



Worksheet: ¿Cuánto me cuesta mi adicción?

Nombre: _____

Fecha: _____

Sustancia o conducta: _____

1. Gasto Económico

Concepto	Estimación por evento	Frecuencia semanal	Gasto semanal	Gasto mensual
Alcohol (botellas, latas, etc.)	\$		\$	\$
Salidas (bares, restaurantes)	\$		\$	\$
Comida por impulso o antojos	\$		\$	\$
Transporte (Uber, taxi, gasolina)	\$		\$	\$
Otros (especificar)	\$		\$	\$

Total mensual estimado: \$ _____

2. Gasto Emocional

Marca con una  si aplica, y describe en tus propias palabras:

- Me siento culpable después de consumir → _____
- Me afecta en mi relación de pareja/familia → _____
- Me aleja de mis metas o proyectos personales → _____
- Me genera ansiedad o pensamientos obsesivos → _____
- Me siento menos capaz de controlar mi vida → _____

3. Costo Físico

- ¿He tenido malestares físicos derivados del consumo?
[] Sí [] No
¿Cuáles? _____
- ¿Cómo ha cambiado mi cuerpo desde que consumo? _____



4. Costo de Oportunidad

- ¿En qué cosas podría estar usando ese dinero si no lo destinara al consumo?

- ¿Qué cosas he perdido (tiempo, relaciones, oportunidades) por mantener este hábito?

5. Reflexión Final

¿Qué parte del costo me dolió más al verlo escrito?

¿Qué me gustaría que fuera diferente dentro de 1 mes?

¿Qué paso pequeño puedo dar esta semana para moverme hacia allá?
