

DÍA 3: EL ENIGMA DE LA RUTINA

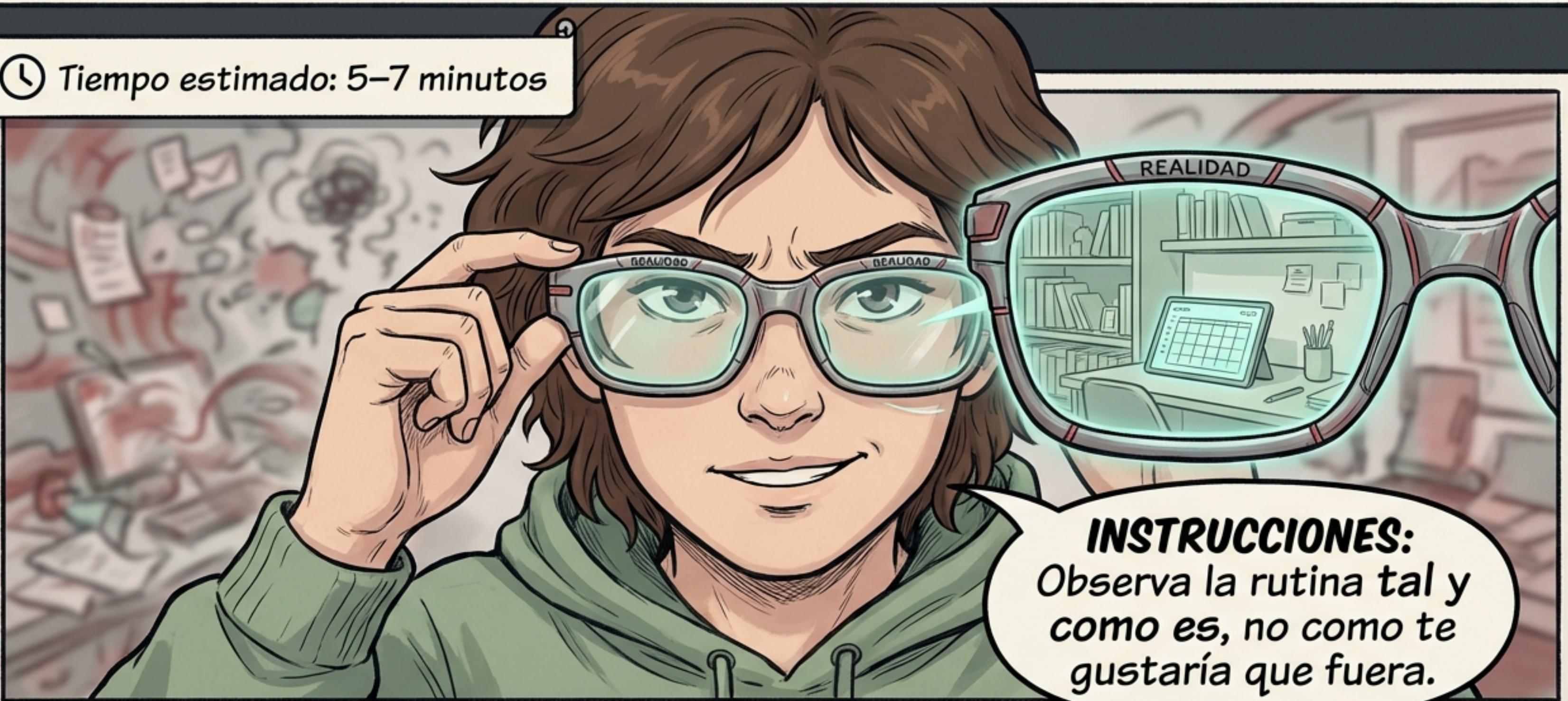
¿Calma real o bomba de tiempo?



Reto "Bajar el Nivel Base"

9

⌚ Tiempo estimado: 5–7 minutos



INSTRUCCIONES:

Observa la rutina tal y como es, no como te gustaría que fuera.

La previsibilidad sin elección no regula: contiene. Y lo que se contiene demasiado tiempo, acaba explotando.

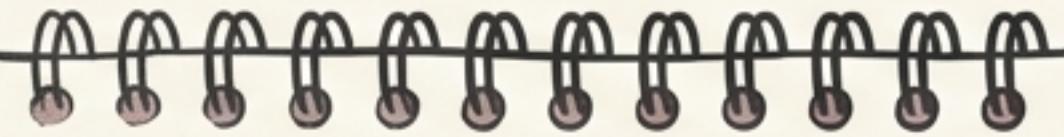


BLOQUE 1: EL ESPECTRO DE LA RUTINA



¿Cómo describirías la rutina general de tu animal? Piensa en un día normal, no uno excepcional.
¿Por qué has elegido esa opción?

LA PISTA DE LA ANTICIPACIÓN



Pregúntate:

1. ¿Qué partes del día son siempre iguales?
2. ¿Hay momentos en los que parece anticiparse en exceso (excitándose o tensándose antes de que pase algo)?

BLOQUE 2: EL DUELO DE CONCEPTOS

● Previsibilidad que Regula



● Previsibilidad que Contiene



Marca lo que mejor describa lo que has observado hoy.

● ANÁLISIS: LA CONTENCIÓN



LISTA DE VERIFICACIÓN

- Todo es siempre igual
- No puede elegir casi nada
- Hay poca iniciativa propia
- Parece “tranquilo”, pero muy contenido



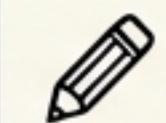
Escribe un ejemplo concreto:

ANÁLISIS: LA REGULACIÓN



LISTA DE VERIFICACIÓN

- Entiende lo que va a pasar
- Se muestra tranquilo en la rutina
- Puede adaptarse a pequeños cambios
- Puede elegir algo dentro de la rutina



Escribe un ejemplo concreto:

BLOQUE 3: EL PODER DE ELEGIR



La elección
funciona como
una válvula de
escape.

- 4 Dentro de la rutina diaria, ¿puede elegir algo real (aunque sea pequeño)?

LA PRUEBA DEL CAMBIO

¿Qué pasa cuando algo se sale un poco de lo previsto?

Se adapta



Se bloquea



Se excita en exceso



Se frustra



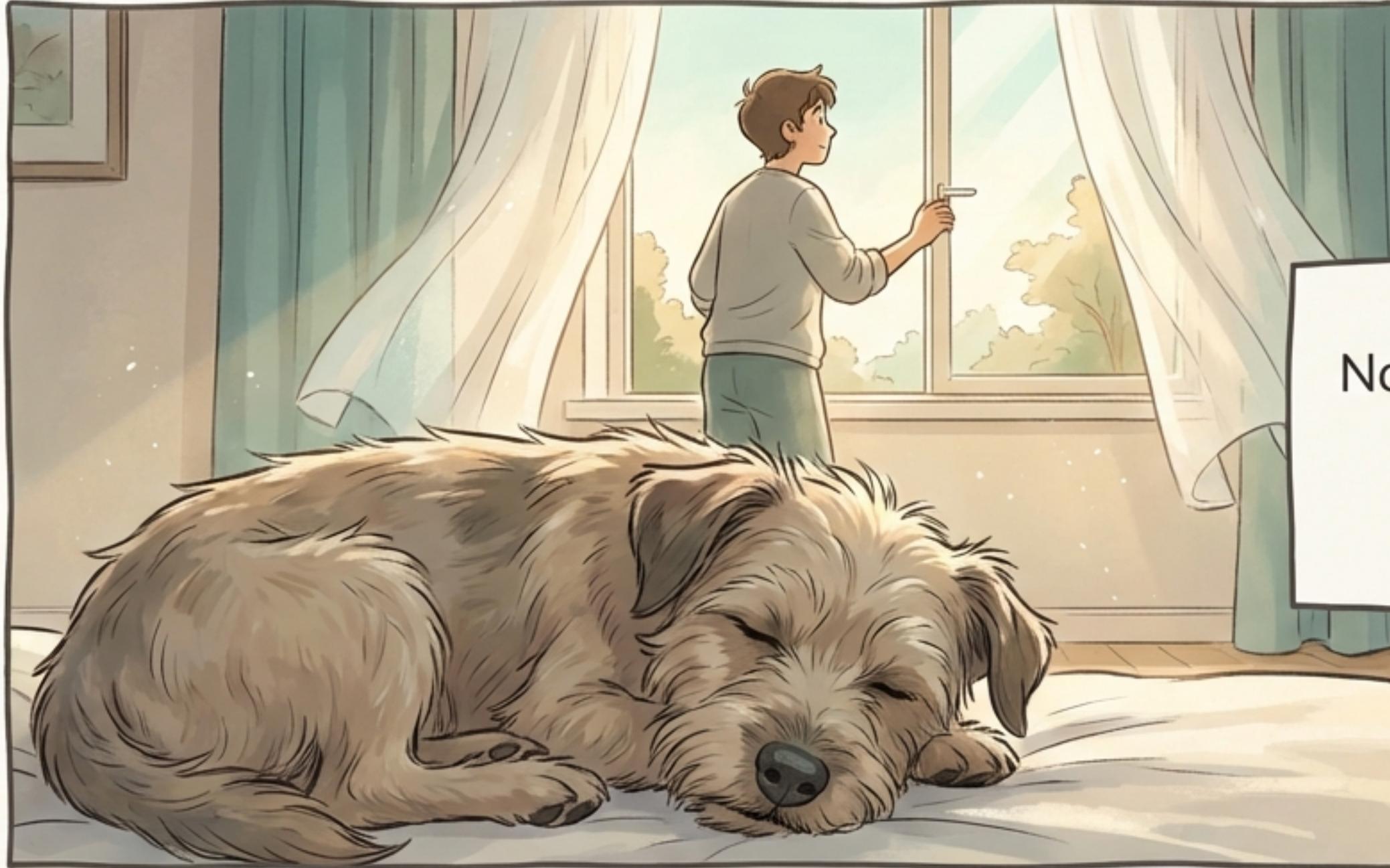
Ejemplo: _____

BLOQUE 4: REFLEXIÓN FINAL



- 6 Después de observar hoy, ¿dirías que **la previsibilidad de su día a día le da seguridad** o más bien **lo contiene**?

CIERRE (SIN EXIGENCIA)



No se trata de quitar rutinas.
Se trata de dar margen
dentro de ellas.

Una rutina puede ser tranquila... y aun así no ser reguladora.