

BENEFICIO SECUNDARIO

- **Objetivo de la herramienta:**

Ayudar al paciente a tomar conciencia del beneficio que obtiene de sus conductas poco saludables ayudándole a encontrar una alternativa saludable.

- **Público al que va dirigido:**

Todos los pacientes.

DESCUBRIR EL BENEFICIO SECUNDARIO

1. Piensa en una conducta poco saludable que quieras cambiar: Por ejemplo, fumar.

2. Haz una lista de porqué llevas a cabo esa conducta poco saludable:

Por ejemplo: Porque me aburro/ Porque estoy nervioso

3. Substituye los porqué, por un para qué. De manera que ahora eres más consciente de la conducta y de la intención que tienes con ella.

Por ejemplo:

En lugar de: Porque me aburro - Para combatir el aburrimiento.

En lugar de: Porque estoy nervioso- Para estar más tranquilo

Etc.

4. Ahora piensa en una alternativa saludable que te aporte el mismo beneficio que persigues con la conducta poco saludable.

5. Reflexiona acerca de este cambio

Reflexiona acerca de las siguientes preguntas y rellena la información de la siguiente tabla. Escribe tus respuestas de la manera más concreta posible:

¿Para qué _____ (conducta poco saludable)?	¿Cuál es mi intención/ ¿Qué necesito?	Alternativa saludable

- ¿Qué situación ha desencadenado esa conducta poco saludable?
- ¿Para qué la has llevado a cabo? ¿Cuál es tu intención ¿Qué necesitas?
- ¿Cómo te sientes después?
- ¿Cuál es la conducta alternativa por la que vas a optar? ¿De qué otra manera consigues lo que necesitas?
- ¿Qué pensamientos y creencias te van a ayudar a hacer el cambio?
- ¿Cómo este cambio te va a ayudar a ser coherente con tus valores y las cosas importantes de tu vida?
- ¿Cómo te vas a sentir cuando lo hagas?