

## Análisis de Costo y Beneficio

### LOS COSTOS Y BENEFICIOS DE USAR:

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 enfrento 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?

Después de responder estas preguntas, llena el siguiente material.

Te dejamos algunos ejemplos:

CONTINUAR USANDO o HACIENDO	
Beneficios	Costos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encontrar placer rápido</li> <li>- Sociabilizar más fácil, se nos quita la vergüenza</li> <li>- Se me olvida la realidad, las responsabilidades, no me preocupo de nada</li> <li>- Menos depresiva</li> <li>- Felicidad inmediata, instantánea</li> <li>- Produce menos estrés</li> <li>- “Llenamos un vacío”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Más depresión</li> <li>- El costo económico</li> <li>- Cruda, resaca</li> <li>- Mayores problemas y con eso mayor estrés</li> <li>- Lagunas mentales</li> <li>- El vacío sigue ahí</li> <li>- Cometer actos que atentan contra la dignidad de las personas</li> </ul>
DEJAR DE USAR o DE HACER	
Beneficios	Costos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir orgullo, sentirnos mejor con nosotros mismos</li> <li>- Sentir que podemos confiar en nosotros mismos, podemos contar con nosotros y los demás también</li> <li>- Aprender mejores cosas y hacer cosas que nos proponemos y nunca hacemos</li> <li>- Bailo mejor y me divierto más (puedes conducir de vuelta a casa)</li> <li>- Mejor salud física (piel hidratada, ojos normales, sueño reparador, respirar, sentir agilidad)</li> <li>- Mejor salud mental (analizar mejor las situaciones)</li> <li>- Más dinero para cosas que sí queremos</li> <li>- Problemas con la familia, perder el respeto de los amigos</li> <li>- Poner límites saludables con las personas alrededor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierdes ciertas amistades, aislamiento</li> <li>- Perder relaciones comerciales, profesionales</li> <li>- Síntomas de abstinencia, los impulsos desagradables, se siente uno loco</li> <li>- Soportar la ansiedad social</li> <li>- Soportar el <u>estigma social</u></li> <li>- Evadir ciertos lugares o eventos que disfruto pero donde me da miedo/ansiedad consumir</li> <li>- Vivir con El miedo a volver a consumir y volver a destruir lo que construimos</li> <li>- Estar consciente sobre cosas que quería evadir, evitar</li> <li>- Pensar que te vas a convertir en una persona aburrida e incapaz de divertirse (autoestigma)</li> </ul>

Haz ahora el ejercicio con lo que tú piensas:

CONTINUAR USANDO o HACIENDO	
Beneficios	Costos

  

DEJAR DE USAR o DE HACER	
Beneficios	Costos