

## **Análisis de Costo y Beneficio**

Los costos y beneficios de usar:

En el ejemplo de la Figura 3.4, comienza por examinar lo que es placentero acerca de tu comportamiento adictivo. Se lo más específico posible. Por ejemplo, en lugar de escribir, "Mi comportamiento adictivo me ayuda a sobrellevarlo", escribe cómo te ayuda a sobrellevarlo. "Mi comportamiento me hace lo suficientemente valiente como para decir lo que realmente siento", o "Actuar me ayuda a olvidar mi soledad".

### **Beneficios (recompensas y ventajas).**

- ¿Qué placeres, beneficios o ventajas aporta a mi vida?
- ¿Con qué sentimientos o estados de ánimo me alivia mi comportamiento adictivo (frustración, ira, miedo, aburrimiento, depresión, ansiedad, soledad, estrés, etc.)?
- ¿Cómo me ayuda a aliviarlos?
- ¿Qué sentimientos positivos, estados de ánimo o situaciones hacen que mi comportamiento adictivo sea aún mejor?
- ¿Qué cosas ayudan a mi comportamiento adictivo, o al menos parece ayudarme a hacerlo mejor?
- ¿Me ayuda a evitar la realidad o escapar?
- ¿Alivia o reduce el dolor físico o emocional?
- ¿Mi comportamiento adictivo me ayuda a socializar y encajar?
- ¿Necesito mi comportamiento adictivo para parecer más divertido, encantador, interesante o más seguro?
- ¿Necesito mi comportamiento adictivo para sentirme normal?

### **Costos (riesgos y desventajas).**

- ¿Qué es lo que no me gusta de usar?
- ¿Cómo me está haciendo daño?
- ¿Cómo será mi vida si sigo usando?
- ¿Cuánto tiempo he perdido en mi conducta adictiva?
- ¿A cuántas personas miento para ocultar mi comportamiento adictivo?
- ¿Cómo me siento después de los efectos que desgasta mi comportamiento adictivo?
- ¿Cómo afecta a mi salud?
- ¿El uso afecta mi energía, resistencia y concentración?
- ¿Cuánto dinero he perdido por mi comportamiento adictivo?
- ¿Qué problemas legales enfrente debido a mi comportamiento?
- ¿Cómo afecta el uso a mis relaciones?
- ¿Cómo afecta el uso a mi trabajo?
- ¿Qué efectos ha tenido en mi autoestima y confianza en mí mismo?

## **Los costos y beneficios de no usar.**

Ahora, hacer el mismo ejercicio para tu vida sin comportamiento adictivo. Sé honesto y realista.

### **Beneficios:**

- ¿Cómo afectará mi salud?
- ¿Cómo afectará a mis relaciones con los que amo?
- ¿Cómo afectará mi trabajo?
- ¿Cuánto dinero podré ahorrar?
- ¿Qué efecto tendrá en mi autoestima y confianza en mí mismo?
- ¿Afectará mi capacidad para lidiar con mis problemas?
- ¿Qué voy a hacer con el tiempo liberado porque no hacer mi comportamiento adictivo?
- ¿Qué objetivos he abandonado que podría lograr?

### **Costos:**

- ¿Qué extrañaré al parar?
- ¿Qué problemas tendré en mi vida para los cuales tendré que buscar nuevas formas para combatirlos?
- ¿Qué pensamientos y emociones tendré que aprender a aceptar?
- ¿Qué cambiará sobre mi vida que me gusta ahora porque uso?