RECURSO GRATUITO · CUERPO Y REGULACIÓN

STOP

Frenar antes de reaccionar.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

CUERPO Y REGULACIÓN

STOP

Hay momentos en que la emoción empuja a hacer algo ya: contestar un mensaje, gritar, irte, decir que sí. STOP es una habilidad breve para **meter una pausa entre lo que sentís y lo que hacés**, y elegir la respuesta en vez de que la elija el impulso.

Por qué funciona

Marsha Linehan incluyó STOP entre las habilidades de tolerancia al malestar de la terapia dialéctico conductual (DBT), un tratamiento con amplia evidencia para la desregulación emocional. Es una de las más simples: se aprende en minutos y se puede usar en cualquier lugar.

Paso a paso

1. **S · Pará.** Frená. No te muevas, no contestes, no hagas nada por un momento. Quedate quieta o quieto.
2. **T · Tomá distancia.** Dá un paso atrás, literal o mental: alejate unos pasos, soltá el celular, tomate unos minutos. Soltá el aire despacio.
3. **O · Observá.** ¿Qué está pasando afuera? ¿Qué estás sintiendo y pensando? ¿Qué están haciendo los demás? Solo los hechos.
4. **P · Seguí con atención.** Preguntate qué querés lograr en esta situación y qué acción lo hace más probable. Después, actuá.

Cuidados

- **Practicalo en calma.** En situaciones chicas, para que el cuerpo lo tenga a mano cuando la emoción es grande.
- **Si la activación es muy alta,** el paso "T" puede ser más largo: salir del lugar y volver cuando bajes.
- **Si estás en peligro,** la prioridad es tu seguridad: alejate y pedí ayuda (911).

Basado en

Linehan (2015). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/stop. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA RECORTAR

Tarjetas para llevar

Recortá por la línea punteada. Una en la billetera, otra pegada cerca del celular.

Antes de reaccionar · STOP

S Pará. No hagas nada todavía.

T Tomá distancia. Soltá el aire.

O Observá: adentro y afuera.

P Seguí con atención: ¿qué quiero lograr?

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Antes de reaccionar · STOP

S Pará. No hagas nada todavía.

T Tomá distancia. Soltá el aire.

O Observá: adentro y afuera.

P Seguí con atención: ¿qué quiero lograr?

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Antes de reaccionar · STOP

S Pará. No hagas nada todavía.

T Tomá distancia. Soltá el aire.

O Observá: adentro y afuera.

P Seguí con atención: ¿qué quiero lograr?

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Antes de reaccionar · STOP

S Pará. No hagas nada todavía.

T Tomá distancia. Soltá el aire.

O Observá: adentro y afuera.

P Seguí con atención: ¿qué quiero lograr?

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Cuando lo usé

SITUACIÓN	QUÉ HUBIERA HECHO EN AUTOMÁTICO	QUÉ HICE CON STOP