

Método P.A.R.A.R.

Tu vida está en juego. Cómo tomar mejores decisiones, aumentar tu probabilidad de éxito y tener más momentos de felicidad

● Manual metodológico · 5 pasos ● Basado en MBSR / Mindfulness / Lean ■ -86 pp. · Acrónimo como dispositivo de memoria 1.ª edición · Agosto 2022

PORCIONES DE VIDA · ACADEMIA ALTO RENDIMIENTO

TESIS CENTRAL

"Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está la última libertad humana." — Viktor Frankl

El Método P.A.R.A.R. opera exactamente en ese espacio. En entornos BANI/VUCA donde la reactividad crónica genera malas decisiones, el autor propone un protocolo de 5 pasos que combina mindfulness (MBSR), neurociencia del estrés y análisis estructurado para recuperar la capacidad de decidir desde la calma, no desde el automatismo.

LOS 5 PASOS DEL MÉTODO

P Parar — Activar la señal de STOP

Interrumpir el piloto automático. Acrónimo S.T.O.P. del protocolo MBSR: Stop · Toma un respiro · Observa · Procede. El primer acto de libertad consciente.

A Anclar — Buscar un lugar seguro

Llevar la atención al ancla elegida (respiración, sensación corporal, mantra) para estabilizar el sistema. Función: ganar toma a tierra antes de actuar.

R Regular — Observar el estado y practicar

Práctica formal (meditación, exploración corporal) o informal (atención plena a cualquier tarea). Objetivo: reducir el estrés agudo/crónico para recuperar la corteza prefrontal.

A Analizar — La gran novedad respecto al STOP

4 fases y 9 etapas: recopilar → indagar → profundizar → enfocar. Herramientas: ventana de Johari, IKIGAI, mayéutica socrática, SMART, círculo de influencia, negociación Harvard.

R Retomar — Tomar la decisión y pasar a la acción

Plan → acción → iteración. Lean Startup aplicado a la vida: crea, lanza, mide, aprende, itera. El autor distingue "decidir" de "actuar": sin acción no hay decisión real.

FUNDAMENTOS CONCEPTUALES (INTRODUCCIÓN, CAP. 0)

MARCO TEÓRICO INTEGRADO

- **Epigenética:** 20-50% genética, el resto entorno y estilo de vida
- **Proceso de percepción:** 90% de decisiones son inconscientes; 8 s antes de ser conscientes
- **Estrés:** Ley Yerkes-Dodson — eustrés vs. distrés; agudo vs. crónico
- **Modelo RESETEA:** 9 tesoros como marco de diagnóstico vital

ESTRUCTURA INTERNA SIMÉTRICA

- Cada uno de los 5 pasos tiene exactamente 3 subapartados
- X.1 Contexto · X.2 Herramienta teórica · X.3 Casos prácticos
- Cap. 4 (Analizar) es la excepción: 4 fases y 9 etapas propias
- Bonus: plantilla de reto con 3 iteraciones en menos de 24h

HERRAMIENTAS INTEGRADAS EN EL MÉTODO

S.T.O.P. (MBSR) Ventana de Johari IKIGAI Mayéutica socrática Metas SMART Círculo de influencia (Covey) Negociación Harvard Lean Startup

Filosofía estoica Modelo RESETEA Cuadrícula urgente/importante Design Thinking

LECTURA ACADÉMICA (IESE / HARVARD / NIRAKARA)

APORTACIÓN SINGULAR

- Puente explícito entre mindfulness y toma de decisiones: vacío en el mercado hispano

- El paso "Analizar" diferencia a P.A.R.A.R. del simple S.T.O.P.: añade cognición a la regulación
- Simetría estructural rígida: facilita la memorización y la aplicación autónoma
- QR integrado: convierte el libro en plataforma híbrida papel/digital

POSICIÓN EN EL ECOSISTEMA

- Complementa a *Mindfulness para Ingenieros* (profundiza el paso Regular)
- Complementa a *RESETEA* (usa los 9 Tesoros como mapa de análisis)
- Aplicable en B2B: formaciones de liderazgo, gestión del estrés y toma de decisión
- El acrónimo P.A.R.A.R. como marca: señal de STOP → identidad visual inmediata

"No permitas que una decisión, tomada desde la reactividad y la falta de preparación, te amargue el resto de tu vida." — Rodrigo Sampedro Gutiérrez