

Sesión 2.

Primeros pasos

Índice.

1. Introducción.
2. Sobre los registros.
3. Sigüientes pasos.
4. Tips.
5. Conclusión.

1. Introducción.

Esta es una guía "ciega", y con ciega quiero decir que el especialista en este caso "la guía", no tiene un acceso directo a la información recogida para así adecuarla al proceso, por lo que será usted, a través de preguntas y pasos genéricos, el que tendrá que modular/ajustar el programa.

En la sesión anterior tuvo que reflexionar si había llegado el momento de dar el paso, sea sincero, si así lo piensa, ánimo, continúa y ¡a por todas!

2. Sobre los registros.

Usted tuvo que recoger unos datos, es hora de saber que era una fase de entrenamiento, es normal que aún no esté familiarizado con esta recogida, y preferimos que los datos sean lo más fidedignos posibles. No obstante es bueno que empiece a operar con ellos. Esta recogida de datos quiero que la repita

todas las semanas, ya que nos servirá de base y línea comparativa para ver la evolución. Una vez finalizada la semana realice estos simples cálculos:

- ¿Cuántos cigarros ha fumado esta semana?
- ¿Cuánta nicotina ha ingerido? (multiplique el número de cigarros por la cantidad de nicotina de su marca habitual).
- ¿Cuánto ha gastado?

Sería recomendable que hiciera una gráfica, indicando la evolución de estos tres parámetros.

3. Siguiendo pasos.

Esta es otra semana que ha de ser suave, por lo que tan solamente le pido que haga unas cosas sencillas, en primer lugar continúe con la recogida de datos, en segundo lugar realice los cálculos que hemos hablado y en tercer lugar habitúese justo antes de cada cigarro a preguntarse:

- ¿Por qué me lo fumo?
- ¿Para qué me lo fumo?
- ¿Va a solucionar algo fumármelo?
- ¿Qué pasaría si este no me lo fumo?
- Reflexione sobre la cantidad de sustancias adicionales que tomará sin ser consciente.

4. Tips.

Para complementar los pasos anteriores, y sin que esto afecte esta semana a su evaluación sobre su desempeño, quiero que empiece a practicar estas pautas-truco que harán que de forma indirecta fume menos.

- Aguante un minuto antes de encender ese cigarro que tenía ya preparado.
- No lleve encima nunca mechero ni cerillas.

- No lleve encima tabaco, o al menos, manténgalo siempre lo más alejado que pueda de usted.
- No haga acopio de tabaco en casa (ni en ningún otro lugar).
- ¡Todavía no luche por evitar los cigarros que más le cuestan!

5. Conclusión.

Antes de terminar me gustará que reflexionara sobre si:

- ¿Tiene algún patrón característico de consumo?
- ¿Solucionó algo fumando?

Por esta semana es suficiente, solo ha de continuar con el programa añadiendo ciertos giros sobre los que crear la base. Estamos avanzando lentamente, pero con paso firme. Siga con el calendario, teniendo en cuenta que para obtener los colores verdes sobre él, debe de incluir en la evaluación para ello las tareas propias del día a día de esta semana. Esperamos que siga con su determinación y que esté un poco más cerca cada día de lograr su objetivo.

Un cordial saludo a todos,
Salvador Carrasco Artiaga.

www.salvadorcarrasco.es