

HERRAMIENTA LA BALANZA

- **Objetivo de la herramienta:** apoyar al paciente en la toma de decisiones, vencer la ambivalencia, los sentimientos enfrentados acerca del cambio.
- **Público al que va dirigido:** personas en estado de contemplación del cambio.

Hacer un cambio en el estilo de vida implica hacer concesiones, dejar de hacer cosas que nos agradan o a las que estamos acostumbrados, y esto nos puede hacer dudar acerca de si cambiar o no cambiar, e incluso optar por ni siquiera intentarlo. Explorar esas ventajas y desventajas pueden ayudarte a decidir. Para ello, contestar las preguntas que encuentras a continuación te puede ayudar a tomar una decisión en una dirección o en otra. En todo caso, siempre es tu elección.

¿Cuál es la decisión o el cambio que estás contemplando?

Estoy considerando / me gustaría:

Hay buenas razones por las que estás actualmente haciendo lo que haces. Por ejemplo, normalmente implica menos esfuerzo mantener las cosas tal y como están ahora. **¿Describe concretamente qué tendría de bueno no hacer absolutamente ningún cambio en tu comportamiento actual?**

Pero, si no haces ningún cambio y sigues haciendo lo que ya estás haciendo, **¿qué pasará a largo plazo? ¿Cómo afectará a tu vida?**

También puede pasar que haya obstáculos o inconvenientes que tienes que salvar para hacer los cambios en tu estilo de vida. **¿Cuáles son esos obstáculos que identificas?**

Si vas incorporando cambios en tu alimentación **¿qué beneficios crees que obtendrás? ¿Cómo afectarán estos cambios a las personas que son importantes para ti?**

Ahora, rellena el siguiente cuadro reflexionando acerca de las diferentes opciones que te plantea y que se han comentado con las preguntas anteriores, concretando lo máximo posible tus respuestas. De esta forma obtenemos la información más visual:

La decisión que estoy tomado es si cambiar o no cambiar acerca:		
Concretamente....	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?		
¿Qué tiene de malo?		

¿Te ha ayudado este trabajo a tomar una decisión en una dirección o en otra?

¿Qué decisión has tomado?