

TOLERANCIA AL MALESTAR · FICHA TM2

STOP

Una habilidad de crisis básica y poderosa

STOP es probablemente la habilidad más simple y útil de todo el módulo de tolerancia al malestar. Es un acrónimo en inglés que se traduce a cuatro pasos: parar, dar un paso atrás, observar, y proceder con atención. Su poder está en que crea un espacio mínimo entre el impulso y la acción — y en ese espacio, casi todo cambia.

Los cuatro pasos

S · Stop (parar)

El primer paso es literal: no hagas nada todavía. No respondas el mensaje, no salgas de la habitación, no levantes la voz, no abras la heladera, no llares. Quedate quieta/o por un momento.

Esto suena más fácil de lo que es. Cuando hay un impulso fuerte, el cuerpo tiende a actuar antes de que la mente registre que está pasando. Stop es el primer corte.

T · Take a step back (dar un paso atrás)

Físicamente, si podés, dar un paso atrás (literal). Si estás en una conversación, alejate un poco. Si estás frente a la heladera, alejate. Si estás con el teléfono en la mano, soltalo y camina un metro.

Si no podés moverte físicamente, hacé el paso atrás mental: imaginate que te corrés un metro de la situación y la mirás desde ahí. Una respiración profunda ayuda.

O · Observe (observar)

Ahora notá. ¿Qué está pasando? ¿Qué emociones sentís? ¿Qué impulsos tenés? ¿Qué pensamientos cruzan tu cabeza? ¿Qué está pasando en tu cuerpo? Sin juzgar nada — solo registrar.

Y también, importante: ¿qué está pasando afuera? ¿Qué dijo realmente la otra persona? ¿Qué hay en la situación que no estás viendo porque la emoción te tapó parte?

P · Proceed mindfully (proceder con atención)

Ahora elegí qué hacer, sabiendo lo que sabés desde la observación. Preguntate: ¿qué quiero que pase en esta situación? ¿Qué resultado real estoy buscando? ¿Qué acción me acerca a eso?

A veces la respuesta es "no hacer nada todavía" — y eso ya es un resultado distinto que reaccionar impulsivamente.

¿Cuándo usar STOP?

- **Antes de mandar un mensaje cargado de emoción.** Especialmente si es para responder otro mensaje que te hirió.
- **Cuando aparece un impulso de consumo o de daño.** STOP es lo que te da el espacio para que el impulso baje sin actuarlo.
- **En una discusión, antes de decir algo que después lamentás.** El paso atrás físico es muy útil acá.
- **Antes de tomar una decisión importante** cuando estás emocionalmente activada/o.
- **Cuando notás que vas en piloto automático** hacia algo que sabés que después te va a pesar.

PRÁCTICA · ENSAYAR STOP EN FRÍO

STOP funciona si lo tenés disponible cuando hace falta — y eso requiere practicarlo en momentos NO de crisis, para que esté listo cuando sí.

Esta semana, elegí tres momentos diarios cualquiera (no necesariamente difíciles) para hacer la práctica:

Parar lo que estés haciendo por 30 segundos.

Dar un paso atrás (mental o físico).

Observar: ¿cómo estoy ahora? ¿qué emociones? ¿qué impulsos? ¿qué pasa alrededor?

Proceder: volver a lo que estabas haciendo, pero conscientemente.

El objetivo es que el circuito "S-T-O-P" se vuelva automático. Así, cuando llegue un momento de crisis real, lo vas a poder usar sin pensar.

→ *Llevá registro en la hoja: Mis usos de STOP (página siguiente)*

TOLERANCIA AL MALESTAR · HOJA DE TRABAJO TMHT2

Mis usos de STOP

Registro de prácticas y aplicaciones reales

Registrá tanto las prácticas en frío como los usos reales (cuando STOP te salvó de hacer algo de lo que después te ibas a arrepentir). Ambas suman.

Uso 1

Día y momento

¿Práctica en frío o crisis real?

- Práctica en frío (sin emoción intensa)
- Crisis real / impulso fuerte

Situación

¿Qué notaste al observar?

¿Qué decidiste hacer? ¿Era distinto a tu impulso inicial?

Uso 2

Día y momento

¿Práctica en frío o crisis real?

- Práctica en frío (sin emoción intensa)
- Crisis real / impulso fuerte

Situación

¿Qué notaste al observar?

¿Qué decidiste hacer? ¿Era distinto a tu impulso inicial?

Uso 3

Día y momento

¿Práctica en frío o crisis real?

- Práctica en frío (sin emoción intensa)
- Crisis real / impulso fuerte

Situación

¿Qué notaste al observar?

¿Qué decidiste hacer? ¿Era distinto a tu impulso inicial?

Uso 4

Día y momento

¿Práctica en frío o crisis real?

- Práctica en frío (sin emoción intensa)
- Crisis real / impulso fuerte

Situación

¿Qué notaste al observar?

¿Qué decidiste hacer? ¿Era distinto a tu impulso inicial?

Reflexión

¿En qué tipo de situaciones STOP te resultó más fácil?

¿En cuáles te resultó más difícil pararte?

¿Qué diferencia notaste cuando lograste usarlo vs cuando no?
