MÉTODO STOP 90

Guía práctica para bajar la intensidad y conversar mejor

Espacio Izari · Sonia Ardanza · Psicóloga colegiada R-00269

¿Para qué sirve?

Cuando una conversación empieza a calentarse, **STOP 90** os ayuda a **bajar la activación y retomar el diálogo con cuidado**. Es un acuerdo sencillo que protege el vínculo mientras resolvéis el tema.

El método en 4 pasos (+ 90 segundos)

S — STOP (para)

Señala la pausa con vuestra **palabra clave** (p. ej., “pausa”) o un gesto acordado. No es huir; es **cuidar el vínculo**.

T — TOMA DE AIRE

Respira 4 segundos inhalando → 4 segundos exhalando. Repite 6–8 ciclos. Baja hombros, afloja mandíbula, suelta manos.

O — OBSERVA

Pon nombre a lo que pasa:

- **Cuerpo:** ¿tensión? ¿nudo en el estómago?
- **Pensamiento:** ¿estoy interpretando o son hechos?
- **Emoción:** ¿rabia, miedo, tristeza, vergüenza?

P — PIDE

Transforma en **petición concreta y amable**:

“Necesito 10 minutos y vuelvo; luego te explico qué me ha dolido y buscamos una solución”.

+ 90 segundos de pausa real

Marca un **mínimo de 90 segundos** antes de retomar. Agua, 10 respiraciones o salir a la ventana. Vuelve **sí o sí** cuando pase el tiempo pactado.

Cuándo usarlo

- Cuando notáis **subida de volumen, reproches o ironía**.
 - Si alguien se **bloquea o se va** de la conversación.
 - Si el tema es sensible (dinero, celos, familia, sexo, crianza).
-

Protocolo de pareja (acuerdo de seguridad)

Completad esto juntos y pegad la hoja en un lugar visible.

- **Palabra/gesto de STOP:** _____
 - **Tiempo de pausa** (mínimo 90 seg): ____
 - **Señales de vuelta** (p. ej., "¿retomamos?"): _____
 - **Plan exprés** si se desborda (agua, ventana, paseo corto): _
 - **Regla de oro:** no usamos STOP para evitar temas; solo para **regular** y volver.
-

Errores comunes y cómo evitarlos

- **Usar STOP como castigo** → Recuérdalo: es un **cuidado del vínculo**, no un silencio punitivo.
 - **No volver** tras la pausa → Poned **alarmas**/recordatorios.
 - **Pedir vagamente** → Pedid **acciones concretas**, medibles y amables.
 - **Abrir varios frentes** → Un tema a la vez.
-

Seguimiento semanal (mini bitácora)

Anota 2-3 momentos en los que aplicasteis STOP 90 esta semana:

- **Situación:** ____
 - **Qué hicimos:** _____
 - **Qué funcionó:** _____
 - **Ajuste para la próxima:** ____
-

Tarjeta de bolsillo (recorta aquí)

STOP 90

S – **Stop:** palabra/gesto de pausa

T – **Toma de aire:** 6-8 respiraciones 4-4

O – **Observa:** cuerpo, pensamiento, emoción

P – **Pide:** una acción concreta y amable

Vuelve tras 90 segundos

Nota profesional

Este recurso **no sustituye** una intervención terapéutica cuando hay **violencia** o **maltrato**. Si te sientes en riesgo, busca ayuda profesional y/o emergencia.

Espacio Izari · Logroño

Terapia de pareja · Terapia para adultos · Ansiedad · Re-conexión Cuerpo-Mente-Emoción

Más recursos en **espacioizari.es**

© Sonia Ardanza · Uso personal permitido para pacientes y lectores de Espacio Izari.