FICHA 83 · PARA EL PSICÓLOGO

A favor y en contra del impulso

Pensar en las consecuencias antes de actuar en caliente

OBJETIVO

Preparar de antemano, en frío, un análisis de ventajas e inconvenientes de actuar según un impulso (y de resistirse), para consultarlo en una crisis.

PARA QUIÉN

Conductas impulsivas repetidas (ataques de ira, compras, consumo, conductas de riesgo, autolesiones).

DURACIÓN

15 min en sesión; relectura en la situación

DESARROLLO

1. Elegid un impulso que se repita.
2. Rellenad en frío las cuatro casillas: actuar / no actuar, ventajas / inconvenientes, a corto y largo plazo.
3. Haz visibles las consecuencias a largo plazo, que se olvidan en plena emoción.
4. Guardad la ficha a mano y releedla cuando aparezca el impulso.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si hay autolesiones o conductas peligrosas, esta ficha complementa pero no sustituye un plan de seguridad (ficha 89) y un seguimiento.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 83 · HOJA PARA ENTREGAR

A favor y en contra del impulso

En plena emoción solo vemos el alivio inmediato. Preparar en frío una lista de ventajas e inconvenientes ayuda a recordar el largo plazo cuando llega el impulso.

1. El impulso que se repite: _____
2. Rellena las cuatro casillas, con calma.
3. Rodea lo que más te importa a largo plazo.
4. Lleva la ficha contigo y reléela cuando llegue el impulso.

Actuar: ventajas	Actuar: inconvenientes	Resistir: ventajas	Resistir: inconvenientes

Lo que quiero recordarme cuando llegue el impulso:

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