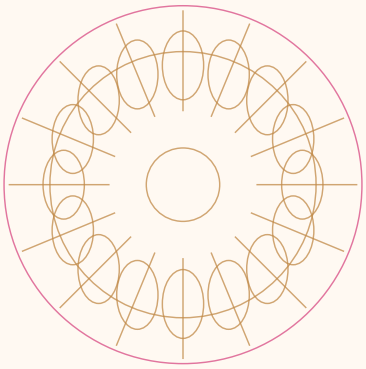
GUÍA PRÁCTICA

MÉTODO PROA

Una herramienta para hacer una pausa, regular tus emociones
y elegir cómo querés responder.



PARAR · RESPIRAR · OBSERVAR
ACCIONAR · ACEPTAR

FLORENCIA CASTILLO

Hola, ¿cómo estás?

Te presento PROA, una herramienta sencilla que podés llevar a tu día a día para hacer una pausa antes de reaccionar y elegir una respuesta más consciente.

¿Para qué puede servirte?
Para esos momentos en los que estás por contestar un mensaje en caliente, reaccionar desde el enojo o tomar una decisión impulsiva. PROA te invita a frenar un instante y volver al presente.

¿De dónde viene?
PROA se utiliza como recordatorio dentro de prácticas de mindfulness y atención plena. Una publicación de María Rosa Parés Giralt explica que toma el acrónimo de la formadora en mindfulness Carola García: **Parar, Respirar, Observar y Aceptar**. En esa publicación, la autora propone también la variante «Atender».

¿Qué dice la investigación?
Hay estudios que evalúan programas de mindfulness y encuentran mejoras en aspectos como la atención consciente y la aceptación. Por ejemplo, un estudio realizado en Brasil evaluó una intervención de ocho semanas que combinaba atención plena y movimientos corporales. Estos resultados aportan contexto sobre prácticas relacionadas, pero **no significan que el acrónimo PROA en sí haya sido validado como un método clínico independiente**.

En esta guía vamos a usar la versión práctica que estás aprendiendo: Parar, Respirar, Observar, Accionar y Aceptar.

Parar no es reprimir lo que sentís. Aceptar no es justificar un maltrato. Es reconocer lo que pasa para decidir cómo querés actuar.

Tu brújula para volver al presente

Cuando notes que estás por reaccionar en automático, usá PROA como una guía. No hace falta hacerlo perfecto: empezá por hacer una pausa.

P — **PARAR**
Interrumpí el impulso. Antes de contestar ese mensaje o tomar una decisión, regalate unos segundos.

R — **RESPIRAR**
Llevá la atención a tu respiración. Hacé dos o tres respiraciones tranquilas, sin forzarlas.

O — **OBSERVAR**
Preguntate: ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué estoy pensando?, ¿qué noto en mi cuerpo? Observá sin juzgarte.

A — **ACCIONAR**
Elegí tu próximo paso. ¿Qué respuesta se alinea mejor con lo que necesitás y con la persona que querés ser?

A — **ACEPTAR**
Reconocé lo que está pasando, aunque no te guste. Aceptar no significa estar de acuerdo: significa partir de la realidad para elegir qué hacer.

Un ejemplo cotidiano

Recibís un mensaje que te enoja. Sentís ganas de contestar en el momento y escribir algo hiriente.

En vez de enviar la respuesta inmediatamente, probá aplicar PROA:

PARÁ
Dejá el teléfono unos segundos.

RESPIRÁ
Sentí los pies en el suelo y hacé unas respiraciones tranquilas.

OBSERVÁ
Reconocé: «Estoy enojada y siento ganas de defenderme»; recordá que tu interpretación puede no ser toda la historia.

ACCIONÁ
Elegí si responder ahora, pedir una aclaración o esperar hasta estar más tranquila.

ACEPTÁ
Reconocé que el mensaje te afectó, sin justificar el maltrato ni exigirte no sentir.

No necesitás responder perfecto. El objetivo es darte la oportunidad de elegir, en lugar de reaccionar automáticamente.

Cinco segundos para elegir

Durante esta semana, cada vez que notes el impulso de reaccionar, probá hacer una pausa consciente. Si necesitás más de cinco segundos, tomate el tiempo que haga falta.

Al final del día, respondé estas preguntas:

- ¿En qué momento reaccioné en automático?
- ¿Qué emoción estaba sintiendo?
- ¿Pude hacer una pausa antes de responder?
- ¿Qué podría elegir diferente la próxima vez?

No se trata de hacerlo siempre bien. Se trata de conocerte un poco más cada día y practicar nuevas formas de responder.

Entre lo que sentís y lo que hacés, puede existir un espacio. En ese espacio, podés aprender a elegir.

Gracias por estar acá.
Que esta semana puedas tratarte con conciencia, paciencia y amor propio.