o crisis severas.

**Nota clave:** la regulación no es para “aguantar más”. Es para **protegerte**, elegir mejor y actuar con claridad.

## **Cómo usar este ebook (3 niveles)**

Este libro está diseñado como **manual de consulta**.  
No necesitas leer todo para empezar.

### **Nivel 1 — Emergencia (2–5 min)**

Para un pico: celos, rabia, ansiedad, urgencia por escribir/revisar.

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

### **Nivel 2 — Conversación (10–15 min)**

Antes o después de hablar con tu pareja/familia/equipo.

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

### **Nivel 3 — Repatterning (15–25 min)**

Para patrones repetidos (dependencia, celos crónicos, discusiones en espiral).

- Elige 1 protocolo de **Bloque E**.

### **Medición simple (30 segundos)**

Antes de aplicar un protocolo, anota:

- Reactividad (0–10): \_\_\_\_
- Activación corporal (0–10): \_\_\_\_
- Claridad (0–10): \_\_\_\_

Al finalizar, vuelve a medir.

# Índice

1. Relaciones y sistema nervioso (modelo práctico)
2. Diagnóstico rápido: tu patrón dominante
3. Principios BIO+ para vínculos
4. Los 25 protocolos (paso a paso)
  - A. Regulación inmediata (6)
  - B. Celos y control (5)
  - C. Discusiones y desescalada (5)
  - D. Límites y comunicación (5)
  - E. Dependencia emocional y repatterning (4)
5. Rutinas listas (5 / 12 / 20 min)
6. Plan de 14 días (entrenamiento)
7. Hojas de trabajo (imprimibles)
8. Preguntas frecuentes

# 1) RELACIONES Y SISTEMA NERVIOSO (MODELO PRÁCTICO)

## La idea central

En una relación no “reaccionas” solo a lo que pasa. Reaccionas a:

- tu interpretación,
- tu historia previa,
- tu nivel de activación,
- tu necesidad de seguridad.

Cuando tu sistema está en alarma, tu cerebro:

- busca pruebas,
- anticipa peligro,
- quiere controlar,
- comunica peor.

**Regla BIO+:** primero seguridad (cuerpo), luego significado (mente), luego acción (comunicación).

## **El ciclo típico de conflicto**

1. Disparador (mensaje, tono, demora, mirada, recuerdo)
2. Interpretación (“no le importo”, “me va a abandonar”, “me miente”)
3. Activación (pecho, estómago, mandíbula)
4. Conducta impulsiva (revisar, acusar, exigir, callar, castigar)
5. Respuesta del otro (defensa/huida)
6. Confirmación del miedo (“ves, sabía”) → patrón se refuerza

**Objetivo del ebook:** intervenir en los puntos 3 y 4 para cambiar el ciclo.

## 2) DIAGNÓSTICO RÁPIDO: TU PATRÓN DOMINANTE

### Selector

Marca lo que más te ocurre:

- **Celos/Control:** revisar, sospechar, imaginar escenarios.
- **Discusión en espiral:** sube el volumen, se pierde el tema.
- **Evitar conflicto:** callas, acumulas, explotas después.
- **Límites débiles:** dices sí cuando quieres decir no.
- **Dependencia emocional:** ansiedad si no responde, miedo a perder.

**Atajo recomendado:** 1 protocolo de Regulación (A) + 1 del bloque específico (B/C/D/E).

### **3) PRINCIPIOS BIO+ PARA VÍNCULOS**

#### **Tres reglas que cambian todo**

- 1. No converses desde la alarma.**  
Primero regula.
- 2. No busques seguridad controlando al otro.** Busca seguridad regulándote.
- 3. Límites claros son amor práctico.**  
Evitan resentimiento.

**Meta realista:** no es “no sentir”. Es sentir y elegir.

#### 4) LOS 25 PROTOCOLOS (PASO A PASO)

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

##### BLOQUE A — REGULACIÓN INMEDIATA (6)

###### Protocolo 1 — Reset BIO+ 90 (antes de escribir/hablar)

**Para:** impulso de reaccionar (mensajes largos, tono alto, acusar, defenderse).

**Objetivo:** bajar la activación lo suficiente como para elegir bien.

**Duración:** 90 segundos.

**Pasos:**

1. Pon **los pies firmes** en el suelo (o en la cama) y baja un poco los hombros.
2. Mira un punto fijo y di por dentro: **“No es urgente.”**
3. Respira: **inhala 3s / exhala 6s** durante 6 ciclos. (La exhalación es la parte importante).
4. Abre la **visión periférica** 10 segundos (mira sin “buscar peligro”).
5. Frase corta: **“Puedo pausar.”**
6. Decide con calma:

- ¿Hablo ahora con buen tono?
- ¿O necesito **20 minutos** y vuelvo mejor?

**Medición:** activación antes/después (0–10). Si baja 1–2 puntos, ya cambió el resultado.

**Error común:** usar el reset para “aguantar” y luego explotar igual.

**Variante PRO:** después del paso 3, bebe agua o lávate la cara 10s (le dice al cuerpo “estoy a salvo”).

###### Protocolo 2 — DHE “Semáforo relacional”

**Para:** urgencia por acusar o defenderte (“¡tú siempre...!”).

**Objetivo:** instalar una pausa automática y hablar desde necesidad, no desde ataque.

**Duración:** 60–120s.

**Pasos:**

1. Imagina un semáforo delante de ti.

2. **Rojo:** di: “Paro.” (1 respiración lenta)
3. **Amarillo:** di: “Respiro.” (2 respiraciones)
4. **Verde:** di: “Pido o propongo.” (1 frase de necesidad)
5. Ensayá el semáforo **3 veces** con tu situación (como practicar un botón).
6. En verde, formula tu frase usando Protocolo 19 (petición limpia).  
**Medición:** ¿tu frase empieza con “necesito/podemos” en vez de “tú haces/tú eres”?  
**Error común:** saltar directamente a verde sin rojo y amarillo.  
**Variante PRO:** añade una regla: *si estoy a 7/10 o más, no hablo; pido pausa (Protocolo 5).*

### **Protocolo 3 — Anclaje NHR de calma discreta**

**Para:** conversaciones difíciles, reuniones, momentos delicados.

**Objetivo:** acceder a calma rápidamente sin que nadie lo note.

**Duración:** 2–3 min (instalación) + uso inmediato.

**Pasos:**

1. Elige un gesto pequeño: **pulgar e índice juntos** (o tocar un nudillo).
2. Recuerda un momento de calma **7/10** (no perfecto): estar en casa, caminar, una tarde tranquila.
3. Mientras sientes esa calma, activa el gesto y mantenlo **10–15s**.
4. Suelta, respira una vez, y repite **3 veces**.
5. Future pace: imagina una conversación real y usa el gesto 2 segundos antes de hablar.  
**Medición:** ¿baja tu velocidad al hablar? ¿baja tensión mandibular?  
**Error común:** intentar calmarte desde 0 cuando estás en 10/10. Mejor instalarlo en calma y luego usarlo.  
**Variante PRO:** combina con una palabra interna: **“suave”** mientras haces el gesto.

### **Protocolo 4 — Descarga somática suave (sin escalar)**

**Para:** rabia, tensión, cuerpo agitado (energía “de pelea”).

**Objetivo:** bajar la energía sin convertirla en discusión.

**Duración:** 2 min.

**Pasos:**

1. Tensa hombros 5s (como apretar) y suelta 10s (como derretirte). Repite x4.
2. Sacude manos 15s como si te quitaras agua.
3. Exhala largo 3 veces.
4. Suelta mandíbula (deja un milímetro entre dientes).  
**Medición:** si tu cuerpo baja aunque sea un poco, ya estás volviendo.  
**Error común:** hacerlo rápido y fuerte (eso sube más).  
**Variante PRO:** aprieta una toalla/almohada 10s y suelta (descarga sin dañar a nadie).

### **Protocolo 5 — “Pausa con dignidad” (frase de contención)**

**Para:** discutir en caliente (cuando sabes que puedes decir algo que luego duele).

**Objetivo:** cortar escalada sin abandonar, y volver con respeto.

**Duración:** 30–60s (más la pausa).

**Pasos:**

1. Di con tono calmado: **“Estoy activado. Quiero hablar bien, no reaccionar.”**
2. Propón: **“Pausa 20 minutos y retomamos a las \_\_\_\_.”**
3. Durante la pausa: haz Protocolo 1 o 6.
4. **Vuelve a la hora** acordada (esto es clave para generar seguridad).  
**Medición:** ¿hubo menos daño que otras veces? Eso ya es progreso real.  
**Error común:** pedir pausa y desaparecer (parece abandono).  
**Variante PRO:** si 20 min no bastan, pacta: **“Necesito 60 min, vuelvo sí o sí.”**

### **Protocolo 6 — PNL: bajar submodalidades del disparador**

**Para:** imágenes mentales que alimentan celos, miedo o película interna.

**Objetivo:** reducir intensidad interna para no reaccionar desde la imagen.

**Duración:** 2–4 min.

**Pasos:**

1. Nota la “película” mental (qué ves/oyes por dentro).
2. Hazla **pequeña** (como una foto) y más **lejana**.
3. Pásala a **blanco y negro**.
4. Baja el volumen interno a **2/10** (más lento).

5. Sustituye por una imagen simple: tú respirando lento, hombros bajos, calma normal.

**Medición:** intensidad 0–10 antes/después.

**Error común:** intentar borrar la imagen a la fuerza. Mejor bajar volumen y tamaño.

**Variante PRO:** pon un marco “ridículo” a la película (como dibujo); pierde autoridad.

## **BLOQUE B — CELOS Y CONTROL (5)**

### **Protocolo 7 — Celos como señal (no como sentencia)**

**Para:** celos reactivos.

**Objetivo:** convertir celos en información útil, no en control.

**Duración:** 3–5 min.

**Pasos:**

1. Nómbralo: **“Esto son celos. Es una señal.”**
2. Pregunta: **¿Qué temo perder?** (amor, prioridad, verdad, respeto).
3. Pregunta: **¿Qué necesito de verdad?** (seguridad, claridad, presencia, acuerdo).
4. Elige una acción adulta:
  - pedir claridad
  - proponer un acuerdo
  - regularme primero (Protocolo 1 o 10)
5. Recuerdate: **control no calma, calma regula.**

**Medición:** ¿pasas de controlar a pedir algo claro?

**Error común:** usar celos como prueba de culpa del otro.

**Variante PRO:** escribe 1 frase de necesidad (Protocolo 19) antes de hablar.

### **Protocolo 8 — Corte del chequeo compulsivo (10 minutos)**

**Para:** revisar teléfono/redes/“última conexión”.

**Objetivo:** romper el premio que engancha (impulso → chequeo → alivio corto).

**Duración:** 2 min + temporizador 10 min.

**Pasos:**

1. Pon temporizador: **10 min sin revisar.**

2. Exhala largo 3 veces (no fuerte, largo).
3. Escribe una frase: “Ahora necesito \_\_\_\_.” (ver Protocolo 19)
4. Haz una acción de cuidado de 2 min: agua, ducha rápida, ordenar un objeto.
5. Cuando suene el temporizador, decide: ¿sigo 10 más o reviso con calma?  
**Medición:** ¿lograste romper el ciclo una vez? Eso ya reentrena el cerebro.  
**Error común:** “solo un segundo”.  
**Variante PRO:** sube gradual: 10 → 12 → 15 min.

### **Protocolo 9 — Prueba vs. suposición (claridad)**

**Para:** sospechas que crecen en la cabeza.

**Objetivo:** separar hechos de historias para hacer una pregunta limpia.

**Duración:** 5 min.

**Pasos:**

1. Columna A: **Hechos** (lo que una cámara grabaría).
2. Columna B: **Suposiciones** (lo que imagino).
3. Elige 1 suposición y conviértela en una pregunta neutra:
  - no “¿con quién estabas?”
  - sí “¿podemos hablar de lo que pasó ayer? necesito claridad.”
4. Si no puedes preguntar con calma, primero Protocolo 1.  
**Medición:** ¿la pregunta busca entender en vez de acusar?  
**Error común:** tratar suposición como hecho.  
**Variante PRO:** añade columna C: “Lo que necesito” (seguridad, acuerdo, claridad).

### **Protocolo 10 — DHE: Panel “Seguridad interna”**

**Para:** ansiedad por abandono, necesidad de control.

**Objetivo:** regular la urgencia interna antes de actuar.

**Duración:** 2–4 min.

**Pasos:**

1. Imagina un panel con 3 diales: **Alarma / Urgencia / Control**.
2. Baja **Alarma** a 40%.

3. Baja **Urgencia** a 30%.
4. Baja **Control** a 30%.
5. Botón: “**Me cuido sin controlar.**”
6. Nota el cuerpo 10s: hombros, pecho, mandíbula.  
**Medición:** baja el impulso de revisar o preguntar con agresividad.  
**Error común:** bajar los diales con prisa. Hazlo lento.  
**Variante PRO:** añade mano en pecho + exhalación larga al pulsar el botón.

### **Protocolo 11 — NHR: colapso de anclajes del disparador**

**Para:** disparador específico (visto online, salida, comentario).

**Objetivo:** que el disparador pierda carga emocional.

**Duración:** 8–12 min.

**Pasos:**

1. Evoca el disparador suave **3/10** y como espectador (a distancia).
2. Crea un recurso fuerte **8/10** (calma/seguridad) y ancla (pulgar/índice).
3. Activa disparador + recurso a la vez 10–20s.
4. Suelta el disparador primero, mantén el recurso 5s más.
5. Repite 3 rondas.
6. Prueba: imagina el disparador y mide intensidad.  
**Medición:** el disparador sube menos o dura menos.  
**Error común:** empezar con disparador alto (te secuestra).  
**Variante PRO:** al final, vuelve al presente con periférica 10s.

### **BLOQUE C — DISCUSIONES Y DESESCALADA (5)**

#### **Protocolo 12 — Un tema, un objetivo**

**Para:** discusiones que se mezclan (“y además... y también...”).

**Objetivo:** evitar acumulación y confusión.

**Duración:** 2–3 min.

**Pasos:**

1. Define el tema en una frase: “**Hoy hablamos de \_\_\_\_.**”
2. Define el objetivo:
  - ¿queremos acuerdo?

- ¿reparación?
  - ¿comprensión?
3. Si aparece otro tema, dilo sin entrar: **“Eso lo anoto para luego.”**
  4. Vuelve al tema principal.  
**Medición:** ¿la conversación se vuelve más simple y manejable?  
**Error común:** querer resolver 6 temas a la vez.  
**Variante PRO:** usa una libreta de “temas pendientes” para que nadie sienta que se ignora.

### **Protocolo 13 — BIO+: bajar volumen antes de hablar**

**Para:** tono fuerte, sarcasmo, palabras duras.

**Objetivo:** hablar en modo seguro, no amenazante.

**Duración:** 90s.

**Pasos:**

1. 3 exhalaciones largas (lentas).
2. Suelta mandíbula (deja espacio entre dientes).
3. Baja hombros.
4. Habla **20% más lento** de lo normal.
5. Usa frases cortas (una idea por frase).

**Medición:** ¿tu tono invita a conversar en vez de defenderse?

**Error común:** creer que “tener razón” vale más que el vínculo.

**Variante PRO:** antes de hablar, di por dentro: **“quiero entender, no ganar.”**

### **Protocolo 14 — Reparación en 60 segundos**

**Para:** después de reaccionar mal.

**Objetivo:** cortar daño acumulado y recuperar seguridad.

**Duración:** 60–120s.

**Pasos:**

1. **Reconozco:** “Me activé y reaccioné.”
2. **Impacto:** “Entiendo que te afectó.”
3. **Responsabilidad:** “Lo reparo así: \_\_\_\_.” (algo concreto)
4. **Pregunta:** “¿Qué necesitas ahora?”

5. Si la otra persona no puede hablar: “ok, vuelvo en 20 min.”

**Medición:** ¿baja la tensión o baja el silencio hostil?

**Error común:** pedir perdón y volver a atacar.

**Variante PRO:** añade una promesa pequeña: “la próxima vez haré pausa”.

### **Protocolo 15 — PNL: metaposición (ver desde fuera)**

**Para:** discusiones emocionales donde solo ves tu lado.

**Objetivo:** ampliar perspectiva para pedir y limitar mejor.

**Duración:** 5–7 min.

**Pasos:**

1. **Posición 1 (yo):** ¿qué siento y qué necesito? (1 min)
2. **Posición 2 (el otro):** ¿qué podría estar sintiendo y necesitando? (1 min, sin caricaturizar)
3. **Posición 3 (observador):** ¿qué está pasando entre los dos? (2 min)
4. Extrae:
  - 1 petición limpia (Protocolo 19)
  - 1 límite claro (Protocolo 17)

**Medición:** tu petición sale menos agresiva y más útil.

**Error común:** usar posición 2 para culparte o para justificarlo todo.

**Variante PRO:** en posición 3, imagina que estás cuidando a dos niños asustados. Cambia el tono.

### **Protocolo 16 — DHE: “Botón RESET” en conversación**

**Para:** escalada (sube el tono, se pierde el tema).

**Objetivo:** reiniciar el tono sin abandonar la conversación.

**Duración:** 30–60s.

**Pasos:**

1. Di una palabra simple: **“Reset.”**
2. Hagan 2 respiraciones **3/6** (inhala 3, exhala 6).
3. Repite el tema en una frase: “Estamos hablando de \_\_\_\_.”
4. Continúa con **preguntas**, no con acusaciones: “¿qué quisiste decir?”

**Medición:** baja el ritmo y vuelve el foco.

**Error común:** usar “reset” como “cállate”. Debe ser un puente.

**Variante PRO:** combina con “pausa con dignidad” si están por encima de 7/10.

## **BLOQUE D — LÍMITES Y COMUNICACIÓN (5)**

### **Protocolo 17 — El límite en 3 partes (+ consecuencia si hace falta)**

**Para:** límites difusos o resentimiento.

**Objetivo:** claridad y respeto, sin amenaza.

**Duración:** 3–5 min.

**Pasos:**

1. **Hecho:** “Cuando ocurre \_\_\_\_” (algo concreto).
2. **Impacto:** “Me siento \_\_\_\_ / me afecta \_\_\_\_.”
3. **Límite:** “Necesito \_\_\_\_ / No acepto \_\_\_\_.”
4. **Consecuencia (si aplica):** “Si ocurre, haré \_\_\_\_.” (acción tuya, no castigo)  
**Medición:** ¿tu límite es entendible en una frase?  
**Error común:** poner límites con insulto o con historia larga.  
**Variante PRO:** practica el límite en voz baja 3 veces para que salga suave.

### **Protocolo 18 — Sí consciente / No claro**

**Para:** complacer, decir sí por miedo.

**Objetivo:** reducir resentimiento y aumentar honestidad.

**Duración:** 2–4 min.

**Pasos:**

1. Antes de responder, respira 2 ciclos 3/6.
2. Pregunta: **“¿Puedo sostener esto sin resentimiento?”**
3. Si no: di un no claro con alternativa:
  - “Ahora no puedo, pero mañana sí 20 minutos.”
4. Mantén la frase corta y amable.  
**Medición:** ¿te sientes más limpio por dentro después de responder?  
**Error común:** decir sí y luego castigar con distancia o ironía.  
**Variante PRO:** usa una frase puente: “Déjame pensarlo 10 minutos.”

## Protocolo 19 — Petición limpia (sin demanda)

**Para:** pedir sin atacar.

**Objetivo:** aumentar cooperación y reducir defensas.

**Duración:** 2–3 min.

**Pasos (plantilla):**

1. **Hecho:** “Cuando pasa \_\_\_\_”
2. **Emoción:** “Me siento \_\_\_\_”
3. **Necesidad:** “Necesito \_\_\_\_”
4. **Petición:** “¿Podemos acordar \_\_\_\_?” (específico)  
**Medición:** ¿la otra persona entiende qué quieres sin adivinar?  
**Error común:** disfrazar demanda (“si me quisieras...”)  
**Variante PRO:** añade una opción: “¿te va mejor hoy o mañana?”

## Protocolo 20 — DHE: Filtro de comunicación

**Para:** mensajes impulsivos (WhatsApp, notas de voz largas).

**Objetivo:** evitar daño innecesario.

**Duración:** 60s.

**Pasos:**

1. Antes de enviar, pregunta 3 cosas:
  - ¿Es **verdadero**?
  - ¿Es **útil**?
  - ¿Es **amable y claro**?
2. Si falla una, reescribe más corto.
3. Si estás activado, aplica Protocolo 1 primero.  
**Medición:** menos arrepentimiento después de enviar.  
**Error común:** escribir para descargar, no para comunicar.  
**Variante PRO:** regla de oro: *si mide más de 6 líneas, espera 20 minutos.*

## Protocolo 21 — Acuerdo mínimo (contrato 7 días)

**Para:** conflictos repetidos (mismo patrón).

**Objetivo:** crear estabilidad con un acuerdo pequeño pero real.

**Duración:** 10 min.

**Pasos:**

1. Elijan **1 conducta clave** (ej.: no gritar / no cortar / no irse sin avisar).
2. Definan una señal de pausa (una palabra: “pausa” / “reset”).
3. Definan reparación obligatoria (Protocolo 14).
4. Escriban el acuerdo en 4 líneas.
5. Revisen en 7 días: ¿mejoró algo? ¿qué ajustamos?  
**Medición:** ¿baja la frecuencia o la intensidad del conflicto?  
**Error común:** hacer acuerdos enormes que nadie sostiene.  
**Variante PRO:** si cuesta, hagan “contrato 3 días” primero.

## **BLOQUE E — DEPENDENCIA EMOCIONAL Y REPATTERNING (4)**

### **Protocolo 22 — Dependencia: del “necesito” al “elijo”**

**Para:** ansiedad por respuesta/abandono.

**Objetivo:** recuperar agencia y sostén interno.

**Duración:** 5 min.

**Pasos:**

1. Nombra: **“Esto es activación de apego.”** (no es amor, es alarma)
2. Manos en pecho/abdomen + 3 respiraciones 3/6.
3. Frase: **“Puedo sostenerme ahora.”**
4. Microdecisión: **10 min sin contacto compulsivo.**
5. Acción de autocuidado: agua, caminar, tarea simple, ducha.  
**Medición:** baja el impulso de escribir/revisar.  
**Error común:** buscar calma escribiendo (calma que dura 2 minutos).  
**Variante PRO:** usa temporizador 10 min y repite 2 rondas.

### **Protocolo 23 — NHR/PNL: Swish “Yo seguro”**

**Para:** identidad dependiente (“sin respuesta me hundo”).

**Objetivo:** instalar imagen interna de seguridad y límites.

**Duración:** 6–10 min.

**Pasos:**

1. Imagen A: tú ansioso esperando (pequeña, B/N).
2. Imagen B: tú sereno, ocupado, con límites (a color).
3. Swish: B crece y ocupa la pantalla; A se apaga.

4. Repite 7 veces, cada vez más rápido.
5. Ancla: pulgar/índice + exhalación larga.  
**Medición:** al imaginar “no responde”, tu cuerpo reacciona menos.  
**Error común:** hacerlo lento. Debe ser como interruptor.  
**Variante PRO:** añade frase final: “Yo me quedo conmigo.”

#### **Protocolo 24 — DHE: Panel de autonomía**

**Para:** fusión emocional (tu estabilidad depende de lo que el otro haga).

**Objetivo:** separar tu centro de la conducta del otro.

**Duración:** 3–5 min.

**Pasos:**

1. Panel con diales: **Autoapoyo / Identidad / Paciencia.**
2. Sube Autoapoyo a 70%.
3. Sube Identidad a 60%.
4. Sube Paciencia a 60%.
5. Botón: “Yo me sostengo.”
6. Future pace: imagina esperar una respuesta con calma (10s).  
**Medición:** menos urgencia, más presencia.  
**Error común:** usarlo para “aguantar” sin cuidarte.  
**Variante PRO:** combina con Protocolo 18 (no claro): “Ahora no puedo hablar, mañana sí.”

#### **Protocolo 25 — Línea del tiempo: seguridad sostenida (PNL)**

**Para:** miedo recurrente a perder, incertidumbre constante.

**Objetivo:** entrenar el cerebro a vivir incertidumbre sin pánico.

**Duración:** 8–12 min.

**Pasos:**

1. Imagina “hoy” en el centro. A la derecha: “1 semana”.
2. Crea 3 escenas pequeñas de incertidumbre (no gigantes):
  - tarda en responder
  - plan cambia
  - conversación incómoda

3. En cada escena, activa tu anclaje de calma (Protocolo 3).
4. Observa cómo te comportas en calma: tono suave, límites claros, autocuidado.
5. Cierra con una frase: **“Puedo sentir y seguir.”**  
**Medición:** cuando llega la incertidumbre real, tardas menos en regularte.  
**Error común:** imaginar la escena “perfecta”. Solo necesitas “más manejable”.  
**Variante PRO:** repítelo 3 días seguidos (5 min) para que se vuelva automático.

## **5) RUTINAS LISTAS**

### **Rutina de 5 minutos (antes de responder)**

1. Protocolo 1 (Reset 90)
2. Protocolo 20 (Filtro de comunicación)
3. Protocolo 19 (Petición limpia) o Protocolo 5 (Pausa)

### **Rutina de 12 minutos (antes de conversar)**

1. Protocolo 3 (Anclaje) 2–3 min
2. Protocolo 12 (Un tema, un objetivo) 2 min
3. Protocolo 15 (Metaposición) 5 min
4. Protocolo 17 (Límite 3 partes) 2 min

### **Rutina de 20 minutos (patrón repetido)**

1. Protocolo 10 (Panel seguridad) 3 min
2. Protocolo 11 o 23 (Repatterning) 10–12 min
3. Protocolo 25 (Future pace) 5 min

## **6) PLAN DE 14 DÍAS (ENTRENAMIENTO)**

### **Regla**

Los vínculos mejoran cuando el sistema nervioso aprende **nuevas respuestas por repetición.**

### **Días 1–3**

- Practica Protocolo 1 (Reset 90) 2 veces al día.
- Instala anclaje (Protocolo 3) una vez al día.

### **Días 4–7**

- Aplica 1 protocolo específico de tu patrón (B/C/D) cada día.
- Firma un acuerdo mínimo (Protocolo 21) si es posible.

### **Días 8–11**

- Haz 1 repatterning (Protocolo 11 o 23).
- Practica reparación (Protocolo 14) en cualquier fricción.

### **Días 12–14**

- Repite tus 3 protocolos “núcleo” (A + tu bloque + D).
- Escribe tu Manual Personal (una página):
  - mi disparador,
  - mi señal temprana,
  - mi protocolo #1,
  - mi frase de pausa,
  - mi límite clave.

## 7) HOJAS DE TRABAJO (IMPRIMIBLES)

### Bitácora relacional

Fecha	Disparador	Reactividad 0– 10	Protocolo	Resultado	¿Qué aprendí?
-------	------------	----------------------	-----------	-----------	---------------

## Hecho vs. historia (plantilla)

### Hechos (verificables):

- \_\_\_\_\_

### Historia (interpretación):

- \_\_\_\_\_

**Necesidad real:** \_\_\_\_\_

**Petición limpia:** \_\_\_\_\_

### Mi límite en 3 partes

Hecho: \_\_\_\_\_

Impacto: \_\_\_\_\_

Límite: \_\_\_\_\_

Consecuencia (si aplica): \_\_\_\_\_

## **8) PREGUNTAS FRECUENTES**

**¿Regularme significa tolerar lo intolerable?**

No. Regularte te ayuda a actuar con claridad, poner límites y protegerte.

**¿Y si la otra persona no coopera?**

Puedes mejorar tu respuesta y tus límites. Si hay abuso o violencia, prioriza seguridad y apoyo profesional.

**¿Cuánto tarda en notarse?**

Muchos cambios se sienten en 7–14 días si practicas a diario.

## **Cierre**

Tu objetivo no es ganar discusiones.

Tu objetivo es **salir del modo alarma, hablar con claridad y elegir vínculos más sanos.**

“Me regulo. Me respeto. Me comunico mejor.”