

Los costes y beneficios de tus conductas problemáticas

Lo que debes saber

Los comportamientos problemáticos son difíciles de cambiar, incluso cuando tienen consecuencias negativas. El cambio de comportamiento puede comenzar cuando empiezas a entender por qué sigues eligiendo estos comportamientos, incluso cuando quieres dejar de hacerlo.

Qué hacer

Describe un comportamiento problemático que tengas.

¿Cuáles son las consecuencias negativas de este comportamiento?

¿Cómo te hace sentir este comportamiento sobre ti mismo(a)?

¿Cómo responden tus seres queridos a este comportamiento?

¿Cuáles son los beneficios de este comportamiento?

¿Cuál es la función de este comportamiento? ¿Cómo encaja este comportamiento en tu vida diaria?

¿Cómo sería tu vida si pudieras cambiar este comportamiento?

Describe una época en la que este comportamiento no existía o no era un problema.

¿Qué puede ayudarte a cambiar este comportamiento?

¿Qué es lo que actualmente te impide cambiar este comportamiento?

Anota cualquier otra idea sobre este comportamiento.
