

7.2

Aprender a PARAR

“Hay momentos en los que detenerse es avanzar”.
Ángela Becerra

¿Has tenido problemas últimamente por tomar decisiones impulsivas? ¿Alguna vez has dicho comentarios poco pertinentes? O bien ¿has pensado: “me dejé llevar y no pensé”? ¡Cuántos problemas podríamos evitar si pudiéramos detenernos a tiempo! En esta lección aprenderás una herramienta muy útil para hacer las pausas durante el día que te permitirán estar más consciente de lo que piensas, sientes y haces. Esta herramienta es PARAR. Posiblemente la reconozcas, pues la hemos usado en diversas ocasiones a lo largo del programa Construye T. Sin embargo, en esta lección vamos a profundizar más acerca de su aplicación y utilidad.

1. Lee la siguiente historia

Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, se enfureció, dio un golpe en el escritorio y diciendo “groserías” salió del salón azotando la puerta. Ignoró al profesor que le pedía que se tranquilizara. Tal fue su reacción que ¡hasta los compañeros que estaban en los salones cercanos lo escucharon! Mateo fue enviado a la dirección por su comportamiento y ahí decidieron que sería suspendido. Él ahora tiene miedo de la forma en que reaccionarán sus padres ante la noticia.



2. Hay muchos problemas que se podrían evitar haciendo una pausa y pensando con cuidado las consecuencias de las decisiones que tomamos. La técnica que aprenderemos a continuación nos ayudará a generar el hábito de pausar y voluntariamente traer consciencia a nuestro día.

Lean en la siguiente tabla de qué se trata el ejercicio de atención llamado PARAR. En la primera columna observarán que la palabra PARAR es un acrónimo de los pasos a seguir. En la segunda se explica cómo se realiza cada uno de estos pasos. Después sigue las instrucciones del profesor.

¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Haz una pausa en tus actividades.
Atiende	A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción.
Recuerda	Recuerda tus metas y aquello que valoras o que es importante para tí.
Aplica	Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

3. ¿Cuándo es importante PARAR?
A continuación te presentamos un ejemplo de cómo Mateo habría podido usar la técnica de PARAR.
 - I. Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, Mateo usó la técnica de PARAR, pues notó que se estaba enfureciendo:

¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Hizo una pausa.
Atiende	Notó que estaba muy enojado y a punto de explotar.
Recuerda	Recordó que era importante calmarse y no actuar impulsivamente.
Aplica	Hizo tres respiraciones profundas y no dijo nada en ese momento.
Regresa	Se fue a sentar y continuó atendiendo las sensaciones de su respiración hasta que se le pasó el enojo. Al terminar la clase se acercó al profesor para pedirle una cita y hablar sobre el examen y cómo podría mejorar su calificación.

GLOSARIO

PARAR.
Práctica de atención que consiste en hacer pausas breves y frecuentes a lo largo del día para generar consciencia sobre lo que se está viviendo, la manera en la que nos relacionamos con ello y tratar de poner en práctica alguna tarea específica del entrenamiento mental. PARAR es un acrónimo que indica la forma de realizar la práctica, la cual consiste en:

- Para** – suspende toda actividad.
- Atiente** – observa conscientemente el estado de tu cuerpo y de tu mente.
- Recuerda** – la instrucción de lo que desear cultivar.
- Aplica** – ejercita aquello con lo que quieres familiarizarte.
- Regresa** – continua con lo que estabas haciendo.¹

4. Recuerda alguna situación en que te hubiera servido PARAR antes de actuar.
Identifica una situación similar que se pueda dar en el futuro y escribe cómo podrías usar el PARAR para no actuar impulsivamente.

Situación: _____

1. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.4, Ciudad de México, p. 160.



Resumen:

Cuando caemos en la inercia de los hábitos emocionales y actuamos sin pensar podemos meternos en muchos problemas. Si queremos evitarlos y tomar mejores decisiones es importante aprender a PARAR.

Durante estas pausas, mientras atendemos la respiración calmamos la mente, nos damos un tiempo y espacio para salir del periodo refractario,² y para pensar con más claridad. En vez de ser controlados por nuestras emociones, podemos tomar decisiones acordes con nuestras metas y valores. Recuerda que PARAR consiste en seguir los siguientes pasos: **P**ara, **A**tiende, **R**ecuerda, **A**plica y **R**egresa. ¡Practícalo! Mientras más lo hagas mejores resultados obtendrás.

Para tu vida diaria

Prepárate para PARAR, así como lo hizo Mateo, desarrolla tu parar de acuerdo a la situación que comentaste te serviría en el punto 4. Reflexiona ¿cómo crees que la práctica del PARAR te puede ayudar a tomar decisiones?

¿Quieres saber más?

Uno de los temas más actuales y discutidos que remarcan la importancia de PARAR, es en el manejo de redes sociales. Es básico detenerse a pensar lo que publicamos o compartimos. ¿Y si antes de compartir algo te detienes a pensar? Encuéntralo en Youtube como “Detenerse a pensar” o [dale clic aquí](#).

Si tienes dudas de la técnica consulta en YouTube el video “Técnica de PARAR_AtentaMente” o [dale clic aquí](#). ¡Probablemente ya lo conoces! Te lo dejamos para que lo consultes fácilmente.

2. El periodo refractario es el momento en que la emoción nos controla, estrecha y distorsiona nuestra percepción de la realidad.