FICHA 66 · PARA EL PSICÓLOGO

A favor y en contra de cambiar

Mirar con honestidad lo que gano y lo que pierdo al cambiar

OBJETIVO

Explorar la ambivalencia ante un cambio (balance decisional): ventajas e inconvenientes de cambiar y de no cambiar, a corto y largo plazo.

PARA QUIÉN

Dudas para cambiar una conducta (evitación, consumo, hábito), motivación que va y viene.

DURACIÓN

15-20 min en sesión

DESARROLLO

1. Elegid el cambio que se plantea, formulado de forma concreta.
2. Rellenad las cuatro casillas: ventajas e inconvenientes de cambiar, y de no cambiar.
3. Mirad el corto y el largo plazo: a menudo las ventajas de no cambiar son inmediatas y sus costes, a largo plazo.
4. Pregunta qué se lleva la persona, sin empujar hacia una respuesta.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Respeta la ambivalencia: es normal. Empujar demasiado hacia el cambio suele reforzar los argumentos en contra.

REFERENCIAS

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change (3rd ed.). Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd 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 66 · HOJA PARA ENTREGAR

A favor y en contra de cambiar

Cambiar, aunque lo quieras, tiene ventajas e inconvenientes. No cambiar, también. Mirar los cuatro lados con honestidad ayuda a decidir con conocimiento de causa.

1. El cambio en el que pienso: _____
2. Rellena las cuatro casillas de la tabla, sin juzgarte.
3. Rodea lo que más te importa a largo plazo.
4. Lo que decido, de momento: _____

Ventajas de cambiar	Inconvenientes de cambiar	Ventajas de no cambiar	Inconvenientes de no cambiar

¿Qué pesa más para mí, a largo plazo?

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