FICHA 20 · PARA EL PSICÓLOGO

STOP: no actuar en caliente

Una habilidad de tolerancia al malestar (TCD / DBT)

OBJETIVO

Ofrecer un reflejo sencillo para los momentos en que la emoción es muy intensa: parar, tomar distancia, observar y actuar con conciencia en lugar de reaccionar de forma impulsiva.

PARA QUIÉN

Desbordamiento emocional, impulsividad con ansiedad, conflictos. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

10 min de presentación; para usar en la situación

DESARROLLO

1. Identifica con la persona una situación reciente en la que reaccionó « en caliente » y lo que le costó.
2. Presenta las cuatro letras de STOP y practícalas en imaginación con esa situación.
3. Identifica las señales de alarma personales (sensaciones, pensamientos, impulsos) que indican que hay que « hacer STOP ».
4. Prepara una o dos acciones concretas para tomar distancia (salir de la habitación, beber un vaso de agua, esperar 10 minutos antes de responder).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> STOP sirve para no empeorar la situación, no para suprimir la emoción. Si hay ideas de suicidio o autolesiones, esta ficha no sustituye a un plan de seguridad.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 20 · HOJA PARA ENTREGAR

STOP

Cuando la emoción es muy fuerte, dan ganas de actuar enseguida, y a veces uno se arrepiente. STOP te ayuda a ganar unos segundos para elegir lo que haces.

1. S de « Stop »: para. No te muevas, no respondas todavía.
2. T de « Toma distancia »: da un paso atrás, sal de la habitación, respira.
3. O de « Observa »: ¿qué pasa dentro de mí y a mi alrededor? ¿Cuáles son los hechos?
4. P de « Procede con conciencia »: ¿qué me ayudaría de verdad, ahora y después?

Situación	Emoción /10	¿Hice STOP? (sí/no)	Lo que hice después

Mis señales de alarma, las que me dicen que es momento de hacer STOP:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones