

## *Sesión 1.*

### *¿Ha llegado mi momento de dar el paso y dejar de fumar?*

---

Índice:

1. Introducción.
2. ¿Ha llegado el momento?
3. Autoregistro.
4. Tips.
5. Conclusión.

#### **1. Introducción.**

Bienvenidos al que es el primer capítulo de dejar de fumar. En él deseo reflexione si ha llegado el momento oportuno para intentar dejar de fumar, y en caso de que así lo estime oportuno, comience con las tareas para la primera semana de sesión, que es conocerse así mismo y a su enemigo. Recordarle que esta guía está pensada para no dejar de fumar de golpe (aunque sería lo idílico), y en ella intercalaré momentos de lectura y reflexión, con momentos de dar paso a la acción.

#### **2. ¿Ha llegado el momento?**

Aunque lo ideal sería que todo momento es bueno para dejar de fumar, la realidad es que hay momentos más propicios y condiciones más favorables. Como dato de interés le diré que la media de intentos (reales) antes de conseguir dejar de fumar es de 7. Esto solo es una media, así que si por un

casual no lo consiguió en el pasado, o a lo largo de esta guía recaer, no desespere, entra dentro de la normalidad, y evite en todo caso sentirse frustrado y/o culpable, ya que la nicotina tiene unas fuertes armas que usará para mantenerse en su organismo, como ya veremos más adelante.

Quiero que te respondas a estas preguntas, y si es posible anótelas en papel:

- ¿Cuándo empecé a fumar?
- ¿Por qué empecé a fumar?
- ¿Para qué empecé a fumar?
- ¿Por qué fumo actualmente?
- ¿Para qué fumo actualmente?
- ¿Qué ha cambiado en los motivos por los que y para los que empecé a fumar con respecto a la actualidad?
- ¿Realmente disfruto del acto de fumar?
- ¿En qué me repercute seguir fumando?
- ¿En qué podría ganar al dejar de fumar?
- ¿Estoy intentando solucionar otros problemas en este preciso momento que pueden dificultar que deje de fumar?
- La idea de dejar de fumar, ¿parte de mí o es impuesta?
- ¿Por qué he decidido dejar de fumar?
- ¿Soy consciente que esto solo depende de mí?
- ¿Soy consciente de las trampas que me autoimpondré con tal de volver a fumar?
- ¿Qué grado de compromiso tengo?
- ¿Qué estoy dispuesto a no perder en un principio?
- ¿Qué estoy dispuesto a perder desde un principio?
- ¿Qué motivaciones tengo presentes que me harán avanzar en mi lucha contra el tabaco?

Este es solo un primer análisis de preguntas que tendrías que realizarte antes de dar el siguiente paso. Resumiendo, si crees que esto no depende de ti y que es

impuesto por terceras personas, sino tienes un compromiso firme de al menos intentarlo, si estas con otros problemas que te están generando una ansiedad o estrés que pueda influir en el consumo de tabaco, sino tienes ninguna motivación para dejar de fumar, sino estás dispuesto a perder cosas en un principio y en definitiva sino eres responsable activo de este proceso en el que solo tu eres el protagonista... quizás no sea tu momento. Comienza por trabajar estos puntos antes de dar el paso, el mero hecho de haber reflexionado sobre ellos, es un buen comienzo para trabajar sobre esos puntos.

Pero pensemos que si estás leyendo este texto es porque sino cumples todos los factores para probabilizar tu éxito, si es cierto que debes de acercarte a ellos, así que quiero que te sientas con fuerza, que te sientas en un momento de confianza contigo mismo, que te permitas poder dar algún paso atrás sin volver al principio, y que lo intentes de todo corazón, porque es algo que merece la pena quitar de tu vida. ¡Ánimo, paciencia, trabajo y comencemos!

### **3. Autoregistro.**

Es muy importante que este punto lo hagamos bien, ya que va a servirnos de línea base para ver los avances, para saber qué es lo que debemos de tocar en un principio, y de cómo debemos abordarlo en última instancia, de conocer nuestras pautas conductuales así de conocer a nuestro enemigo.

Esta es una técnica relativamente sencilla, en la cual eche mano de lápiz y papel, pues va a tener que hacer una tabla. En esta tabla quiero que pongas los días de la semana, y todas las franjas horarias, invente un código para que le sea rápido marcar las pautas que acompañan al acto de fumar, y ponga como mínimo estas, cigarrillos fumados en esa franja horaria (puede poner un palito por cada cigarrillo fumado), contexto donde fumó (laboral/académico/hogar/amigos/fiesta/otros), ¿solo o en compañía?, dificultad del 0 al 5 para haber evitado fumarse ese cigarrillo, nivel de ansiedad previo (de 0 a 5), nivel de ansiedad posterior (de 0 a 5), ¿Qué hacía? (pensando en un problema/inercia/me lo ofrecieron/terminé una actividad/terminé de

comer/bebía una copa/con un café/...). Incluiremos un fichero ejemplo para que lo pueda descargar.

Puede incluir cualquier otro aspecto que considere oportuno, al fin y al cabo este es su proceso.

#### **4. Tips.**

Antes de terminar la sesión deseo que haga una última cosa, preparar un anclaje que nos facilite la adherencia a la guía. Imprima un calendario que ocupe un folio del presente mes, y en él marque el primer día en el que ha decidido dejar de fumar. Al final de este mismo folio escriba en grande las tres mayores motivaciones que ha encontrado para dejar de fumar. Quiero que cada noche antes de irse a dormir ponga una cara sonriente en verde si ha conseguido seguir el trabajo que tenía asignado para ese día con respecto al tabaco, una aspa verde si estuvo a punto pero en algún momento o punto falló, y una aspa en rojo si no ha trabajado para conseguir su objetivo. En caso de poner un aspa verde o roja, reflexione que es y porqué no pudo cumplir con su objetivo de este día, y cómo poder solventarlo en futuras ocasiones. Para esta semana por ejemplo, la cara sonriente la pondría si ha llevado rigurosamente el autoregistro, en caso de que sepa que se le han podido pasar uno o dos cigarrillos por anotar la aspa verde, y si no ha hecho nada por la labor la aspa roja. Si en esta primera semana la aspa roja aparece más de 4 veces, quizás no sea el momento de dejar de fumar, no avance con la guía e inténtelo de nuevo desde el principio cuando se vea con más fuerza.

#### **5. Conclusión.**

Esta semana es para que vaya metiéndose en el proceso, y a la par para una importante recogida de datos que servirán de base para nuestros avances, realmente el esfuerzo que tiene que hacer es nulo en la lucha contra la nicotina, pero ha de empezar a crear un orden para el proceso de cambio. Le animamos a que no desespere y lo coja con ilusión, y aún más importante, no pierda dicha

ilusión, trabaje cada sesión y no pase a la siguiente hasta que haya cumplido al menos en un 90% los objetivos y tareas de cada sesión.

Un cordial saludo a todos,

Salvador Carrasco Artiaga.

[www.salvadorcarrasco.es](http://www.salvadorcarrasco.es)

www.salvadorcarrasco.es