



PaRARR es una práctica que desarrolla el autocontrol y te ayuda a lidiar con situaciones en las que puedes sentirte alterado. PaRARR se trata de pausar y considerar alternativas para actuar. No se trata de evitar, negar o reprimir tus emociones. En cambio, se trata de reconocer que las emociones están presentes y elegir una respuesta sabia.

## Cuando te des cuenta de qué estás sobrepasado emocionalmente, sigue estos pasos:

**Para:** Éste es el paso más importante. Cuando notes que estás sobrepasado emocionalmente, simplemente deténte. Decide no reaccionar por un momento.

**Respira:** Toma una respiración profunda. Concéntrate en la respiración y calma tu mente y cuerpo.

**Observa:** Observa lo que está pasando. ¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Qué emociones estás experimentando? ¿Qué pensamientos hay? ¿Estas experiencias son estáticas o están cambiando?

**Reflexiona:** Considere por qué se estás sobrepasando emocionalmente. ¿De dónde viene la emoción? ¿Hay una historia detrás de esto? ¿Hay una insuficiencia autopercibida involucrada? Sin juzgar que es correcto o incorrecto, trae esta perspectiva a la situación.

**Responde:** Trae a tu mente formas en las que podrías responder a esta situación para que tenga un resultado positivo. En realidad, no tienes que hacerlo, solo imagina la respuesta más amable y positiva. ¿Cómo sería?

**Prueba esto como una práctica integrada "en el momento", o sigue el modelo como una forma de reflexionar sobre una situación pasada, utilizando una situación desafiante que hayas experimentado recientemente.**