

# Utilizar una lista de ventajas y desventajas para identificar las consecuencias de tus impulsos

## Introducción a los terapeutas

Crear una lista de ventajas y desventajas es un ejercicio de tolerancia a la angustia creado por Marsha M. Linehan para ser utilizado junto con otras técnicas de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC). Puede ser útil para los clientes que son conscientes de sus conductas dañinas o autodestructivas y están buscando algún procedimiento para reducir las o eliminarlas. La lista de ventajas y desventajas puede utilizarse para conductas que van desde cortarse y quemarse, hasta comer compulsivamente o practicar sexo inseguro.

El propósito de la lista de ventajas y desventajas es que los clientes la utilicen como herramienta de recordatorio antes de que aparezca el siguiente impulso, o antes de que lleven a cabo ese impulso. Está dirigida a clientes **que no están en crisis** y que son capaces de dar un paso atrás para identificar objetivamente la consecuencia de llevar a cabo o resistirse a sus impulsos.

Se espera que los clientes que hagan esta lista la lleven consigo, y que la repasen y revisen constantemente. Al final, el cliente debe ser capaz de visualizar las consecuencias *positivas* de *resistir el impulso* y las consecuencias *negativas* de *llevar a cabo el impulso*. También debe ser capaz de recordar experiencias pasadas en las que llevó a cabo sus impulsos, y las consecuencias que encontró.

Utilizada junto con las técnicas de tolerancia a la angustia que ayudan a identificar estrategias de afrontamiento más saludables, la siguiente hoja de trabajo de ventajas y desventajas puede ser una herramienta eficaz para generar conciencia y comenzar a reducir o eliminar los comportamientos perjudiciales.

## Objetivo

Utilizar una lista de ventajas y desventajas para ayudarte a identificar las consecuencias tanto de llevar a cabo como de resistir tus impulsos perjudiciales.

## Lo que debes saber

Cuando se experimentan emociones abrumadoras, se puede recaer en comportamientos perjudiciales, incluso cuando se intenta reducirlos o eliminarlos. Durante los momentos de angustia, puede que experimentes impulsos de cortarte, de comer en exceso, de beber en exceso, de destruir propiedad ajena o de participar en otras actividades peligrosas. Utilizando una lista de ventajas y contras para identificar las consecuencias positivas y negativas de tus impulsos, puedes sopesar tus opciones e identificar las mejores elecciones.

Debes trabajar en esta lista de ventajas y desventajas cuando te sientas seguro(a) y fuera de crisis. Leer y releer la lista de consecuencias con tus propias palabras puede ayudarte a retrasar la conversión de tus impulsos en acción. También puede servir como recordatorio de las ocasiones en las que actuaste según esos impulsos en el pasado.

## Qué hacer

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Escribirás una lista de ventajas y desventajas en la que plasmarás los efectos positivos y negativos de llevar a cabo -y de *resistir*- tus impulsos perjudiciales. Por ejemplo, si te cortas para sentir alivio de las emociones difíciles, primero compararás las ventajas y las desventajas de *llevar a cabo* tu impulso de cortarte. Dependiendo de la situación, actuar según tu impulso también puede significar ceder, rendirse o evitar lo que hay que hacer.

Posteriormente, compararás las ventajas y las desventajas de *resistir* el impulso de cortarte. De igual manera, dependiendo de la situación, resistir tu impulso también puede significar hacer lo que hay que hacer o no rendirte.

Utiliza la siguiente tabla para completar tu lista de ventajas y desventajas. Puedes seleccionar cualquier actividad perjudicial para comparar las ventajas y las desventajas (comer en exceso, beber, etc.). Rellena las casillas del cuadro de la siguiente manera:

- Elige una casilla para empezar. Escribe todo lo que se te ocurra para esa categoría.
- Observa cualquier tipo de vergüenza, culpa, autocrítica o preocupación que surja y recuérdate que tus sentimientos son sólo sentimientos.
- Cuando completes esa casilla de la categoría, empieza con otra casilla.
- Es posible que notes algún traslape entre casillas. Sigue escribiendo hasta que sientas que has terminado.

- La cantidad no importa. Puedes escribir dos cosas en una casilla y 20 en otra.
- Una vez que hayas completado las cuatro casillas, se recomienda que lleves la lista contigo. Puedes repasarla antes de que *experimentes* el siguiente impulso de realizar alguna conducta perjudicial, o antes de que *actúes según* tu impulso. La lista también puede ayudarte a recordar las consecuencias de otras ocasiones en las que has actuado según tus impulsos.

	<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
<p><b>Llevar a cabo los impulsos perjudiciales de:</b></p> <hr/>	<p><i>Ventajas de llevar a cabo los impulsos, ceder, rendirme o evitar lo que hay que hacer.</i></p>	<p><i>Desventajas de llevar a cabo los impulsos, ceder, rendirme o evitar lo que hay que hacer.</i></p>
<p><b>Resistir los impulsos perjudiciales de:</b></p> <hr/>	<p><i>Ventajas de resistir los impulsos, hacer lo que hay que hacer o no rendirse.</i></p>	<p><i>Desventajas de resistir los impulsos, hacer lo que hay que hacer o no rendirse.</i></p>

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué pensamientos y sentimientos experimentaste al completar el cuadro de ventajas y desventajas?

---

---

---

¿Hay algún elemento de la lista que te haya sorprendido? Explica.

---

---

---

Ahora, identifica qué ventajas y qué desventajas tienen consecuencias a corto plazo (te afectan hoy) y cuáles tienen consecuencias a largo plazo (te afectan en el futuro).

Ventajas a corto plazo:

---

---

---

Desventajas a corto plazo:

---

---

---

Ventajas a largo plazo:

---

---

---

Desventajas a largo plazo:

---

---

---

¿Qué pensamientos y sentimientos experimentaste al completar las listas a corto y largo plazo?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_  
(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?

---

---

---