



— GUÍA PRÁCTICA —

CUANDO TODO APRIETA

EL PROTOCOLO PARAR

5 pasos para no perder el control bajo presión. Lo que me ha enseñado el fuego, explicado para tu día a día.

— ANTES DE EMPEZAR

BAJO PRESIÓN NO SUBES A TU NIVEL DE INTENCIÓN.

BAJAS A TU NIVEL DE ENTRENAMIENTO

Soy bombero. Antes de entrar en un incendio hay unos segundos de duda, de miedo, de incertidumbre. En esos segundos no sirve lo que sabes: sirve lo que tienes entrenado.

Tú no entras en incendios, pero tienes los tuyos: una reunión que se tuerce, una discusión en casa, un plazo imposible, una mala noticia. Esta guía es el entrenamiento para esos momentos.

TE LLEVARÁ

10 minutos leerla • 1 minuto aplicarla

— LO QUE PASA DENTRO DE TI

CUANDO APRIETA, TU CUERPO TOMA EL MANDO

01 **PULSO**
El corazón se acelera.

02 **RESPIRACIÓN**
Se acorta y sube al pecho.

03 **VISIÓN DE TÚNEL**
La atención se estrecha y solo ves la amenaza.

No es debilidad, es biología. El problema no es activarse. El problema es no saber volver.

5 PASOS. UN MINUTO.

1 **PARAR**
¿Qué está ocurriendo?

2 **REGULAR**
¿Qué necesita mi cuerpo ahora?

3 **OBSERVAR**
¿Qué historia me estoy contando?

4 **ELEGIR**
¿Qué respuesta va con lo que me importa?

5 **ACTUAR**
¿Cuál es el siguiente paso útil?

— PASO 1

PARAR

¿Qué está ocurriendo?

Detén la reacción automática antes de que hable por ti.
No respondas, no escribas, no decidas todavía.

CÓMO HACERLO

Ponle nombre en una frase: «Esto es una discusión». «Esto es un plazo que no llego». «Esto es miedo». Nombrar lo que pasa ya te saca medio paso de la alarma.

— PASO 2

REGULAR

¿Qué necesita mi cuerpo ahora?

Con el cuerpo en alarma no se piensa con claridad.
Primero se regula el cuerpo; después se decide.

4 6-8

INSPIRA

SUELTA EL AIRE

EXHALACIÓN LARGA

Durante uno o dos minutos, suelta el aire más despacio de lo que lo tomas. Nadie lo nota y siempre la llevas encima.



— PASO 3

OBSERVAR

¿Qué historia me estoy contando?

Bajo presión la mente rellena los huecos con el peor escenario. Separa lo que sabes de lo que imaginas.

HECHO

Mi jefe me ha pedido
hablar mañana.

HISTORIA

«Algo he hecho mal. Me va
a caer una bronca.»

Pregúntate: ¿qué sé seguro? ¿Qué otra lectura es posible?



— P A S O 4

ELEGIR

¿Qué respuesta va con lo que me importa?

No puedes elegir lo que te pasa. Sí puedes elegir cómo respondes. Ese pequeño espacio entre lo que ocurre y lo que haces es tu libertad.

UNA PREGUNTA QUE AYUDA

Dentro de una semana, ¿cómo me gustaría recordar que respondí?

— PASO 5

ACTUAR

¿Cuál es el siguiente paso útil?

Un paso concreto, no un plan perfecto. Lo que se puede hacer ahora mismo.

EJEMPLOS

Responder mañana en lugar de esta noche. Pedir cinco minutos. Hacer una pregunta en vez de una acusación. Llamar en lugar de escribir.

UN CORREO A LAS DIEZ DE LA NOCHE

Te llega un correo seco de un cliente. Tu primer impulso: contestar ya, y no precisamente con calma.

1

PARAR

«Esto es un cliente enfadado. No contesto todavía.»

2

REGULAR

Un minuto de exhalación larga antes de nada.

3

OBSERVAR

Hecho: está molesto por un retraso. Historia: «me quiere hundir».

4

ELEGIR

Quiero ser profesional y resolver, no ganar la discusión.

5

ACTUAR

Respondo mañana a primera hora, con una propuesta concreta.

— TU TURNO

APLÍCALO A TU SITUACIÓN

Piensa en algo que te esté presionando ahora. Escríbelo o hazle una captura a esta página y respóndelo en tus notas.

1 • PARAR

¿Qué está ocurriendo?

2 • REGULAR

¿Qué necesita mi cuerpo ahora?

3 • OBSERVAR

¿Qué historia me estoy contando?

4 • ELEGIR

¿Qué respuesta va con lo que me importa?

5 • ACTUAR

¿Cuál es el siguiente paso útil?

— RETO DE 7 DÍAS

UN PARAR AL DÍA

Lo que se entrena en calma aparece bajo presión.
Durante 7 días, aplica el protocolo al menos una vez al día, aunque sea en algo pequeño: un atasco, una cola, un mensaje que te molesta.



Si fallas un día, no pasa nada. No falles dos seguidos.

¿Cuántas de tus decisiones de esta semana las tomaste tú, y cuántas las tomó tu alarma?

ESTO ES SOLO EL MÓDULO 4 DE 5

El protocolo PARAR es una de las 15 herramientas del curso *Liderazgo personal bajo presión*, para personas y para equipos de empresa.

Sígueme y escríbeme «**PRESIÓN**» por mensaje directo si quieres saber más.

@one_more_movement