

7.2

Aprender a PARAR

Introducción

¿Has tenido algún estudiante que por actuar impulsivamente o dejarse controlar por sus emociones perdió una oportunidad o se metió en problemas? Cotidianamente actuamos en “piloto automático”, llevados por nuestros hábitos. Para romper esta inercia es importante generar un nuevo hábito: el de PARAR. Esta estrategia la hemos usado anteriormente, en esta lección la conoceremos a profundidad. La estrategia de PARAR ayudará a tus estudiantes a detenerse y traer consciencia a sus acciones a lo largo del día, de modo que puedan pensar antes de actuar.

Y tú, ¿has tenido alguna experiencia en la que te hubiera gustado detenerte un momento antes haber actuado o dicho algo que no fue conveniente?

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes conozcan y practiquen la herramienta PARAR para regular su conducta.

¿Por qué es importante?

Porque PARAR les da un espacio para pensar antes de actuar.

Conceptos clave

PARAR

Material

Una alarma o estímulo auditivo.

“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.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para los estudiantes
Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

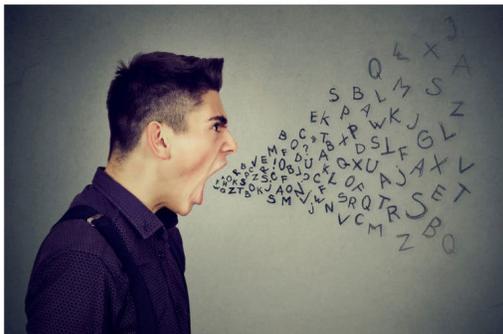
3 min.

Actividad 1:
Lee la siguiente historia

- Pueden leer en voz alta o cada quien desde su lugar en silencio.
- Al terminar, pídeles que levanten la mano si alguna vez se han metido en problemas por no PARAR a tiempo. Brinda ejemplos como: no estudié por estar jugando o platicando con mis amigos.

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.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

5 min.

Actividad 2:

PARAR

- Lee en voz alta la instrucción, así como las columnas en donde se describe qué es y cómo se hace el ejercicio de PARAR.
- En este momento puedes preguntar si alguien tiene alguna duda de la instrucción, para aclararla antes de realizar el ejercicio de PARAR.
- Realiza la técnica de PARAR.
- Ten a la mano algo que pueda funcionar como estímulo auditivo: una alarma, algún sonido del celular, xilófono o percusión o, incluso, un aplauso, para marcar el inicio de la pausa consciente que realizarán.
- Acuerda con tu grupo que cuando lo hagan sonar, todos tendrán que hacer el PARAR, como se describe en la lección: Paro, Atiendo, Recuerdo, Aplico y Regreso.
- Ahora, pídeles que platicuen entre ellos y que cuando escuchen el estímulo acordado hagan el PARAR.
- Al inicio es posible que tengas que exagerar un poco el estímulo auditivo para que lo escuchen.
- Con tus palabras da la instrucción mientras lo van haciendo. Cuando les digas: Para, comenta “haz una pausa a tus actividades”, Atiendo “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 ti”, Aplica “Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad” y Regresa “regreso con una mente más clara”, se refiere en

- 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.
Atiendo	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 ti.
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.

- ¿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:

4 min.

Actividad 3:

Lee en voz alta la instrucción y el ejemplo de cómo Mateo usaría la técnica de PARAR.

este caso a que regresen a platicar con sus compañeros.

- Así repite el ejercicio tres veces y nota si hay cambios en el nivel de voz del grupo. Al ejecutar el último PARAR, pídeles en el Regreso que con una mente más clara, regresen a la reflexión de ¿cuándo es importante PARAR?

5 min.

Actividad 4:

Pide a los estudiantes que reflexionen cuándo les va a ayudar PARAR.

- Puedes dar algunos ejemplos como: Antes de salirse de la clase, cuando comienzan un chisme o están a punto de decir una exageración que podría considerarse mentira, cuando deciden probar una conducta que pone en riesgo su vida.
- Ayúdales a identificar cuándo suelen actuar con impulsividad y pídeles que sean tan descriptivos como puedan.
- Por ejemplo: Voy a una fiesta y tomo mucho alcohol.
- Si tienes tiempo de sobra, puedes describir el ejemplo que te damos a continuación, les puede servir para hacer la actividad “Para la vida cotidiana”.
- Voy a una fiesta y uso el PARAR.

¿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 deseas 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 L. 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. 140.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

¿Qué hago?	¿Cómo aplicarás la técnica del PARAR?
Para	Hago una pausa cuando me ofrecen alcohol
Atiende	Me doy cuenta si me está controlando la presión social, inseguridad, tristeza o deseo de pertenecer u otra emoción.
Recuerda	Tomar alcohol sin medida me hace actuar de maneras de las que luego me arrepiento, me genera problemas de salud, problemas en casa y es ilegal que yo consuma a mi edad. Además, mi meta fue no consumir alcohol por un tiempo.
Aplica	Hago tres respiraciones profundas y camino hacia un lugar en la fiesta en donde me sienta seguro, sin presión.
Regresa	Continúo respirando hasta que me calmo y regreso convencido de mi meta. Regreso a la fiesta con actitud de divertirme sin ponerme en riesgo, sin depender de una sustancia.

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Como docentes también necesitamos una estrategia que nos ayude a PARAR.

¡Practícalo! PARAR te puede ayudar a calmar tu mente.

Programa tu propio PARAR.

Realiza el ejercicio de PARAR y contar tres respiraciones antes de entrar al aula, por al menos dos días. Anota aquí tu experiencia.

Día 1: Hoy (fecha) _____

recordé PARAR ____ veces antes de entrar al aula, el PARAR me hizo sentir _____

Día 2: Hoy (fecha) _____

recordé PARAR ____ veces antes de entrar al aula, el PARAR me hizo sentir _____

Consulta los recursos que se recomiendan a los estudiantes en la sección “¿Quieres saber más?”



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: **Para**, **Atiende**, **Recuerda**, **Aplica** y **Regresa**. ¡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.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes realizaron el ejercicio de PARAR.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					