

T/128 (II)
2

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID
FACULTAD DE PSICOLOGIA

TRATAMIENTO CONDUCTUAL DEL HABITO DE FUMAR
APENDICE

TESIS DOCTORAL
N^o Xesús Froján Parga

DIRECTOR
José Santacreu Mas

Madrid, 1991

R.ψ.20-803

VOLUMEN II

1. ENCUESTA.....	1
2. HOJA PRESELECCION.....	10
3. SESIONES INFORMATIVAS.....	12
4. ESQUEMA DE DESARROLLO Y CALENDARIO DEL PROGRAMA DE TRATAMIENTO.....	15
5. CUESTIONARIOS.....	26
5.1. <u>CUESTIONARIO DE AUTOCONTROL</u>.....	27
5.2. <u>CUESTIONARIO DE INFORMACION</u>.....	33
5.3. <u>CUESTIONARIO DE MOTIVACION</u>.....	34
5.4. <u>CUESTIONARIO DE AUTOEFICACIA</u>.....	36
5.5. <u>CUESTIONARIO DE HABITOS DE SALUD</u>.....	38
6. HOJAS DE REGISTRO.....	40
6.1. <u>AUTORREGISTRO DE CONSUMO DE CIGARRILLOS</u>.....	41
6.2. <u>AUTORREGISTRO DE EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR</u>.....	42
6.3. <u>ESCALA DE HUMOR</u>.....	43
6.4. <u>REGISTRO DE MEDIDAS FISIOLÓGICAS EN SESION</u>.....	44

7. MANUALES.....	45
7.1. <u>MANUAL DEL PROGRAMA DE INFORMACION Y SENSIBILIZACION.....</u>	46
7.2. <u>MANUAL DEL PROGRAMA DE AUTOCONTROL Y RESISTENCIA A LA PRESION SOCIAL.....</u>	69
8. FIGURAS ESTUDIO EPIDEMIOLOGICO.....	110
8.1. <u>POR EDADES.....</u>	111
8.2. <u>POR SEXOS.....</u>	112
8.3. <u>POR FACULTADES.....</u>	113
8.4. <u>POR CURSOS.....</u>	114
8.5. <u>SEGUN CONSUMO.....</u>	115
8.5 bis. <u>FUMADORES Y NO FUMADORES.....</u>	116
8.6. <u>POR CIGARRILLOS/DIA.....</u>	117
8.7. <u>SEGUN TIPO TABACO: RUBIO O NEGRO.....</u>	118
8.8. <u>SEGUN EDAD DE PRUEBA.....</u>	119
8.9. <u>SEGUN INHALACION DEL HUMO AL FUMAR.....</u>	120
8.10. <u>SEGUN LONGITUD FUMADA DEL CIGARRILLO.....</u>	121
8.11. <u>SEGUN SITUACION DE CONSUMO.....</u>	122
8.12. <u>SEGUN CONSUMO DEL ENTORNO.....</u>	123
8.13. <u>SEGUN GUSTO POR FUMAR.....</u>	124
8.14. <u>SEGUN GUSTO DE QUE FUMEN OTROS.....</u>	125
8.15. <u>SEGUN RESPETO DERECHOS DEL NO FUMADOR.....</u>	126
8.16. <u>SEGUN DESEO DE DEJAR DE FUMAR.....</u>	127

8.17.	<u>SEGUN DESEO DE CONTROLAR EL CONSUMO</u>	128
8.18.	<u>SEGUN INTENTOS DE DEJAR DE FUMAR</u>	129
8.19.	<u>SEGUN TIEMPO MAXIMO SIN FUMAR</u>	130
8.20.	<u>SEGUN PRACTICA DE DEPORTES</u>	131
8.21.	<u>SEGUN SALIDAS NOCTURNAS</u>	132
8.22.	<u>SEGUN CONSUMO DE ALCOHOL</u>	133
8.23.	<u>SEGUN CONSUMO DE CAFE/TE</u>	134
8.24.	<u>SEGUN CONSUMO DE PORROS</u>	135
8.25.	<u>SEGUN CONSUMO COCAINA/OTRAS DROGAS</u>	136
8.26.	<u>SEGUN CONSUMO DE PSICOFARMACOS</u>	137
8.27.	<u>SEGUN ENFERMEDADES PADECIDAS ULTIMO MES</u>	138
8.28.	<u>SEGUN ENFERMEDADES PADECIDAS ULTIMO AÑO</u>	139
8.29.	<u>CONOCIMIENTO DE EFECTOS DE FUMAR SOBRE LA SALUD</u>	140
9.	FIGURAS ESTUDIO EXPERIMENTAL	141
9.1.	<u>EVOLUCION DEL CONSUMO</u>	142
9.2.	<u>EVOLUCION DE LA AUTOEFICACIA</u>	143
9.3.	<u>EVOLUCION DEL PESO</u>	144
9.4.	<u>EVOLUCION DEL MONOXIDO DE CARBONO</u>	145
9.5.	<u>EVOLUCION DE LA CARBOXIHEMOGLOBINA</u>	146
9.6.	<u>EVOLUCION DE LA ABSTINENCIA</u>	147

9.7.	<u>EVOLUCION DEL NIVEL DE INFORMACION</u>	148
9.7.1.	PRETRATAMIENTO.....	148
9.7.2.	POSTRATAMIENTO.....	149
9.7.3.	SEGUIMIENTO.....	150
9.8.	<u>EVOLUCION DEL NIVEL DE MOTIVACION</u>	151
9.8.1.	PRETRATAMIENTO.....	151
9.8.2.	POSTRATAMIENTO.....	152
9.8.3.	SEGUIMIENTO.....	153

1. ENCUESTA

ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE TABACO EN LA UAM

(Versión experimental del Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. UAM)

Edad _____ Sexo _____ Facultad _____ Curso _____

A continuación se plantean una serie de preguntas sobre el tabaco y su consumo. Por favor, responde marcando con una X la respuesta que elijas.

Responde de acuerdo a tu conducta en el último mes

No dejes ninguna pregunta sin contestar. Gracias

1. ¿CON QUE FRECUENCIA FUMAS?

Diaría	Casi diaria	Ocasional	Exfumador	No fumo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ¿QUE TIPO DE TABACO FUMAS?

(Si no fumas, marca la opción *)

- Cigarrillos

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca *
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Pipa

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca *
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Puros

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca *
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. ¿CUANTOS CIGARRILLOS FUMAS AL DIA?

(Si no fumas, marca la opción *)

Más de 20	Entre 15-20	Entre 10-15	Entre 5-10	Menos de 5 *
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. **¿QUE TIPO DE CIGARRILLOS SUELES FUMAR?**

(Si no fumas, marca la opción *)

- **Rubio**

Más de 20 Entre 15-20 Entre 10-15 Entre 5-10 Menos de 5 *

--	--	--	--	--

- **Negro**

Más de 20 Entre 15-20 Entre 10-15 Entre 5-10 Menos de 5 *

--	--	--	--	--

5. **¿A QUE EDAD FUMASTE TU PRIMER CIGARRILLO?**

(Si no fumas, marca la opción *)

Antes de 10 años 10-14 años 14-16 años 16-18 años Más de 18 *

--	--	--	--	--

6. **¿ACOSTUMBRAS A TRAGAR EL HUMO AL FUMAR?**

(Si no fumas, marca la opción *)

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca *

--	--	--	--	--

7. **¿QUE LONGITUD CONSUMES DEL CIGARRILLO?**

(Si no fumas, marca la opción *)

Entero Casi entero La mitad (1/2) 1/3 Solo unas caladas*

--	--	--	--	--

8. **¿SUELES FUMAR EN LAS SITUACIONES QUE SE**

INDICAN A CONTINUACION? (Si no fumas, marca la opción *)

- **Quando estás solo**

Es cuando más fumo Bastante Un poco Apenas No suelo fumar *

--	--	--	--	--

- **Quando estás acompañado, con amigos**

Es cuando más fumo Bastante Un poco Apenas No suelo fumar *

--	--	--	--	--

- **Quando sales de cañas, copas**

Es cuando más fumo Bastante Un poco Apenas No suelo fumar *

--	--	--	--	--

9. ¿QUIENES FUMAN EN TU ENTORNO MAS CERCANO?

Elije la opción * en el caso de que la pregunta no tenga lugar (Ej. no existen "otros hermanos")

- Padre

Mucho (más de 20)	Bastante (10-20)	Medio (5-10)	Ocasional/menos de 5	Nada*

- Madre

Mucho (más de 20)	Bastante (10-20)	Medio (5-10)	Ocasional/menos de 5	Nada*

- Hermano/a mayor

Mucho (más de 20)	Bastante (10-20)	Medio (5-10)	Ocasional/menos de 5	Nada*

- Otros hermanos

Mucho (más de 20)	Bastante (10-20)	Medio (5-10)	Ocasional/menos de 5	Nada*

- Mejor amigo/a

Mucho (más de 20)	Bastante (10-20)	Medio (5-10)	Ocasional/menos de 5	Nada*

- Pareja

Mucho (más de 20)	Bastante (10-20)	Medio (5-10)	Ocasional/menos de 5	Nada*

10. ¿TE GUSTA FUMAR?

(Contesta independientemente de si fumas o no fumas)

Si, mucho	Bastante	Indiferente	Poco	Nada

11. ¿TE GUSTA QUE FUMEN LOS QUE TE RODEAN?

Si, mucho	Bastante	Indiferente	Poco	Nada

12. ¿RESPECTAS LOS DERECHOS DEL NO FUMADOR?
(Si no fumas, marca la opción *)

Se exagera el tema	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

13. ¿TE GUSTARIA DEJAR DE FUMAR?
(Si no fumas, marca la opción *)

No quiero dejar de fumar	No me preocupa	Si, pero a largo plazo	En un futuro próximo	Si, cuanto antes *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

14. ¿TE GUSTARIA CONTINUAR FUMANDO, PERO CONTROLANDO TU CONSUMO? (Si no fumas, marca la opción *)

No me preocupa el consumo	Puede ser interesante	No gustaría	No gustaría mucho	Prefiero dejar totalmente*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

15. ¿HAS INTENTADO SERIAMENTE DEJAR DE FUMAR?
(Si no fumas, marca la opción *)

Nunca	1-2 veces	2-5 veces	Más de 5 veces	Lo estoy intentando*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

16. ¿CUAL ES EL TIEMPO MAXIMO QUE HAS CONSEGUIDO ESTAR SIN FUMAR? (Si no fumas, marca la opción *)

Menos de 1 semana	Entre 1 semana y 1 mes	Entre 1 mes y 6 meses	Entre 6 meses y un año	Más de 1 año*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

17. ¿PRACTICAS ALGUN DEPORTE? (Recuerda, en este último mes)

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	A diario
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

18. ¿SALES POR LAS NOCHES (de fiesta, con amigos)? (último mes)

Más de 5 días/semana	Entre 2 y 5 días/semana	2 días por semana	1 día por semana	Menos de 1 día por semana
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

19. ¿SUELES BEBER ALCOHOL? (último mes)

Todos los días	Frecuentemente	Fines de semana	Ocasionalmente	Muy rara vez/nunca

20. ¿SUELES TOMAR CAFE O TE? (último mes)

Más de 5 tazas/día	Entre 3 y 5 tazas/día	Menos de 2 tazas/día	No todos los días	Muy rara vez o nunca

21. ¿CONSUMES ALGUNA DROGA? (último mes)

- ROCKOR

Todos los días	Frecuentemente	Fines de semana	Ocasionalmente	Muy rara vez/nunca

- Cocaína u otras

Todos los días	Frecuentemente	Fines de semana	Ocasionalmente	Muy rara vez/nunca

22. ¿CONSUMES ALGUN TIPO DE PSICOFARMACOS (ESTIMULANTES, ANTIDEPRESIVOS, TRANQUILIZANTES)? (último mes)

Abstente de señalar los consumidos bajo estricta prescripción médica

Todos los días	Frecuentemente	Fines de semana	Ocasionalmente	Muy rara vez/nunca

23. ¿HAS PADECIDO O PADECES ALGUNO DE ESTOS TRANSTORNOS?

- Actualmente (último mes)

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Bastantes veces	Frecuentemente
Resfriados					
Bronquitis					
Ataques de asma					
Dolores de cabeza					
Problemas cardíacos					
Problemas digestivos					

- En el pasado (último año)

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Bastantes veces	Frecuentemente
Resfriados					
Bronquitis					
Ataques de asma					
Dolores de cabeza					
Problemas cardíacos					
Problemas digestivos					

24. ¿QUE EFECTOS CREES QUE TIENE EL FUMAR SOBRE LA SALUD?

Muy beneficioso	Beneficioso	Sin efecto	Nocivo	Muy nocivo

25. ¿CREEES QUE LA GENTE FUMA PARA:

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Conseguir placer					
Mejorar la imagen personal					
Darse seguridad					
Combatir el aburrimiento					
Calmar los nervios					
Facilitar la concentración					
Aumentar la capacidad de estudio					
Facilitar las relaciones sociales					
Otras _____					

26. ¿POR QUE CREEES QUE FUMAS TU?

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Conseguir placer					
Mejorar tu imagen personal					
Darte seguridad					
Combatir el aburrimiento					
Calmar los nervios					
Facilitar la concentración					
Aumentar la capacidad de estudio					
Facilitar las relaciones sociales					
Otras _____					

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACION

En la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid se va a desarrollar durante este curso un programa de **tratamiento del hábito de fumar.**

Si te interesa **controlar, reducir o eliminar** tu consumo de tabaco, nosotros te ofrecemos un programa breve, sencillo y **totalmente gratuito** que te enseñara como afrontar con éxito los problemas que fumar te pueda plantear.

Si estás interesado en participar en el mismo, por favor rellena los datos que a continuación se solicitan y, en breve, nos pondremos en contacto contigo.

PLAZO DE ADMISION: 15-31 DE OCTUBRE DE 1990

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Para obtener más información, puedes acudir a la Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Biológica y de la Salud, módulo 2, despacho 15 (Proyecto Drogas) o llamar al teléfono 3975184, preguntando por M^a Xesús Froján Parga.

2. HOJA DE PRESELECCION

HOJA DE PRESELECCION

Nombre _____ Edad _____

Domicilio _____

Teléfono _____ Teléfono de contacto _____

Facultad _____ Curso _____

Disponibilidad horaria: Mañanas _____ Tardes _____

Horas preferibles: 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00.
15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00.

CAMU



3. SESIONES INFORMATIVAS

SESIONES INFORMATIVAS

1. Descripción de los programas

Programas diseñados para desarrollar la capacidad de autocontrol sobre el hábito de fumar. Formamos diferentes grupos al azar, en los que probaremos diferentes tratamientos, algunos de los cuales exigen más trabajo que otros. Es indispensable la participación de todos los sujetos en todas las sesiones, por el carácter grupal del tratamiento.

Se basan en los siguientes puntos:

- * Información sobre el tabaco, el hábito de fumar y sus efectos sobre la salud. No entendemos la salud como la ausencia de enfermedad, si no como algo más amplio: estilos de vida sanos, calidad de vida.

- * Desarrollo de habilidades para la adquisición del control sobre el hábito de fumar. Objetivo: conseguir la eliminación del mismo.

- * Aprendizaje de estrategias para resistir la presión social hacia el consumo de tabaco.

- * Aprendizaje de estrategias de enfrentamiento ante las recaídas.

2. Duración del programa

Desde esta primera sesión informativa hasta junio de 1992.

- Las sesiones de pretratamiento se desarrollarán entre el 12 y el 16 de noviembre.

- Las sesiones de pretratamiento tendrán lugar entre el 19 de noviembre y el 6 de diciembre.

- Las sesiones de postratamiento se desarrollarán entre el 10 y el 13 de diciembre.

- Las sesiones de seguimiento se realizarán mensualmente, entre los días 3 y 6 de cada mes. El último control se hará entre el 3 y el 6 de junio de 1991.

3. Requisitos

- Compromiso de asistencia a todas las sesiones de tratamiento y seguimiento. Firma de contrato.

- Depósito de 1.000 pesetas que se devolverán al finalizar

el programa, en la forma indicada en el contrato; Objetivo del depósito: conocer el grado de motivación del sujeto y obtener una seguridad sobre la participación del mismo hasta que el programa se de por finalizado, dentro de los plazos antes explicados, al tiempo que sirve de ayuda a los participantes a permanecer y asistir a todas las sesiones de tratamiento y seguimiento.

4. Asignación de sujetos a grupos

A cada sujeto se le entregará un calendario con sus fechas y horas de tratamiento, ajustado, en la medida de lo posible, a las indicadas por cada uno en las hojas de preselección. Los grupos se hará, balanceando la variable autocontrol, medida con el CAMU, cuestionario que se habrá pasado en el momento que los sujetos acuden a preinscribirse en el programa.

5. Autorregistros

Desde ahora hasta la sesión de evaluación pretratamiento (semana del 12 al 16 de noviembre) todos los sujetos deberán llevar un control sobre el consumo de tabaco, anotando cada cigarrillo fumado en unas hojas que se repartirán. Este autorregistro no exige más que marcar con un punto en la casilla correspondiente cada cigarrillo fumado, antes de encenderlo.

6. Autorregistro de efectos inmediatos de fumar

En esta sesión se entregarán a los sujetos unas hojas de autorregistro que deberán cubrir la mañana de la primera sesión de tratamiento, indicando, nada más despertarse, una serie de posibles efectos relacionados con el consumo de tabaco, tal como viene especificado en tales hojas.

4. PROGRAMA DE TRATAMIENTO: DESARROLLO Y CALENDARIO

1. EVALUACION PRETRATAMIENTO

- 1.1. Medida de las variables relativas a la respuesta problema
1. Autorregistro de consumo.
2. Autorregistro de los efectos inmediatos de fumar.
3. Monóxido de carbono y carboxihemoglobin.

1.2. Medida de la motivación y la información

1. Información: "¿Cuales crees que son los efectos del tabaco?"
2. Motivación: "¿Quieres cambiar tus hábitos de fumar?"

1.3. Medida de las variables inespecíficas de salud

1. Resistencia a la urgencia de fumar
2. Humor.
3. Hábitos de salud.
4. Presión arterial.
5. Peso.

2. SESIONES DE TRATAMIENTO

2.1. GRUPO CONTROL

- Sesión pretratamiento:

- * Descripción del programa
- * Contrato
- * Evaluación pretratamiento
- * Autorregistros

- Sesiones de tratamiento:
 - * 1ª sesión: evaluación
 - * 2ª sesión: evaluación
 - * 3ª sesión: evaluación
 - * 4ª sesión: evaluación

2.2. GRUPO EXPERIMENTAL 1: INFORMACION Y SENSIBILIZACION

- Sesión pretratamiento:
 - * Descripción del programa
 - * Contrato
 - * Evaluación pretratamiento
 - * Autorregistros
- Sesiones de tratamiento:
 - * 1ª sesión: Introducción. ¿Qué es el tabaco?.
Componentes
 - * 2ª sesión: Desarrollo del hábito de fumar.
 - * 3ª sesión: Efectos de fumar sobre el organismo y la salud.
 - * 4ª sesión: Fumar y calidad de vida. Hacia la adquisición de unos estilos de vida sanos. Proceso de recaídas.

2.3. GRUPO EXPERIMENTAL 2: AUTOCONTROL/AFRONTAMIENTO PRESION SOCIAL

- Sesión pretratamiento:
 - * Descripción del programa
 - * Contrato
 - * Evaluación pretratamiento
 - * Autorregistros

- Sesiones de tratamiento

Sesión 1. Objetivo: Control del automatismo de la conducta de fumar.

Sesión 2. Objetivo: Control de estímulos externos

Sesión 3. Objetivo: Modificación de los hábitos de vida

Sesión 4. Objetivos: afrontamiento a la presión social y prevención de la recaída (Marlatt y Gordon)

2.4. GRUPO EXPERIMENTAL 3: INFORMACION/SENSIBILIZACION Y AUTOCONTROL/AFRONTAMIENTO PRESION SOCIAL

- Sesión pretratamiento:

- * Descripción del programa
- * Contrato
- * Evaluación pretratamiento
- * Autorregistros

- Sesiones de tratamiento:

- * 1ª sesión: Introducción. ¿Qué es el tabaco?. Componentes
- * 2ª sesión: Desarrollo del hábito de fumar.
- * 3ª sesión: Efectos de fumar sobre el organismo y la salud. Enfrentamiento a las recaídas.
- * 4ª sesión: Fumar y calidad de vida. Hacia la adquisición de unos estilos de vida sanos.
- * 5ª sesión: Control del automatismo de la conducta de fumar.
- * 6ª sesión: Control de estímulos externos
- * 7ª sesión: Modificación de los hábitos de vida
- * 8ª sesión: Afrontamiento a la presión social y prevención de la recaída (Marlatt y Gordon)

3. EVALUACION POSTRATAMIENTO

3.1. Medida de la variables relativas a la respuesta problema

1. Autorregistro de consumo.
2. Autorregistro de los efectos inmediatos de fumar.
3. Monóxido de carbono y carboxihemoglobina.

3.2. Medida de la motivación y la información

1. Información: "¿Cuales crees que son los efectos del

tabaco?".

2. Motivación: "¿Quieres cambiar tus hábitos de fumar?".

3.3. Medida de las variables inespecíficas de salud

1. Autocontrol.
2. Resistencia a la urgencia de fumar
3. Humor.
4. Hábitos de salud.
5. Presión arterial.
6. Peso.

4. SESIONES DE SEGUIMIENTO MENSUALES

Los tres primeros días de cada mes se citará a los sujetos para realizar el seguimiento mensual. Las medidas tomadas serán las siguientes:

- Consumo: autorregistros. Se instruirá a los sujetos para que tres días antes de la cita de evaluación realicen los autorregistros correspondientes de su conducta de fumar en el caso de que esta tenga lugar.

- Medida del CO (EC 50), peso, registro de efectos inmediatos de fumar (al despertarse: toses, sequedad de boca y garganta, boca pastosa, opresión en el pecho,).

- Cuestionarios:

- * Autoeficacia (Cuestionario de resistencia a la urgencia de fumar: Condiotte y Lichtenstein, 1981)
- * Escala de humor

5. EVALUACION SEGUIMIENTO

5.1. Medida de las variables relativas a la respuesta problema

- 1. Autorregistro de consumo.**
- 2. Autorregistro de los efectos inmediatos de fumar.**
- 3. Monóxido de carbono y carboxihemoglobina.**

5.2. Medida de la motivación y la información

- 1. Información: "¿Cuales crees que son los efectos del tabaco?".**
- 2. Motivación: "¿Quieres cambiar tus hábitos de fumar?".**

5.3. Medida de las variables inespecíficas de salud

- 1. Autocontrol.**
- 2. Resistencia a la urgencia de fumar**
- 3. Humor.**
- 4. Hábitos de salud.**
- 5. Presión arterial.**
- 6. Peso.**

**SESIONES INFORMATIVAS
5-9 Noviembre**

	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOL 7	JUEVES 8	VIERNES 9
9-10			GE 2,1		
10-11					
11-12					
12-13		GC			
13-14		GE 3,1	GE 1,1		
14-15			GE 2,2		
15-16		GE 3,2			
16-17			GE 1,2		
17-18					

**SESIONES PRETRATAMIENTO
12-16 Noviembre**

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOL 14	JUEVES 15	VIERNES 16
9-10			GE 2,1	GE 1,1	
10-11					
11-12					
12-13		GE 3,1			
13-14					
14-15	GC		GE 2,2		
15-16					
16-17				GE 1,2	
17-18					
18-19		GE 3,2			

**SESIONES DE TRATAMIENTO
19 Noviembre-6 Diciembre**

NOVIEMBRE

	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOL 21	JUEVES 22	VIERNES 23
9-10:30		GE 2,1	GE 1,1	GE 2,1	GE 1,1
12-13:30		GE 3,1	GE 3,1	GE 3,1	GE 3,1
14-15:30	GC	GE 2,2		GE 2,2	GC
16-17:30			GE 1,2		GE 1,2
18-19:30		GE 3,2	GE 3,2	GE 3,2	GE 3,2

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOL 28	JUEVES 29	VIERNES 30
9-10:30	GE 2,1	GE 1,1			
12-13:30	GE 3,1	GE 3,1			
14-15:30	GE 2,2	GC			
16-17:30		GE 1,2			
18-19:30	GE 3,2	GE 3,2			

DICIEMBRE

	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOL 5	JUEVES 6	VIERNES 7
9-10:30	GE 2,1	GE 1,1			
12-13:30	GE 3,1	GE 3,1			
14-15:30	GE 2,2	GC			
16-17:30		GE 1,2			
18-19:30	GE 3,2	GE 3,2			

**SESIONES POSTTRATAMIENTO
10-14 Diciembre**

	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOL 12	JUEVES 13	VIERNES 14
9-10			GE 2,1	GE 1,1	
10-11					
11-12					
12-13		GE 3,1			
13-14					
14-15	GC		GE 2,2		
15-16					
16-17				GE 1,2	
17-18					
18-19		GE 3,2			

SESIONES 6º MES DE SEGUIMIENTO
3-7 Junio-1991

	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOL 5	JUEVES 6	VIERNES 7
9-10			GE 2,1	GE 1,1	
10-11					
11-12					
12-13		GE 3,1			
13-14					
14-15	GC		GE 2,2		
15-16					
16-17				GE 1,2	
17-18					
18-19		GE 3,2			

5. CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO DE AUTOCONTROL

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás unas frases numeradas del 1 al 81 que quizá describan cómo te comportas, sientes o piensas en tu vida diaria. Cuando leas cada una de las frases, marca con una X la alternativa que elijas -Siempre, Casi siempre, A veces, Casi nunca, Nunca- en función de la frecuencia con que pienses que describen tu manera de comportarte.

Procura responder sin detenerte excesivamente en cada frase. Contesta a todas las preguntas, y cuando termines, repásalas para ver si te has dejado alguna en blanco. Si ese es el caso, contéstala. No hay respuestas buenas ni malas, ni verdaderas ni falsas. Es posible que alguna de ellas no se ajuste totalmente a situaciones personales tuyas. Intenta entonces imaginar qué harías en caso de que esa situación concreta se te presentara. Procura ser totalmente sincero al contestar. Si tienes alguna duda, puedes preguntarla ahora.

1= SIEMPRE

2= CASI SIEMPRE

3= A VECES

4= CASI NUNCA

5= NUNCA

- | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. | Dejo que determinadas ideas me obsesionen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Me gusta poder colarme sin pagar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Me rindo fácilmente ante las dificultades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Creo que las cosas no ocurren porque sí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Soy incapaz de privarme de pequeñas cosas aunque quiera ahorrar para comprarme algo que deseo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Sé a dónde quiero llegar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Soy capaz de controlarme en cualquier situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Cuando un amigo me cuenta sus problemas me resulta fácil consolarle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Me enojo conmigo mismo si no cumplo el plan previsto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Me agobia no poder conseguir todo aquello que me ofrecen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Me comprometo a hacer cosas que sé que no voy a poder conseguir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Sé perfectamente qué es lo que me gusta y lo que no | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Durante la semana disfruto pensando en la salida del fin de semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Respeto los plazos en un servicio de préstamo (biblioteca, videoclub, etc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Después de un agotador día de trabajo procuro hacer algo que me gusta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Me importan mucho las críticas de los demás aunque crea que son infundadas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Me siento incapaz de imaginar lo mal que me sentiré | | | | | |

	si no puedo llegar a conseguir lo que me proponga	1	2	3	4	5
18.	Si se equivocan dándome de más en las vueltas me voy sin decir nada	1	2	3	4	5
19.	Creo que soy incapaz de llegar a conseguir lo que me proponga	1	2	3	4	5
20.	Me es imposible esperar unos minutos aunque sepa que luego la satisfacción va a ser mayor	1	2	3	4	5
21.	Puedo quedarme una tarde entera trabajando para terminar una tarea que tenga pendiente	1	2	3	4	5
22.	Es importante para mí conseguir aquello que me propongo	1	2	3	4	5
23.	Cuando me cuesta ponerme a trabajar, para animarme, imagino lo bien que estaré en vacaciones	1	2	3	4	5
24.	Me felicito a mí mismo cuando algo me sale bien	1	2	3	4	5
25.	Cuando voy al dentista me repito a mí mismo que no será doloroso	1	2	3	4	5
26.	Al terminar el trabajo me voy sin asegurarme que no me dejo nada necesario olvidado	1	2	3	4	5
27.	Me mantengo informado de lo que ocurre a mi alrededor	1	2	3	4	5
28.	Entrego los trabajos a mi jefe sin haberlos revisado	1	2	3	4	5
29.	Me pongo a ver la televisión si hay un programa que me gusta aunque tenga trabajo pendiente por hacer	1	2	3	4	5
30.	Mis propios pensamientos me ayudan a continuar una tarea	1	2	3	4	5
31.	Si en una tienda no tienen el modelo de algo que deseo (ropa, aparato de música) no espero a que lo traigan y me llevo "uno parecido"	1	2	3	4	5
32.	Creo que uno debe cambiar su comportamiento si así consigue mejorar las cosas	1	2	3	4	5
33.	Si no quiero engordar procuro no comer dulces	1	2	3	4	5
34.	Llego tarde a las citas	1	2	3	4	5
35.	Desconozco cuales son mis compañeros de trabajo que viven cerca de mi casa	1	2	3	4	5
36.	Me gustaría mejorar en mi trabajo	1	2	3	4	5

- | | | | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 7. | Quando un amigo hace algo que no me gusta, pienso en lo que le voy a decir antes de enfadarme con él | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Mi primera reacción cuando me niegan algo es maldecir o "pegar un puñetazo" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | El día que estreno algo de ropa me da lo mismo que los demás lo noten o no lo noten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Se puede aprobar sin estudiar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Me doy cuenta de las cosas que le suceden a mis amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Prefiero gastarme el dinero en "pequeñeces" que ahorrar para comprarme algo que realmente me gusta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Quando me interesa mucho algo me empleo a fondo hasta conseguirlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Estaría dispuesto a trabajar a tope si supiera que con ello mejoraría mi situación laboral | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Escribo notas para recordarme cosas que tengo que hacer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Creo que se puede adelgazar si no se comen dulces | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Si me dicen que estoy haciendo bien una cosa, me siento más animado a continuar haciéndola | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Si me sale mal una tarea me doy cuenta si la razón es que no había trabajado lo suficiente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Termino los trabajos a última hora, "deprisa y corriendo" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Me trae sin cuidado conocer el barrio en que vivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Me acuerdo de cual fué la última película que vi en el cine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Si durante la semana cumplo con mi trabajo, el fin de semana me premio haciendo algo que me gusta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Si el médico me mandase tomar unos medicamentos, lo haría según sus indicaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Si me pongo nervioso ante una situación me intento tranquilizar diciéndome que no será tan terrible | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Si me encuentro sin fuerzas soy incapaz de darme ánimos a mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Intento saber el por qué de las cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 57. | Planifico mi tiempo de trabajo y de ocio cuando quiero aprovechar bien los días | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. | Antes de vestirme miro el tiempo que hace | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. | Si me propusiese adelgazar y no cumpliera mi régimen, seguramente me castigaría sin hacer algo que me gusta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. | Aunque me esforzara mucho, creo que fracasaría en un trabajo más exigente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. | Si estoy contento conmigo mismo me permito un pequeño capricho | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. | Me gustaría conseguir un trabajo que me guste | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. | Si tuviera una úlcera de estómago me sometería a un régimen para curarme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64. | Me gustaría mantener un buen estado de salud | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65. | Cuando no me apetece trabajar, pero tengo que hacerlo, retiro de mi vista todo aquello que pueda distraerme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66. | Antes de salir hacia el trabajo compruebo que no me dejo nada importante en casa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67. | No todo lo que se me ofrece está en mi mano | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. | Cuando me siento triste o enfadado sé cuál es el motivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. | Creo que no haría nada prohibido para conseguir algo que no estuviera a mi alcance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. | Incumplo las normas impuestas en los sitios públicos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71. | Me considero incapaz de adaptar mis deseos a la realidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72. | Puedo estar horas en una cola si quiero conseguir entradas para el cine, un partido, etc... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73. | Vería una película de terror aunque supiera que iba a tener pesadillas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74. | Si quisiese ser un buen deportista tendría que entrenarme a fondo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75. | Me llevaría algo de una tienda sin pagar si sé que el dependiente no me va a ver | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. | Sería capaz de hacer horas extra los fines de semana | | | | | |

	para poder costearme unas mejores vacaciones	1	2	3	4	5
77.	En seguida me doy cuenta si uno de mis amigos se corta el pelo	1	2	3	4	5
78.	Soy eficaz en mi trabajo cuando me lo propongo	1	2	3	4	5
79.	Si algo va mal es porque pienso que tengo mala suerte	1	2	3	4	5
80.	Me puedo imaginar haciendo algo que me gusta	1	2	3	4	5
81.	Me digo ¡Bravo, lo has logrado! cuando algo me sale bien	1	2	3	4	5

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACION

¿CUALES CREE USTED QUE SON LOS EFECTOS DEL TABACO?

National Clearinghouse for Smoking and Health. U.S. Department of Health, Education and Welfare. (1973)
 Versión del Departamento de Psicología Biológica y de La Salud, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.

INSTRUCCIONES: a continuación se describen algunas cuestiones acerca de fumar cigarrillos y sus efectos sobre el organismo. Queremos conocer el grado en que está de acuerdo con ellas; Rodee con un circulo la alternativa que elija, en función de la escala siguiente:

- 1= Totalmente de acuerdo.
- 2= Medianamente de acuerdo.
- 3= Medianamente en desacuerdo.
- 4= Totalmente en desacuerdo.

--- 0 ---

1. Fumar cigarrillos no es tan peligroso a corto plazo como otros riesgos para la salud.....1 2 3 4
2. Yo no fumo lo bastante como para padecer alguno de los trastornos que se supone que causa el tabaco.....1 2 3 4
3. Si una persona lleva fumando muchos años, no conseguirá gran cosa dejándolo.....1 2 3 4
4. Sería difícil para mi dejar de fumar.....1 2 3 4
5. Fumar cigarrillos es lo bastante perjudicial para mi salud como para plantearme dejarlo.....1 2 3 4
6. La marca de cigarrillos que yo fumo es menos perjudicial para mi salud que otras marcas existentes.....1 2 3 4
7. Tan pronto como alguien deja de fumar se empieza a recuperar del daño que le pudiera haber causado hacerlo anteriormente.....1 2 3 4
8. Sería duro para mi reducir a la mitad el número de cigarrillos que fumo actualmente.....1 2 3 4
9. La relación entre el tabaco y la salud apenas tiene importancia.....1 2 3 4
10. Yo no fumo tanto como para preocuparme de las enfermedades que se supone que causa el tabaco...1 2 3 4
11. Dejar de fumar alarga la vida de las personas....1 2 3 4
12. Me resultaría difícil modificar sustancialmente mi hábito de fumar.....1 2 3 4

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION

¿QUIERES CAMBIAR TUS HABITOS DE FUMAR?

National Clearinghouse for smoking and health. U.S. Department of health, education and welfare. (1973).
 Versión del Departamento de Psicología Biológica y de la Salud, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.

INSTRUCCIONES: a continuación se describen algunas de las razones que la gente da para querer dejar de fumar. Nos gustaría conocer el grado en que tu compartes tales opiniones. Para ello rodea con un círculo la alternativa que elijas, de acuerdo con la escala siguiente.

- 1= Totalmente de acuerdo.
- 2= Algo de acuerdo.
- 3= Algo en desacuerdo.
- 4= Totalmente en desacuerdo.

--- 0 ---

	Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo	Algo en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Fumar cigarrillos podría causarme una grave enfermedad.....1	2	3	4	
2. Mi hábito de fumar representa un mal ejemplo para otros.....4	3	2	1	
3. Creo que fumar cigarrillos es un tipo de hábito.....4	3	2	1	
4. Controlar mi hábito de fumar es un reto para mi.....4	3	2	1	
5. Fumar provoca falta de aliento (respiración entrecortada, jadeos)....4	3	2	1	
6. Si dejo de fumar, podría influir en otros para que lo dejaran.....4	3	2	1	
7. Los cigarrillos estropean la ropa y otros artículos personales.....4	3	2	1	
8. Dejar de fumar me demostraría que tengo fuerza de voluntad.....4	3	2	1	

9. Fumar cigarrillos tiene unos efectos perjudiciales sobre mi salud.....4	3	2	1
10. Mi hábito de fumar incita a las personas que me rodean a empezar a fumar o a continuar haciéndolo.....4	3	2	1
11. Si dejo de fumar mi sentido del gusto y del olfato mejorarán.....4	3	2	1
12. No me gusta la idea de sentirme dependiente del tabaco.....4	3	2	1

GRACIAS POR TU COLABORACION

CUESTIONARIO DE RESISTENCIA A LA URGENCIA A FUMAR.

Canditte y Lichtenstein (1981).

Versión del Departamento de Psicología Biológica y de Salud, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.

INSTRUCCIONES: a continuación se indican diversas situaciones o estados de ánimo que suelen incitar a la gente a fumar. Nos gustaría conocer su resistencia a fumar en esos momentos. Por favor, púntue según una escala de 0 a 10 (0 ninguna resistencia, 10 máxima resistencia), el grado en que usted cree que podría estar sin fumar en cada una de ellas.

 0 : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : 8 : 9 : 10

No lo resisto
fumo inmediatamente

Resisto perfectamente
No fumo

----0----

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Cuando sientes impaciencia..... | _____ |
| 2. Cuando estás esperando por alguien o algo..... | _____ |
| 3. Cuando quieres tomar un descanso en el
trabajo o en alguna otra actividad..... | _____ |
| 4. Cuando quieres hacer algo con tus manos..... | _____ |
| 5. Cuando quieres relajarte..... | _____ |
| 6. Cuando quieres sentarte y disfrutar de un
cigarrillo..... | _____ |
| 7. Cuando quieres concentrarte..... | _____ |
| 8. Cuando quieres evitar comer dulces..... | _____ |
| 9. Cuando estás excitado..... | _____ |
| 10. Cuando ves a otros fumando..... | _____ |
| 11. Cuando has acabado una comida o tentempié..... | _____ |
| 12. Cuando enciendes un cigarrillo para acompañar
a alguna actividad que estás haciendo (por
ejemplo escribir una carta, hacer el
trabajo de casa, etc.)..... | _____ |

13. Cuando te sientes frustrado.....
14. Cuando estás preocupado.....
15. Cuando te sientes transtornado.....
16. Cuando te sientes tenso.....
17. Cuando te sientes nervioso.....
18. Cuando te sientes enfadado.....
19. Cuando te sientes deprimido.....
20. Cuando te sientes irritado.....
21. Cuando te sientes supersensible.....
22. Cuando te sientes enfadado contigo mismo.....
23. Cuando te sientes ansioso.....
24. Cuando te sientes inquieto.....
25. Cuando quieres alguna cosa en tu boca.....
26. Cuando quieres consolarte.....
27. Cuando sientes que necesitas más energía.....
28. Cuando quieres mantenerte delgado.....
29. Cuando te sientes cansado.....
30. Cuando quieres recompensarte a ti mismo
por alguna cosa que tu has hecho o te dices
a tí mismo que tu puedes tener un cigarrillo
si terminas alguna tarea.....
31. Cuando quieres tener tiempo para pensar en
una conversación.....
32. Cuando estás descansado.....
33. Cuando quieres sentirte más maduro y
sofisticado.....
34. Cuando quieres mantenerte ocupado.....
35. Cuando estás intentando pasar el tiempo.....
36. Cuando simplemente llegas a ser consciente
del hecho de que no estás fumando.....
37. Cuando alguien te ofrece un cigarrillo.....
38. Cuando estás bebiendo una bebida alcohólica.....
39. Cuando estás tomando café o te.....
40. Cuando te sientes incómodo.....
41. Cuando te sientes molesto.....
42. Cuando te sientes aburrido.....
43. Cuando estás en una situación en que sientes
que fumar es parte de tu propia imagen.....
44. Cuando quieres sentirte más atractivo.....

CUESTIONARIO DE HABITOS DE SALUD

Versión experimental del Departamento de Psicología Biológica y de la Salud, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.

INSTRUCCIONES: A continuación se describen algunas conductas y hábitos que inducen salud, junto con una serie de síntomas que pueden aparecer como consecuencia de conductas o hábitos no saludables. Por favor, indique la frecuencia con que usted ejecuta tales conductas y/o presenta dichos síntomas, respondiendo de acuerdo a lo ocurrido en la última semana, según la escala que se presenta a continuación:

- 1= Nunca o menos de 1 día/semana
- 2= Pocas veces o 1 día/semana
- 3= En ocasiones o 2 días/semana
- 4= Con frecuencia o entre 2 y 5 días/semana
- 5= Siempre o más de 5 días/semana

A. SINTOMAS

		con	en	pocas	
	siempre	frecuencia	ocasiones	veces	nunca
1. Dolores de cabeza.....	5	4	3	2	1
2. Dificultades para respirar.....	5	4	3	2	1
3. Dificultades para dormir.....	5	4	3	2	1
4. Cansancio excesivo.....	5	4	3	2	1
5. Dificultades para concentrarse....	5	4	3	2	1
6. Problemas digestivos.....	5	4	3	2	1
7. Ansiedad, nerviosismo.....	5	4	3	2	1
8. Bajo estado de ánimo.....	5	4	3	2	1

B. HABITOS

	siempre	con frecuencia	en ocasiones	pocas veces	nunca
1. ¿Practica algún deporte?.....5	4	3	2	1	1
2. ¿Sale por las noches?.....5	4	3	2	1	1
3. ¿Bebe alcohol?.....5	4	3	2	1	1
4. ¿Toma más de 2 tazas de café?.....5	4	3	2	1	1
5. ¿Toma pastillas para dormir?.....5	4	3	2	1	1
6. ¿Come verduras y frutas frescas?..5	4	3	2	1	1
7. ¿Bebe agua entre comidas?.....5	4	3	2	1	1
8. ¿Camina más de media hora diaria..5	4	3	2	1	1
9. ¿Duerme más de 7 horas/día?.....5	4	3	2	1	1

6. HOJAS DE REGISTRO

AUTORREGISTRO DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

Decisión de dejar de fumar
Satisfacción con el programa
Esfuerzo para dejar de fumar
Humor general
Exito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

Decisión de dejar de fumar
Satisfacción con el programa
Esfuerzo para dejar de fumar
Humor general
Exito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

REGISTRO MEDIDAS FISIOLÓGICAS

Nombre _____ Grupo _____

FECHA	PESO	CO	COHb	PRESION ARTERIAL	
				Máxima	Mínima

OBSERVACIONES _____

1

2

3

7. MANUALES

PROGRAMA DE INFORMACION Y SENSIBILIZACION

MANUAL

PRIMERA SESION

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Discusión en grupo del modelo de conductas adictivas y del modelo bio-psico-social.
- Medición de las variables fisiológicas.
- Registro en gráficas de las mediadas tomadas
- Demostración práctica de los efectos inmediatos de fumar.
- Discusión en grupo de la explicación teórica realizada (componentes del tabaco. Epidemiología).
- Análisis de la escala de humor.
- Análisis funcional de la conducta de fumar.
- Análisis en grupo de los autorregistros.

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Autorregistro de los efectos fisiológicos inmediatos de fumar (al despertarse en la mañana de la sesión de tratamiento).
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficas del consumo de cigarrillos.
- Reducción del consumo, en función de criterios personales.

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

Fecha _____
Nombre _____

Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Cigarrillos

GRAFICA DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____

Grupo _____

28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

L M X J V S D Días de la semana

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Reducción de cigarrillos					
Autorregistro efectos inmediatos					

SEGUNDA SESION

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Comentario en grupo de los autorregistros y las gráficas de consumo.
- Discusión en grupo del modelo de génesis, adquisición y mantenimiento de la conducta de fumar.
- Discusión en grupo sobre los estímulos antecedentes y consecuentes de fumar en diversas situaciones mostradas en diapositivas.

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Plan personal de reducción del consumo.
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficos de consumo.
- Listado de razones para fumar y para dejar de hacerlo.
- Escala de humor.

AUTORREGISTRO DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

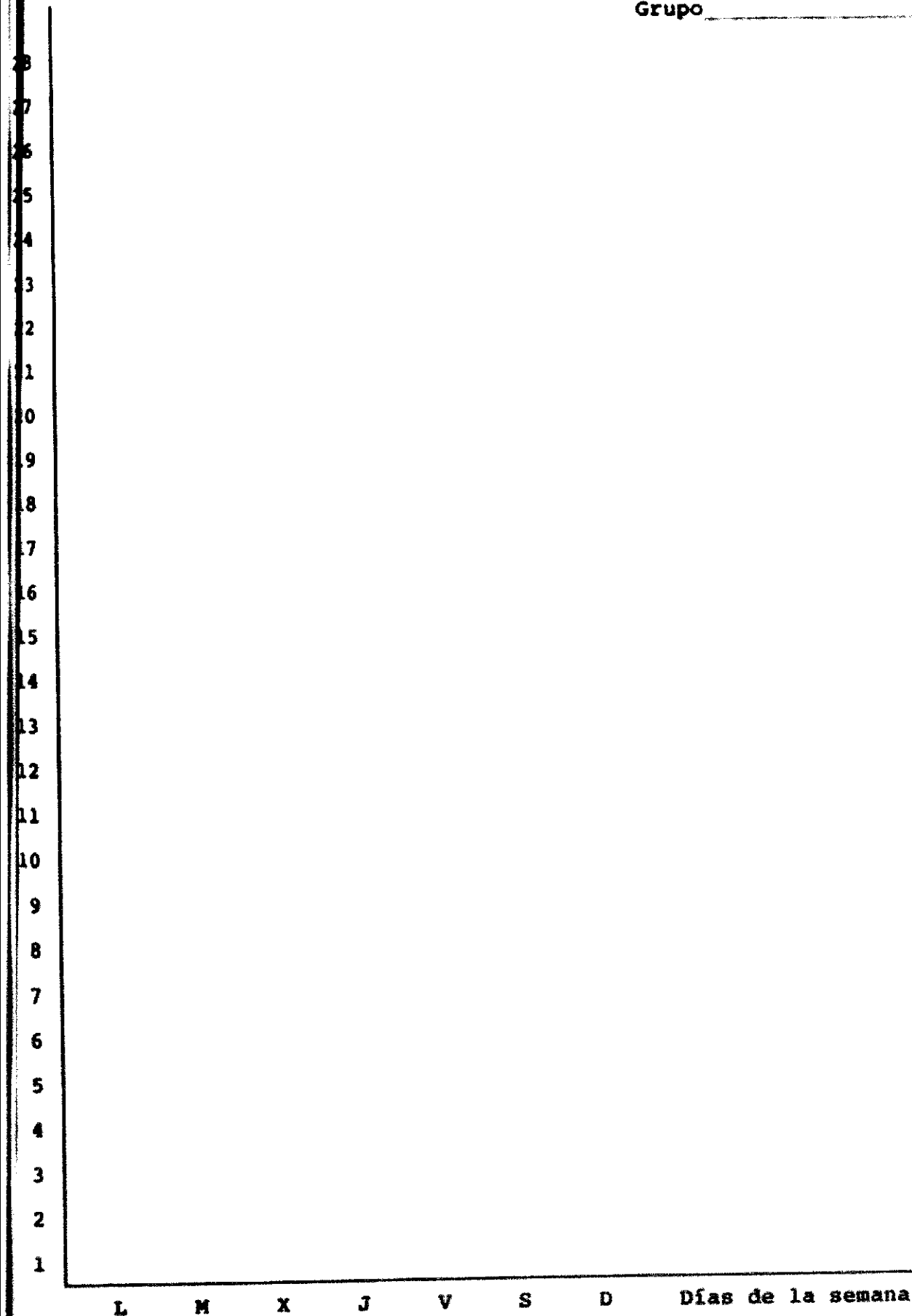
Cigarrillos

GRAFICA DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____

Grupo _____



LISTADO DE RAZONES PERSONALES PARA FUMAR Y PARA NO FUMAR

Nombre _____

Grupo _____ Fecha _____

	¿POR QUE QUIERO FUMAR?	¿POR QUE NO QUIERO FUMAR?	BENEFICIOS SI DEJO DE FUMAR
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la situación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

Decisión de dejar de fumar
Satisfacción con el programa
Esfuerzo para dejar de fumar
Humor general
Éxito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Éxito del tratamiento					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la situación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

Decisión de dejar de fumar
Satisfacción con el programa
Esfuerzo para dejar de fumar
Humor general
Éxito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Éxito del tratamiento					

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Reducción de cigarrillos					
Escala de humor					

TERCERA SESION

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Medición de las variables fisiológicas.
- Registro en gráficas de las medidas tomadas
- Análisis de la escala de humor.
- Comentario de los autorregistros y las gráficas (logros conseguidos).
- Comentario de los listados sobre razones y beneficios de no fumar y de hacerlo.
- Discusión en grupo de la explicación teórica sobre los efectos de fumar.
- Identificación de las situaciones personales de utilización del cigarrillo como herramienta de enfrentamiento psicosocial.

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Autorregistro de los efectos fisiológicos inmediatos de fumar (al despertarse en la mañana de la sesión de tratamiento).
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficas del consumo de cigarrillos.
- Escala de humor.

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

Fecha _____

Nombre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Cigarrillos

GRAFICA DE CONSUMO

Fecha

Nombre

Grupo

28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

L M X J V S D Días de la semana

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Escala de humor					
Autorregistro efectos inmediatos					

CUARTA SESION

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Comentario y discusión de las dificultades surgidas durante la primera semana de abstinencia.
- Medición de las variables fisiológicas.
- Registro en gráficas de las medidas tomadas
- Análisis de la escala de humor.
- Discusión sobre la publicidad del tabaco.
- Identificación y discusión en grupo de estilos de vida sanos y como adquirirlos.
- Indicaciones sobre la modificación de hábitos de vida.
- Discusión del modelo de recaídas de Marlatt y Gordon.

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Autorregistro de los efectos fisiológicos inmediatos de no fumar (al despertarse en la mañana de la sesión de postratamiento).
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficas del consumo de cigarrillos.
- Escala de humor.

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

Fecha _____

Nombre _____

Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

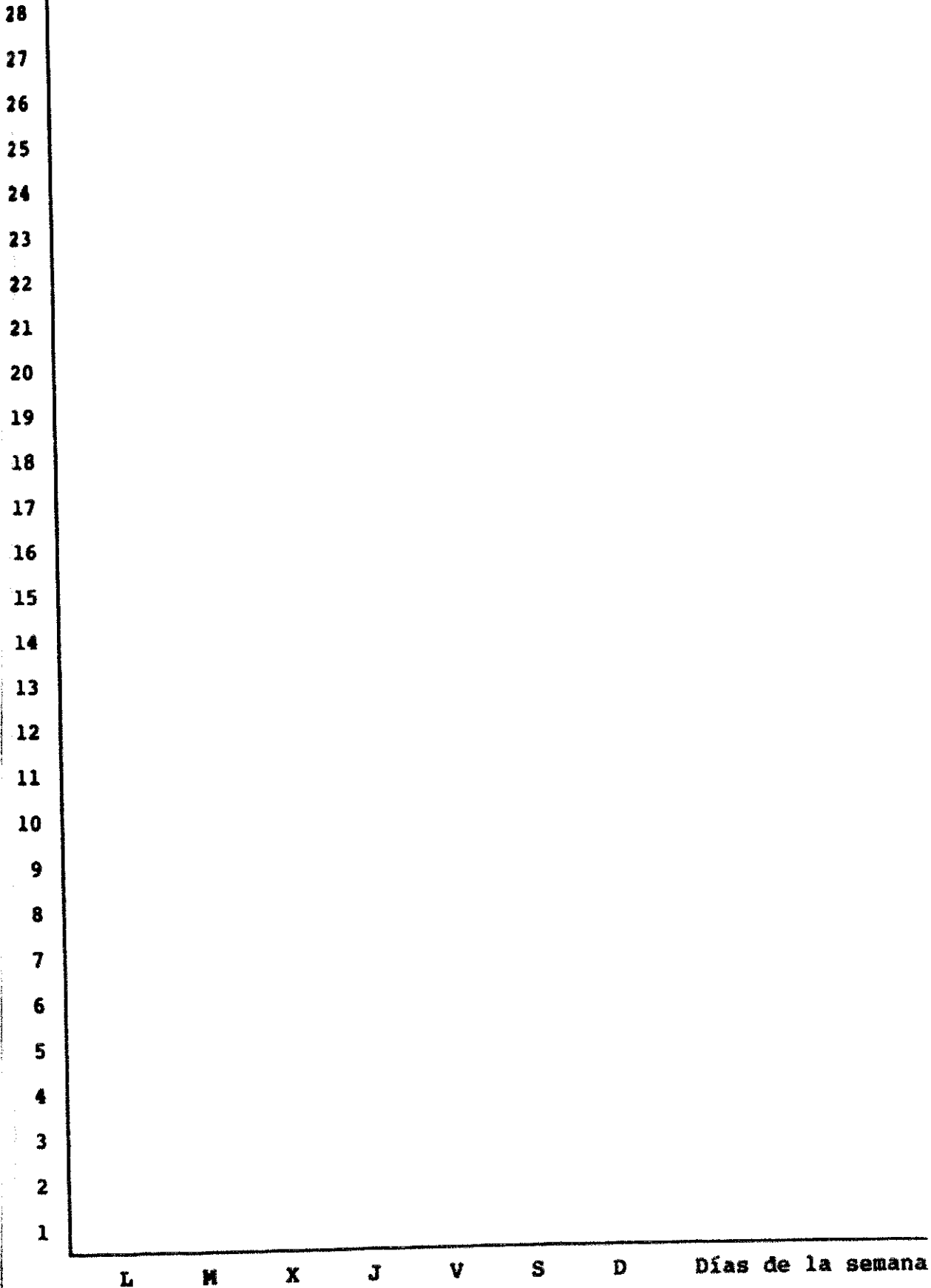
Cigarrillos

GRAFICA DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____

Grupo _____



ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Escala de humor					
Autorregistro efectos inmediatos					

PROGRAMA DE AUTOCONTROL/PRESION SOCIAL

MANUAL

PRIMERA SESION

Objetivo: control del automatismo de la conducta de fumar

A. RESUMEN DE LA SESION

1) Programa diseñado para desarrollar la capacidad de autocontrol sobre el hábito de fumar.

* Entendemos la salud como no como la ausencia de enfermedad, si no como un estado de bienestar completo, físico, mental y social, íntimamente relacionado con lo que las personas hacen más que con lo que las personas "tienen".

* Vamos a desarrollar una serie de habilidades para la adquisición del control sobre el hábito de fumar.

* Vamos a aprender estrategias para resistir la presión social hacia el consumo de tabaco.

* Vamos a aprender estrategias de enfrentamiento ante las recaídas.

2) El consumo de tabaco está controlado por determinados estímulos y consecuencias. Se trata de aprender a romper esa asociación.

3) Reformulación de las conductas adictivas: consideramos sustancia psicoactiva a toda aquella no alimenticia que sea consumida exclusivamente por el tipo de estado psicoemocional que produce. Los patrones de consumo de sustancias psicoactivas representan un continuo que únicamente en uno de sus extremos resulta ser psicopatológico; esto es, son comportamientos que en un principio tienen una funcionalidad psicológica, es decir, son comportamientos instrumentales que se han implantado en el sujeto porque sistemáticamente han demostrado ser eficaces para la consecución de un fin con valor motivacional para dicho sujeto. Estos patrones llegan a ser disfuncionales cuando pierden su capacidad adaptativa y se convierten en un fin en si mismos.

4) Este programa está enmarcado dentro del modelo bio-psico-social: los comportamientos de un individuo solo pueden ser

citadas no tiene sentido en el marco de la Psicología de la Salud.

5) El esquema básico del análisis funcional de cualquier conducta es el siguiente:



Se entiende por análisis funcional la identificación de las variables antecedentes y consecuentes que controlan una conducta, y el establecimiento de las relaciones entre esas variables y la conducta. Es decir, el establecimiento de hipótesis acerca cuales son las causas de la conducta de fumar.

- Variables antecedentes:

- * Estímulos externos
- * Respuestas motoras, psicofisiológicas y cognitivas

- Respuesta:

- * Motoras
- * Psicofisiológicas
- * Cognitivas

- Variables consecuentes:

- * Externas
- * Respuestas motoras, psicofisiológicas y cognitivas

En función del análisis funcional podemos establecer cuáles son las situaciones de máximo riesgo para la conducta de fumar, cuáles son la consecuencias a corto plazo que obtenemos con ella y cuáles son las consecuencias a largo plazo.

B. TAREAS A EJECUTAR

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- **Discusión en grupo del modelo de conductas adictivas y del modelo bio-psico-social.**
- **Medición de las variables fisiológicas.**
- **Registro en gráficas de las medidas tomadas**
- **Análisis en grupo de las ideas irracionales en torno al tabaco y su consumo**
- **Análisis funcional de los autorregistros.**
- **Análisis de las situaciones personales de alto riesgo.**
- **Análisis de la escala de humor.**
- **Listado con las razones que les llevan a fumar y a querer dejar de fumar y con los beneficios que piensan que obtienen en ambos casos.**
- **Planteamiento de metas y submetas de reducción personal del consumo.**

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Autorregistro de los efectos fisiológicos inmediatos de fumar (al despertarse en la mañana de la sesión de tratamiento). Se incluye hoja de autorregistro.

- Autorregistro de la conducta de fumar. Se incluye hoja de autorregistro.

- Gráficas del consumo de cigarrillos. Se incluye modelo de gráfica.

- Reglas para el control del automatismo de fumar:

- * esperar un minuto antes de encender el cigarrillo, manteniendo el cigarrillo en la mano
- * fumar con la otra mano
- * mantener el paquete de tabaco alejado de donde uno se encuentra
- * dejar el cigarrillo en el cenicero entre calada y calada

- Fijarse metas y submetas realistas, en función del análisis funcional realizado previamente:

- * no fumar en determinadas situaciones
- * reducir un número determinado de cigarrillos
- * disminuir la longitud fumada de los cigarrillos

Se incluye hoja de registro de metas.

- Autorrefuerzo por los éxitos conseguidos. Listado de autorrefuerzos (hoja).

- Cubrir la hoja de control del cumplimiento de tareas.

ANALISIS FUNCIONAL

Nombre _____

Grupo _____ Fecha _____

ANTECEDENTES	CONSECUENCIAS	
SITUACIONES DE MAXIMO RIESGO	A CORTO PLAZO	A LARGO PLAZO

LISTADO DE RAZONES PERSONALES PARA FUMAR Y PARA NO FUMAR

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

	¿POR QUE QUIERO FUMAR?	¿POR QUE NO QUIERO FUMAR?	BENEFICIOS SI DEJO DE FUMAR
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

LISTADO DE METAS Y SUBMETAS

Nombre _____ Grupo _____

Sesión _____ Fecha _____

	METAS Y SUBMETAS A CUMPLIR	FECHA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

LISTA DE AUTORREFUERZOS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

AUTORREGISTRO DE CONSUMO

Fecha _____

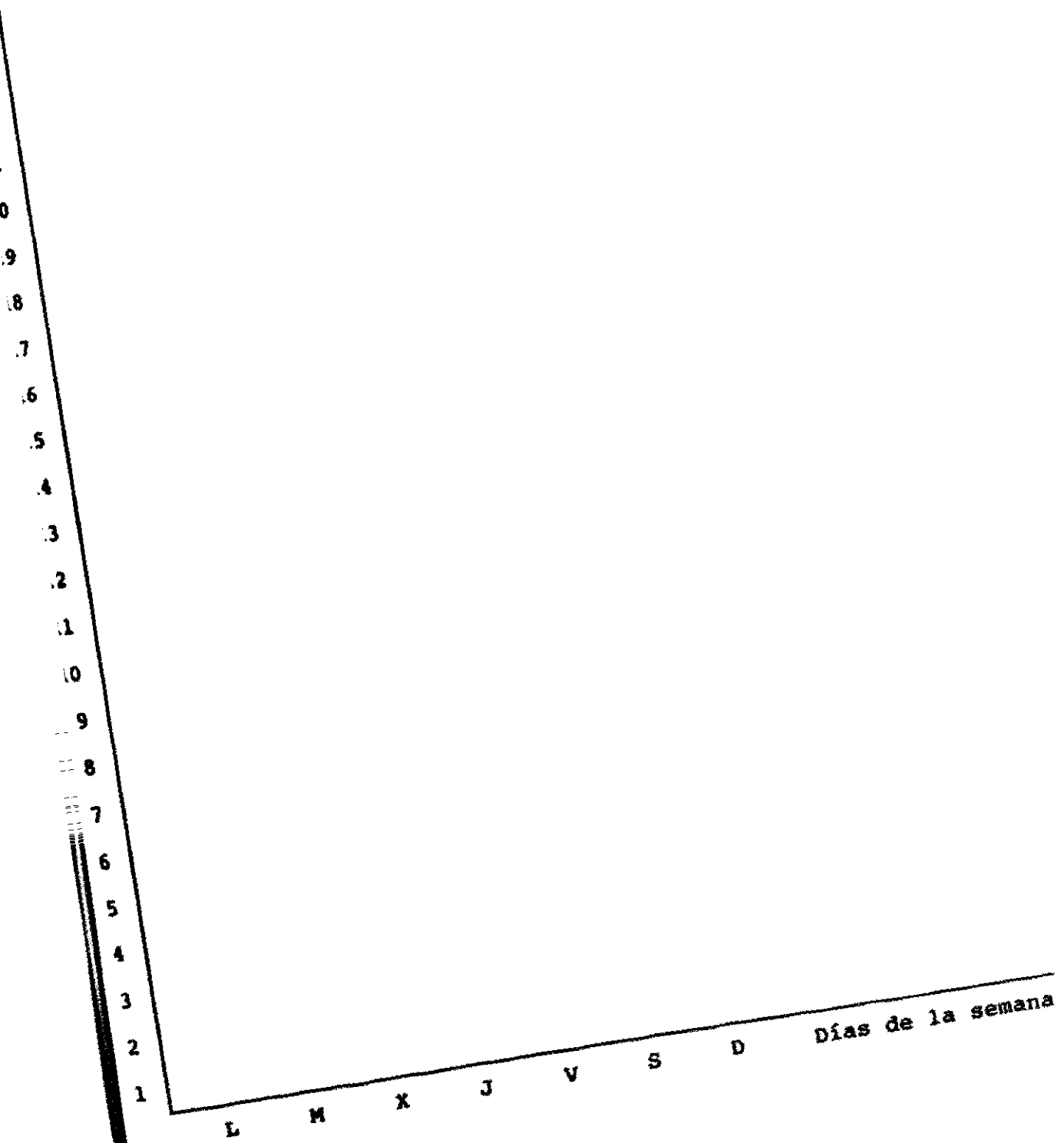
Nombre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

GRAFICA DE CONSUMO

Nombre _____
Grupo _____

Fecha _____



AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro efectos inmediatos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Utilización de reglas de control					
Cumplimiento de metas fijadas					
Utilización de autorrefuerzos					

SEGUNDA SESION

Objetivo: control de los estímulos externos

A. RESUMEN DE LA SESION

1) La conducta de fumar está controlada por una serie de estímulos externos.

2) Es más importante el control que ciertos estímulos tienen sobre fumar que las características adictivas de la nicotina a la hora de identificar las causas del consumo de tabaco.

3) Tenemos que romper el condicionamiento de la conducta de fumar a las diversas situaciones, y esto lo podemos hacer identificando los estímulos y las consecuencias que la controlan. En muchos casos será necesario aprender estrategias o habilidades que sustituyan al cigarrillo, como puede ser la relajación ante situaciones estresantes.

4) Las principales causas del mantenimiento del hábito de fumar son las siguientes:

- * autocontrol bajo
- * habilidades sociales deficitarias
- * presión social

B. TAREAS A EJECUTAR

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Análisis funcional de los autorregistros
- Comentarios sobre las gráficas de consumo.
- Análisis en grupo del cumplimiento de tareas asignadas en la sesión anterior.
- Nuevo planteamiento de metas y submetas de reducción personal del consumo y conductas relacionadas.
- Discusión en grupo sobre los estímulos antecedentes y consecuentes de fumar en diversas situaciones mostradas en diapositivas.

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Comunicación al entorno de la decisión de dejar de fumar.
Contrato con una persona de apoyo.
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficos de consumo.
- Listado de razones para fumar y para dejar de hacerlo.
- Escala de humor.
- Utilización de los autorrefuerzos (listado).
- Reglas para el control de estímulos asociados a la conducta de fumar:
 - * no almacenar tabaco en casa
 - * retirar de la vista ceniceros, encendedores...
 - * esconder el tabaco en un sitio de difícil acceso
 - * elegir un sitio para fumar desprovisto de estímulos atractivos
 - * limpiar el cenicero inmediatamente después de cada cigarrillo fumado
 - * mantener el cigarrillo en la mano durante 2 ó 3 minutos antes de encenderlo
 - * realizar un trabajo manual que impida fumar al mismo tiempo (dibujo, punto...)
 - * calcular el gasto que supone el tabaco: semanal, mensual y anual
 - * hucha con el dinero que se va ahorrando
 - * elegir un premio que se obtendrá con el dinero ahorrado al acabar el programa completo
 - * lavarse los dientes inmediatamente después de comer
 - * no aceptar ofrecimientos de cigarrillos
 - * no llevar fuego
 - * no hacer nada mientras se fuma salvo fumar

LISTADO DE METAS Y SUBMETAS

Nombre _____ Grupo _____

Sección _____ Fecha _____

	METAS Y SUBMETAS A CUMPLIR	FECHA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

LISTA DE AUTOREFUERZOS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

CONTRATO CON PERSONA DE APOYO

El primer firmante, D/D^a _____ participante en el programa de tratamiento del hábito de fumar desarrollado en la Facultad de Psicología de la UAM, se compromete ante el segundo firmante D/D^a _____ a seguir las instrucciones, reglas y tareas proporcionadas en las sesiones de tratamiento, para su realización fuera de las sesiones, tal como se indica en la hoja de control correspondiente a cada sesión.

Ambos firmantes, de mutuo acuerdo, se responsabilizarán del cumplimiento de las mismas, fijándose las siguientes recompensas y castigos que se aplicarán contingentemente a la conducta ejecutada por el primer firmante:

Recompensas:

Castigos:

El contrato tiene una duración de una semana, al cabo de la cuál se renovará, modificando pertinentemente el sistema de premios y castigos y su contingencia con la conducta ejecutada.

Firmado en Madrid, a _____ de _____ 1990

Primer firmante

Segundo firmante

AUTOREGISTRO DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Nombre _____
Grupo _____

30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

L M X J V S D Días de la semana

LISTADO DE RAZONES PERSONALES PARA FUMAR Y PARA NO FUMAR

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

	¿POR QUE QUIERO FUMAR?	¿POR QUE NO QUIERO FUMAR?	BENEFICIOS SI DEJO DE FUMAR
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____

Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

Decisión de dejar de fumar
Satisfacción con el programa
Esfuerzo para dejar de fumar
Humor general
Éxito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Éxito del tratamiento					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____

Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

Decisión de dejar de fumar
Satisfacción con el programa
Esfuerzo para dejar de fumar
Humor general
Éxito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Éxito del tratamiento					

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Utilización de reglas de control					
Cumplimiento de metas fijadas					
Utilización de autorrefuerzos					
Contrato persona de apoyo					
Escala de humor					

TERCERA SESION

Objetivo: modificación de los hábitos de vida.

A. RESUMEN DE LA SESION

1) Es necesario modificar los hábitos de vida que están asociados con la conducta de fumar.

2) La instauración de hábitos saludables alternativos al consumo de tabaco facilita la abstinencia al tiempo que mejora la calidad de vida.

3) Fumar no es ingerir nicotina, fumar es una conducta que, como cualquier otra, se mantiene por condicionamiento. La historia de aprendizaje de cada persona con respecto al tabaco es fundamental para explicar su propio comportamiento de fumar y sus consecuencias positivas y/o negativas.

4) Fumar es una "herramienta psicosocial" de mucha calidad, fuertemente enraizada con los valores culturales de las sociedades occidentales.

B. TAREAS A EJECUTAR

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Medición de las variables fisiológicas.
- Registro en gráficas de las medidas tomadas
- Análisis de la escala de humor.
- Análisis de los autorregistros y las gráficas
- Refuerzo de los logros conseguidos e indicaciones para superar los fracasos.
- Análisis en grupo del cumplimiento de tareas asignadas en la sesión anterior.
- Comentario de los listados sobre razones y beneficios de no fumar y de hacerlo.
- Fijación de la abstinencia.
- Práctica de autoinstrucciones.
- Discusión e identificación de estilos de vida sanos.

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Autorregistro de los efectos fisiológicos inmediatos de fumar (al despertarse en la mañana de la sesión de tratamiento).
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficas del consumo de cigarrillos.
- Escala de humor.
- Modificación de algunos hábitos íntimamente relacionados con la conducta de fumar se incluye hoja de registro):
 - * reducir el consumo de café
 - * reducir el consumo de alcohol
 - * comer alimentos ricos en vitamina B (pan integral, cereales)
 - * hacer comidas ligeras
 - * tomar mucha agua y zumos de frutas
 - * práctica deportiva o ejercicio físico
 - * pasar más tiempo con amigos no fumadores
 - * frecuentar con mayor asiduidad sitios en que esté prohibido fumar (cine, teatros...)
- Reglas para manejar el ansia de fumar:
 - * autoverbalizaciones positivas: "voy a ser capaz", "lo estoy consiguiendo"...
 - * iniciar una actividad incompatible con fumar en situaciones que se saben tentadoras: (ej. lavar los platos inmediatamente después de comer, antes del café)
 - * ejercicios respiratorios al sentir ansia de fumar (inhalaciones profundas y prolongadas)
 - * tarro hermético con colillas
 - * práctica de autoinstrucciones

AUTORREGISTRO DE CONSUMO

cha _____

abre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Figarrillos

GRAFICA DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____

Grupo _____

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

L M X J V S D Días de la semana

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____

Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

1 2 3 4 5

Decisión de dejar de fumar

Satisfacción con el programa

Esfuerzo para dejar de fumar

Humor general

Exito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

ESCALA DE HUMOR

Nombre _____

Fecha _____

Instrucciones: elige de acuerdo a la escala que se presenta a continuación la puntuación que mejor define tu estado de ánimo respecto a las siguientes categorías:

- 1= Muy bueno
- 2= Bueno
- 3= Aceptable
- 4= Malo
- 5= Muy malo

1 2 3 4 5

Decisión de dejar de fumar

Satisfacción con el programa

Esfuerzo para dejar de fumar

Humor general

Exito del tratamiento

	1	2	3	4	5
Decisión de dejar de fumar					
Satisfacción con el programa					
Esfuerzo para dejar de fumar					
Humor general					
Exito del tratamiento					

LISTADO DE HABITOS A MODIFICAR DURANTE LA SEMANA

Nombre _____ Grupo _____

Sesión _____ Fecha _____

	HABITOS QUE SE QUIEREN MODIFICAR	FECHA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

1ª. Definición: ¿Cuál es mi problema?:

"Tengo ganas de fumar un cigarrillo pero no quiero hacerlo por que estoy dejando de fumar. Voy a ver que puedo hacer para ser capaz de resistir a la tentación de encenderlo".

**Autoevaluación de la ansiedad:
¿Qué grado de ansiedad siento?:**

"En una escala de 0 a 10 en estos momentos tengo....."

2ª. Guía de la respuesta: ¿Qué puedo hacer?:

Proposición de alternativas:

1) Puedo intentar relajarme. Respiraré honda y profundamente varias veces.

2) Puedo pensar en algo: por ejemplo, planificar mi trabajo para mañana o.....(pon aquí lo que se te ocurra)

.....
.....
.....

3) ¿A quién puedo llamar por teléfono?

.....
.....
.....

4) ¿Que puedo hacer este fin de semana?

.....
.....
.....

5) Otras

.....
.....
.....

Autoevaluación de la ansiedad:
¿Qué grado de ansiedad siento ahora?:

"En una escala de 0 a 10 en estos momentos tengo....."

- Si la ansiedad ha disminuido **Autorrefuerzo:** Lo estoy haciendo muy bien. Me siento más tranquilo con solo plantearme alternativas que puedo ejecutar en vez de fumar.
- Si la ansiedad sigue igual **Nuevo intento:** Bien, no pasa nada. Todavía tengo un buen repertorio de soluciones para emplear. La nueva alternativa es.....

3ª. Puesta en práctica de las alternativas:

ALTERNATIVA 1.

Autoevaluación de la ansiedad:
¿Qué grado de ansiedad siento?:

"En una escala de 0 a 10 en estos momentos tengo....."

Exito -----> Autorrefuerzo

Fracaso -----> Nuevo intento

Alternativa 2

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Utilización de reglas de control					
Autorregistro efectos inmediatos					
Modificación de hábitos propuestos					
Utilización de las autoinstrucciones					
Escala de humor					

Objetivo: afrontamiento a la presión social y prevención de la recaída

A. RESUMEN DE LA SESION

1) La aparición de determinadas respuestas negativas (mayor expectoración, toses, dolor en el pecho) significa que la comienza la eliminación de toxinas y limpieza de las vías respiratorias, consecuencia directa de la interrupción del consumo de tabaco.

2) Para resistir la presión social hacia el consumo de tabaco y demás factores que inciden en las recaídas existen una serie de técnicas de fácil aprendizaje y utilización:

- * entrenamiento en relajación
- * manejo del estrés
- * técnicas de imaginación aumentando la eficacia
- * autoobservación y evaluación de la conducta
- * entrenamiento en habilidades sociales

3) El modelo de Marlatt y Gordon nos propociona un nuevo planteamiento de las recaídas: no se debe entender este hecho como un fracaso, sino como una situación de la que hay que aprender.

4) Los desequilibrios en el estilo de vida (aumento de la ocurrencia de situaciones estresantes, mayor actividad social de la habitual, acontecimientos emocionales activadores), dan lugar a la aparición de un deseo de satisfacción o gratificación inmediata. Este deseo está mediado por las expectativas de los efectos inmediatos de la sustancia (efecto relajante, activador, facilitador, de fumar) que conducen a una serie de racionalizaciones negativas y a lo que los autores denominan "Decisiones Aparentemente Irrelevantes (DAI)", o percepciones inadecuadas de las consecuencias de la conducta a ejecutar. De esta manera se llega a una situación de alto riesgo.

5) Ante situaciones de alto riesgo, pueden aparecer dos alternativas de respuesta: de enfrentamiento y de no enfrentamiento. Si no aparece respuesta de enfrentamiento, el sujeto crea unas expectativas positivas de los efectos iniciales de la sustancia, la consume y percibe los efectos buscados, con lo cual se produce una disminución de la autoeficacia, el efecto de la violación de la abstinencia y de ahí, un aumento de la probabilidad de las recaídas.

Si por el contrario el sujeto ejecuta respuestas de enfrentamiento, se produce un aumento de la autoeficacia y una disminución de la probabilidad de las recaídas

1) Si fumas hazlo por que quieres, pero no te digas a ti mismo que no eres capaz de controlarlo. Piénsatelo antes de encender el cigarrillo, y céntrate en como te sentirás una vez que hayas fumado. Acuérdate de que el ansia de fumar dura muy pocos segundos. Cambia de actividad o de situación. Respira hondo, utiliza las técnicas de relajación que has aprendido en el programa.

2) Si has fumado, piensa que errar es humano. Una desviación del programa no es inusual. No significa que hayas perdido el control y no puedas recuperarlo. No significa que el control sobre tu conducta de fumar haya desaparecido e inevitablemente tengas que volver a fumar como antes. Es solo un cigarrillo, no tienes por que seguir con otro.

3) Significa que tienes que vigilar cuidadosamente los pensamientos y sentimientos que experimentas justo después de fumar. Significa que tiene que hacer algo ahora mismo. Analiza que es lo que te ha llevado a encenderlo y utiliza tus conclusiones para utilizarlas la próxima vez que te enfrente a la tentación de fumar.

4) Se honesto y reconoce que has cometido un error, pero usa ese error en beneficio tuyo. Comprométete a aprender de tu error para que puedas evitarlo en el futuro. Si se te presentara la misma situación en el futuro piensa ahora como podrías enfrentarla mejor sin fumar. Imagínate teniendo éxito, realizando una respuesta alternativa en el futuro. Piensa en el futuro y no en el pasado.

5) Trata de no sentirte frustrado ni desanimado. Dite e ti mismo que tu desviación del programa no significa que vayas a seguir fumando. No uses este error para autocastigarte. Vuelve al programa AHORA, no mañana ni la próxima semana sino AHORA. No te digas "ya he roto el programa hoy, fumaré cuanto me apetezca y ya volveré a él mañana o la semana que viene". Repasa el listado de razones que te habías dado para dejar de fumar y los beneficios que conseguías con ello. Compáralos con los beneficios que obtienes fumando. Elige razonadamente lo que prefieras, pero no te digas que eres incapaz, puesto que lo estás consiguiendo.

B. TAREAS A EJECUTAR

1) Tareas a realizar dentro de la sesión de tratamiento.

- Comentario y discusión de las dificultades surgidas durante la primera semana de abstinencia.
- Medición de las variables fisiológicas.
- Registro en gráficas de las medidas tomadas
- Análisis de la escala de humor.
- Análisis en grupo del cumplimiento de tareas asignadas en la sesión anterior.
- Aprendizaje de técnicas para resistir la presión social hacia el consumo de tabaco
- Discusión del modelo de recaídas de Marlatt y Gordon.
- Ensayos para decir "no"
- Ensayo de respuestas ante comentarios negativos sobre la decisión de dejar de fumar
- Análisis de la publicidad

2) Tareas a realizar fuera de la sesión de tratamiento

- Autorregistro de los efectos fisiológicos inmediatos de no fumar (al despertarse en la mañana de la sesión de postratamiento).
- Autorregistro de la conducta de fumar.
- Gráficas del consumo de cigarrillos.
- Utilización de la tarjeta de recaídas.
- Autorrefuerzo por el logro de metas de abstinencia: premiarse con un capricho con el dinero ahorrado del tabaco.

AUTOREGISTRO DE CONSUMO

Fecha _____

Nombre _____ Grupo _____

Número	Hora	Placer	Longit	Situación	Pensamientos asociados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

L M X J V S D Días de la semana

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

AUTORREGISTRO DE LOS EFECTOS INMEDIATOS DE FUMAR

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: debes registrar los efectos de fumar que notas después de levantarte de la cama por la mañana, tal como se indica a continuación. Por favor, realiza las anotaciones inmediatamente después de despertarte, antes de realizar cualquier otra actividad. Puntúa en cada uno de los que se citan a continuación, siguiendo una escala de 0 (intensidad nula, ausencia de efectos) a 5 (intensidad máxima).

	1	2	3	4	5
Presencia de toses					
Sequedad de boca y garganta					
Irritación de garganta					
Pastosidad en la boca					
Opresión en el pecho					

LISTA DE AUTORREFUERZOS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

TARJETA DE ENFRENTAMIENTO A LAS SITUACIONES DE RIESGO DE FUMAR

Debes utilizar esta tarjeta en todas aquellas situaciones y/o momentos en que te veas tentado a fumar y temas no poder ser capaz de evitarlo.

Utilízala también cuando hayas fumado un cigarrillo. Léela atentamente y sigue sus indicaciones.

1) Si fumas hazlo por que quieres, pero no te digas a ti mismo que no eres capaz de controlarlo. Piénsatelo antes de encender el cigarrillo, y céntrate en como te sentirás una vez que hayas fumado. Acuérdate de que el ansia de fumar dura muy pocos segundos. Cambia de actividad o de situación. Respira hondo, utiliza las técnicas de relajación que has aprendido en el programa.

2) Si has fumado, piensa que errar es humano. Una desviación del programa no es inusual. No significa que hayas perdido el control y que no puedas recuperarlo. No significa que el control sobre tu conducta de fumar haya desaparecido e inevitablemente tengas que volver a fumar como antes. Es solo un cigarrillo, no tienes por que seguir con otro.

3) Significa que tienes que vigilar cuidadosamente los pensamientos y sentimientos que experimentas antes y después de fumar. Significa que tiene que hacer algo ahora mismo. Analiza que es lo que te ha llevado a encenderlo y utiliza tus conclusiones para utilizarlas la próxima vez que te enfrente a la tentación de fumar.

4) Se honesto y reconoce que has cometido un error, pero usa ese error en beneficio tuyo. Comprométete a aprender de tu error para que puedas evitarlo en el futuro. Si se te presentara la misma situación en el futuro piensa ahora como podrías enfrentarla mejor sin fumar. Imagínate teniendo éxito, realizando una respuesta alternativa en el futuro. Piensa en el futuro y no en el pasado.

5) Trata de no sentirte frustrado ni desanimado. Dite e ti mismo que tu desviación del programa no significa que vayas a seguir fumando. No uses este error para autocastigarte. Vuelve al programa AHORA, no mañana ni la próxima semana sino AHORA. No te digas "ya he roto el programa hoy, fumaré cuanto me apetezca y ya volveré a él mañana o la semana que viene". Repasa el listado de razones que te habías dado para dejar de fumar y los beneficios que conseguías con ello. Compáralos con los beneficios que obtienes fumando. Elige razonadamente lo que prefieras, pero no te digas que eres incapaz, puesto que lo estás consiguiendo.

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE TAREAS

Nombre _____

Grupo _____

Fecha _____

PORCENTAJE DE REALIZACION	0%	25%	50%	75%	100%
Autorregistro consumo de cigarrillos					
Gráficas consumo de cigarrillos					
Utilización tarjeta de recaídas					
Autorregistro efectos inmediatos					
Utilización de autorrefuerzos					

8. FIGURAS ESTUDIO EPIDEMIOLOGICO

FIGURA 8.1

DISTRIBUCION DE SUJETOS SEGUN EDADES

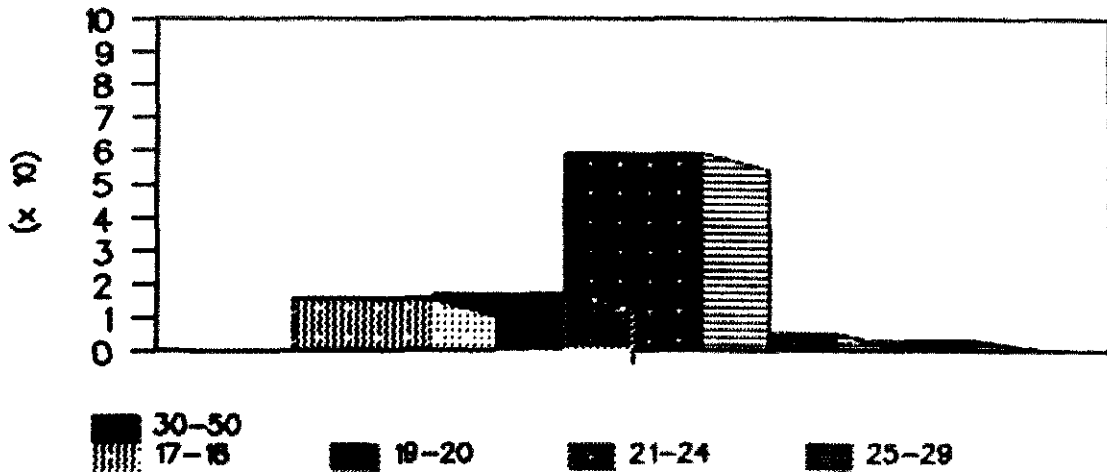


FIGURA 8.2

PORCENTAJE DE FUMADORES Y NO FUMADORES por sexos

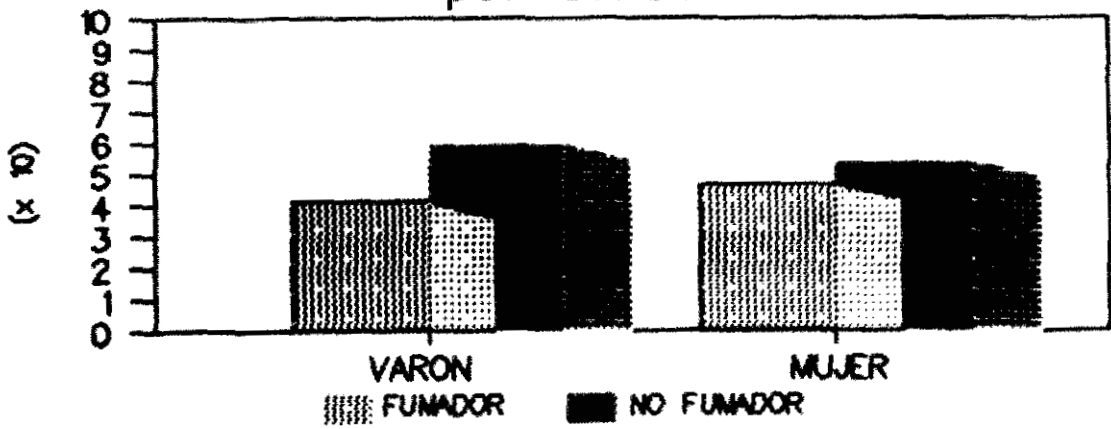


FIGURA 8.3

PORCENTAJE DE SUJETOS PARTICIPANTES por facultades

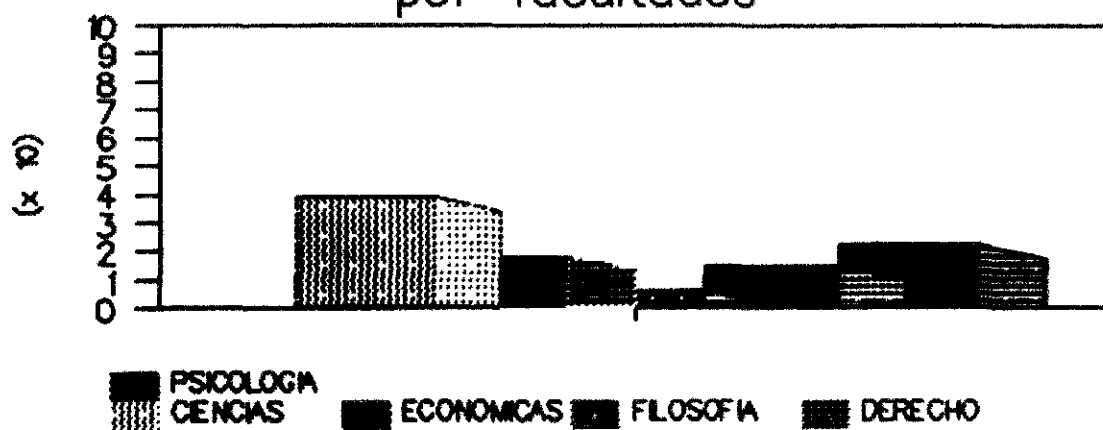


FIGURA 8.4

PORCENTAJE DE SUJETOS PARTICIPANTES por cursos

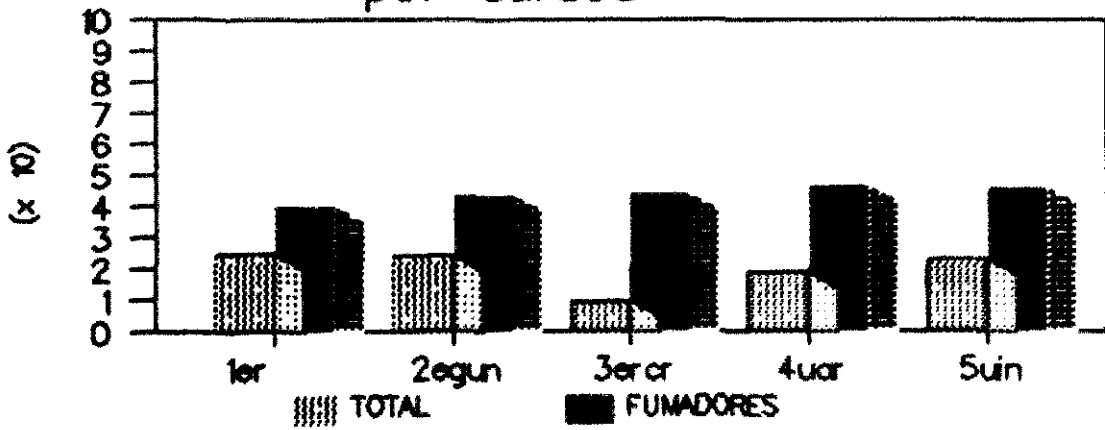


FIGURA 8.5

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN CONSUMO Muestra total

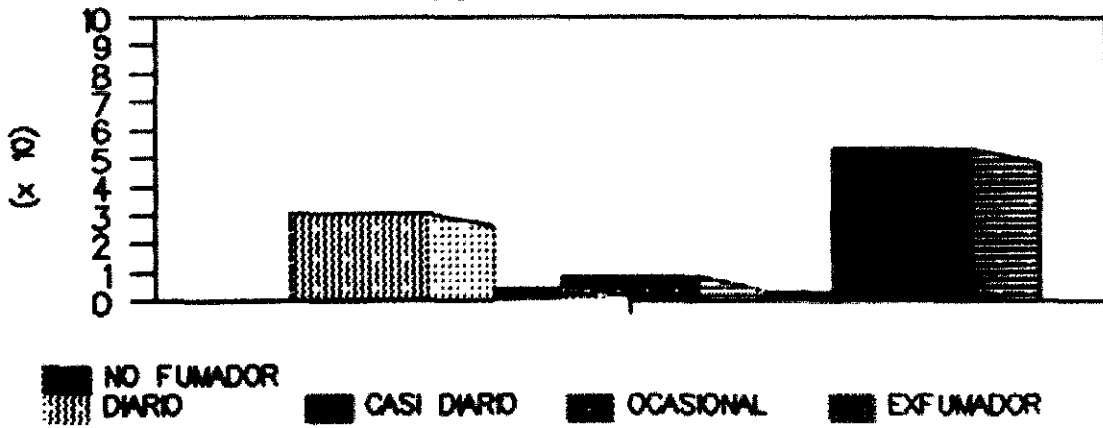


FIGURA 8.5 bis

PORCENTAJE DE SUJETOS FUMADORES Y NO FUMADORES Muestra total

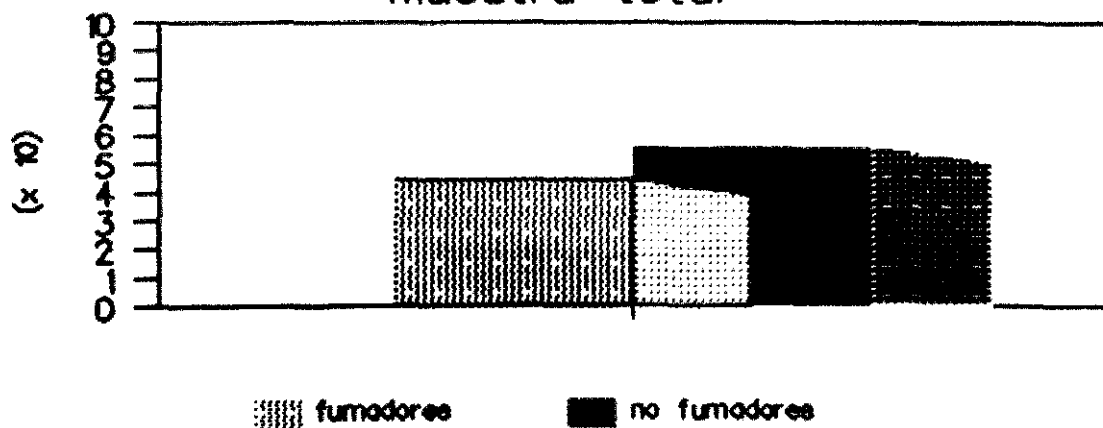


FIGURA 8.6

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN CIGARRILLOS/DIA Muestra total

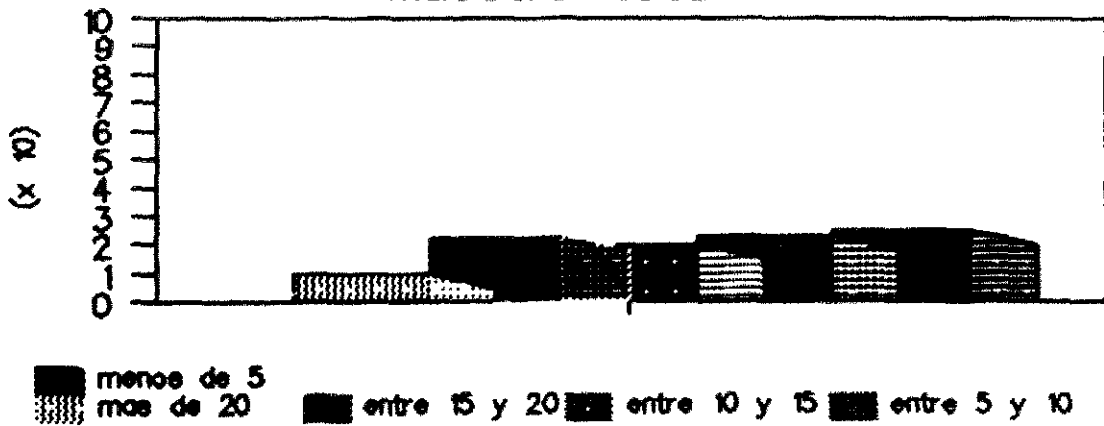


FIGURA 8.7

TASA DE CONSUMO SEGUN TIPO DE TABACO RUBIO o NEGRO

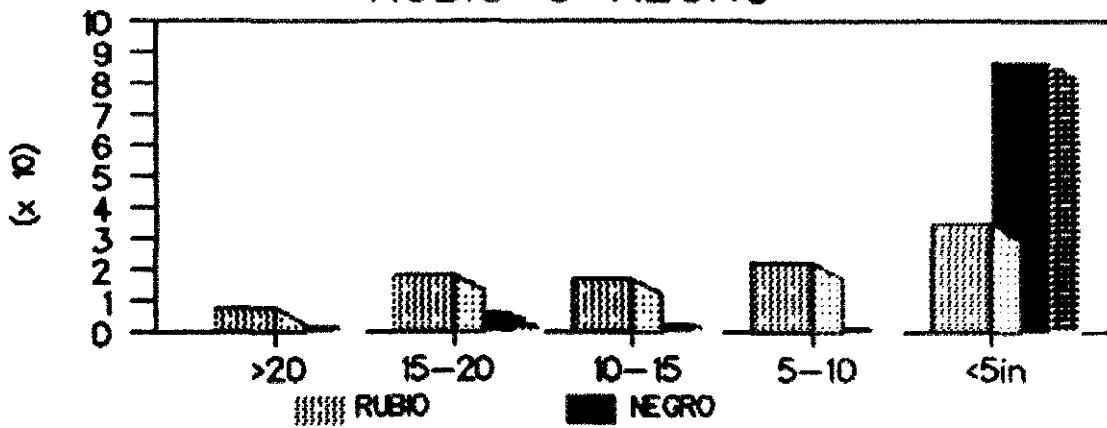


FIGURA 8.8

EDAD DE PRUEBA DE TABACO

muestra total y fumadores

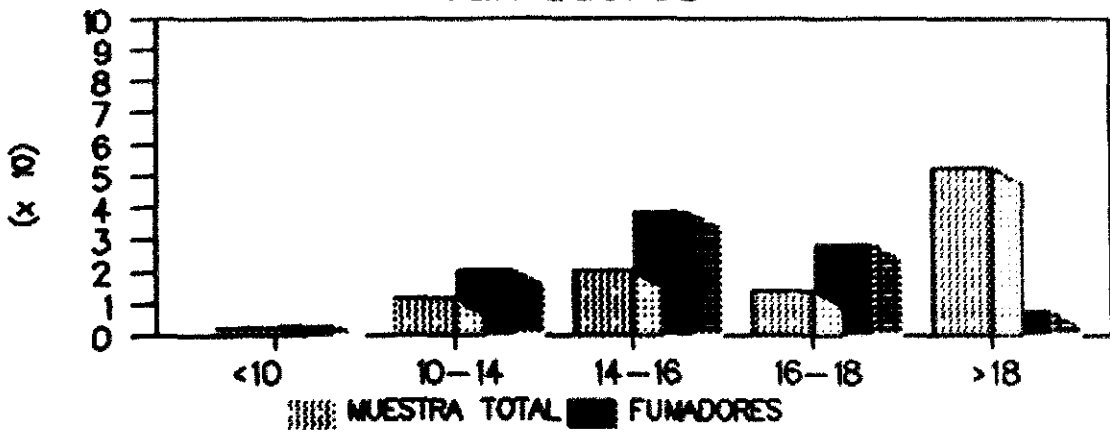


FIGURA 8.9

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN INHALACION DE HUMO al fumar

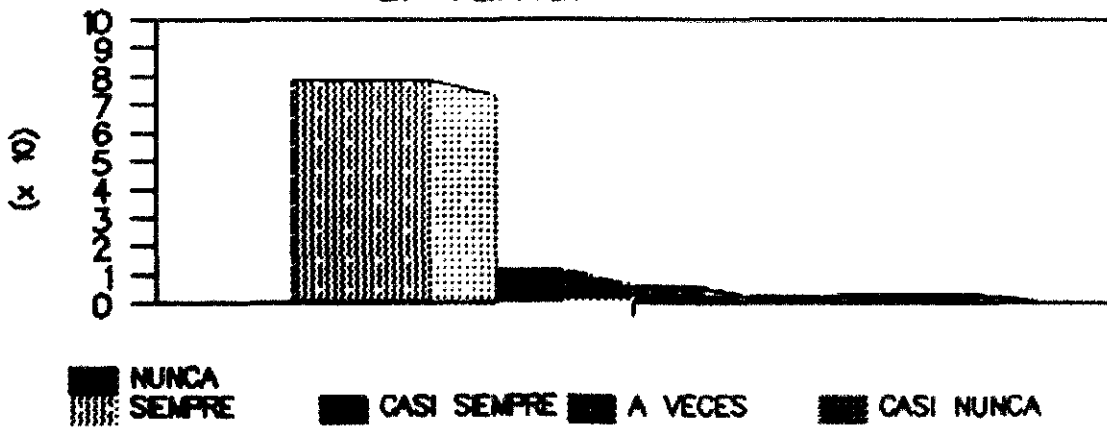


FIGURA 8.10

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN LONGITUD FUMADA del cigarrillo



FIGURA 8.11

DISTRIBUCION DE CONSUMO SEGUN SITUACIONES solo, amigos, alcohol



FIGURA 8.12

CONSUMO EN EL ENTORNO

MUESTRA TOTAL

FUMADORES Y NO FUMADORES

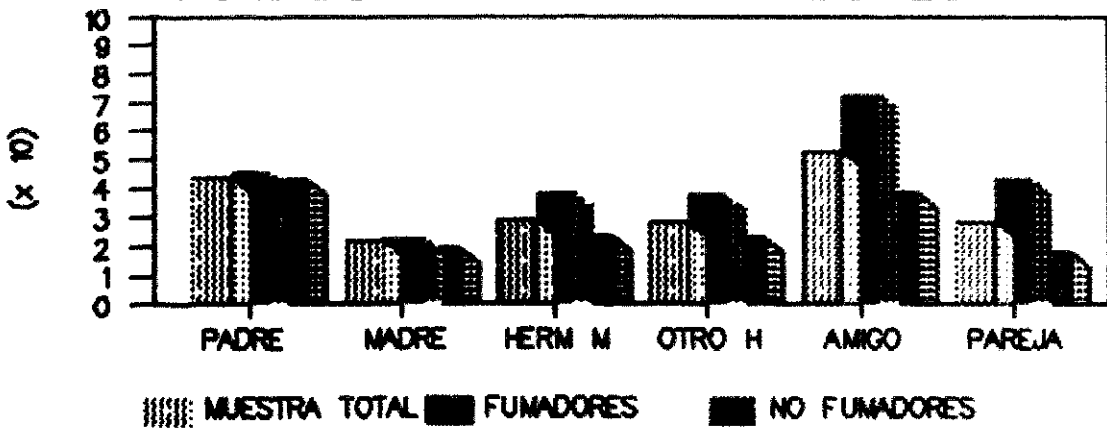


FIGURA 8.13

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN EL GUSTO POR FUMAR

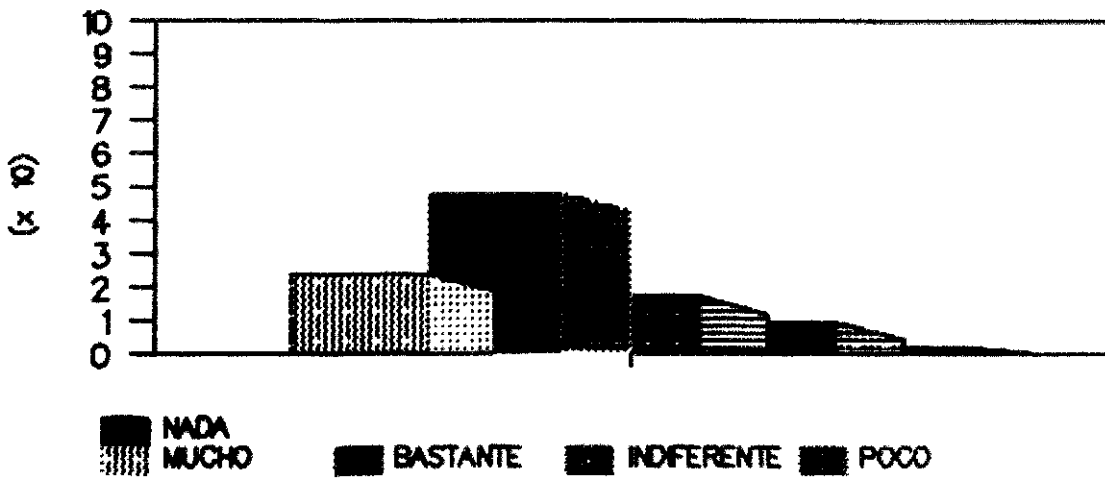


FIGURA 8.14

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN EL GUSTO DE QUE FUME EL ENTORNO PROXIMO

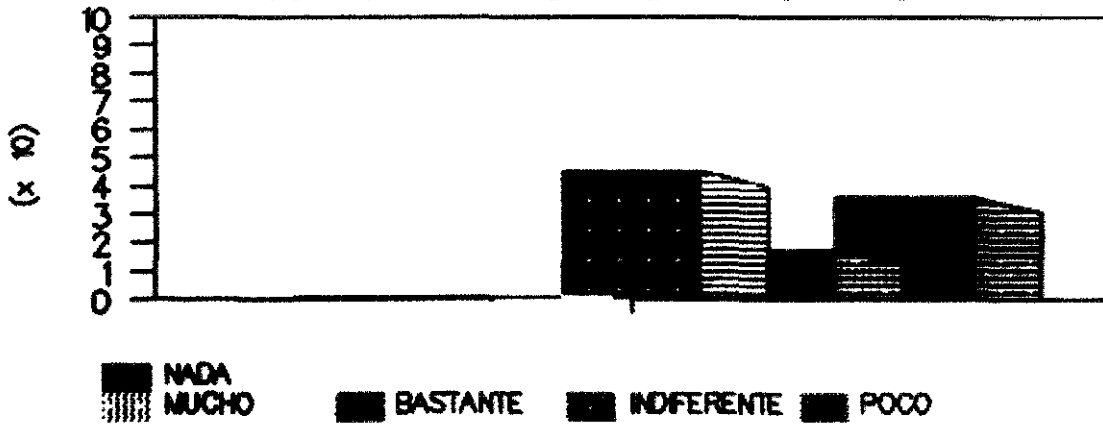


FIGURA 8.15

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN EL RESPETO A LOS DERECHOS DEL NO FUMADOR

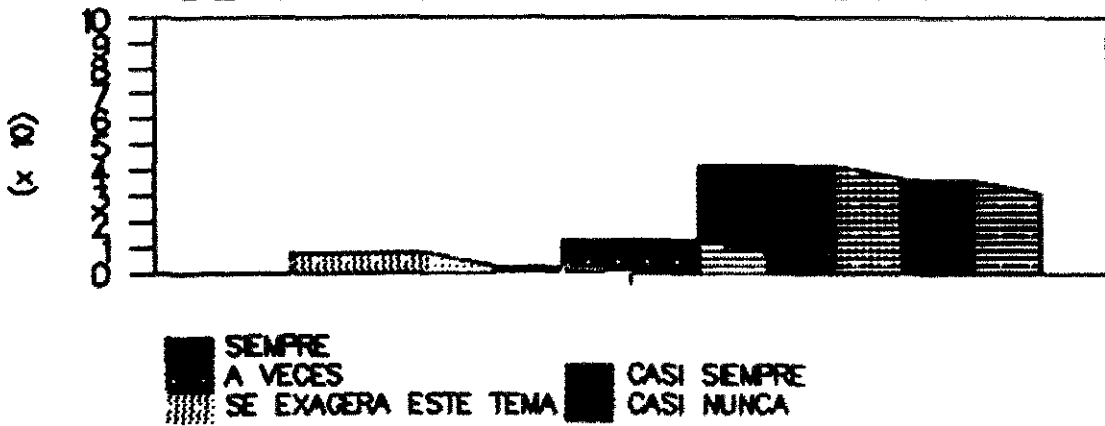


FIGURA 8.16

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN EL DESEO DE DEJAR DE FUMAR

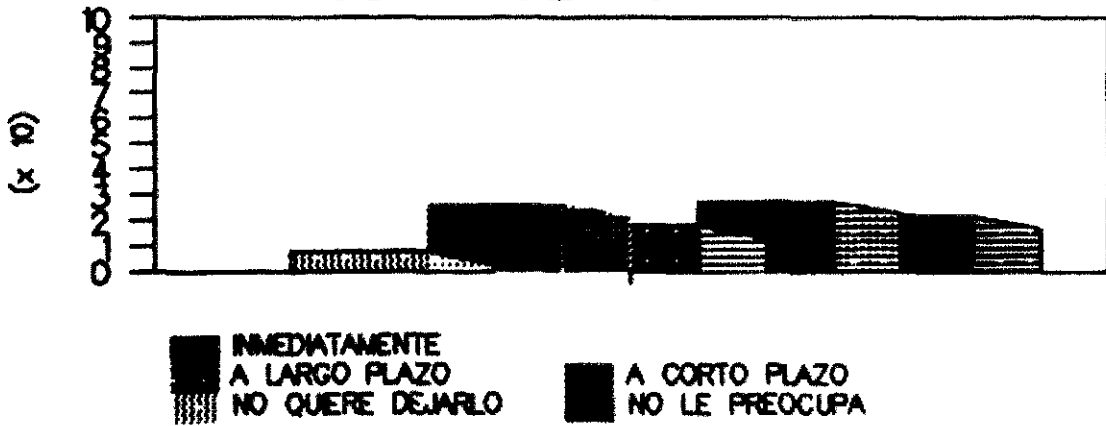


FIGURA 8.17

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN EL DESEO DE CONTROLAR SU CONSUMO

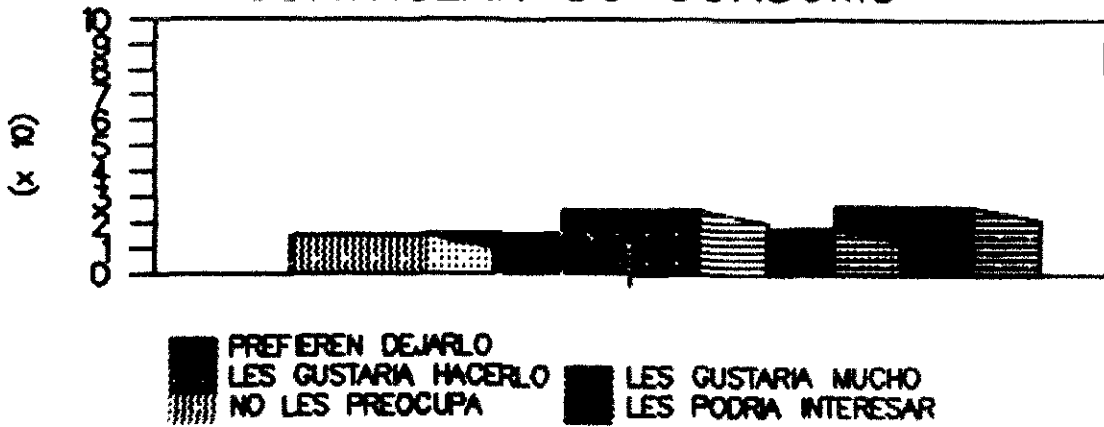


FIGURA 8.18

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN NUMERO DE INTENTOS DE DEJAR DE FUMAR

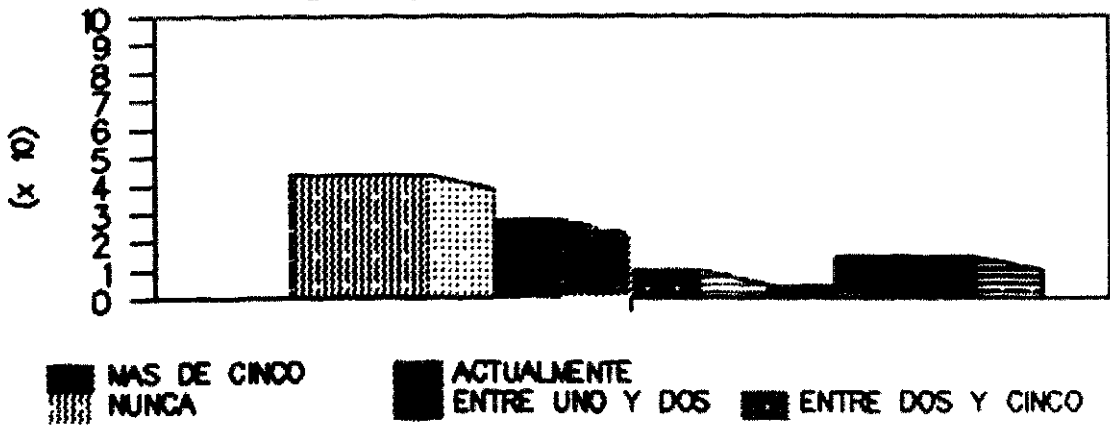


FIGURA 8.19

PORCENTAJE DE SUJETOS SEGUN TIEMPO MAXIMO SIN FUMAR

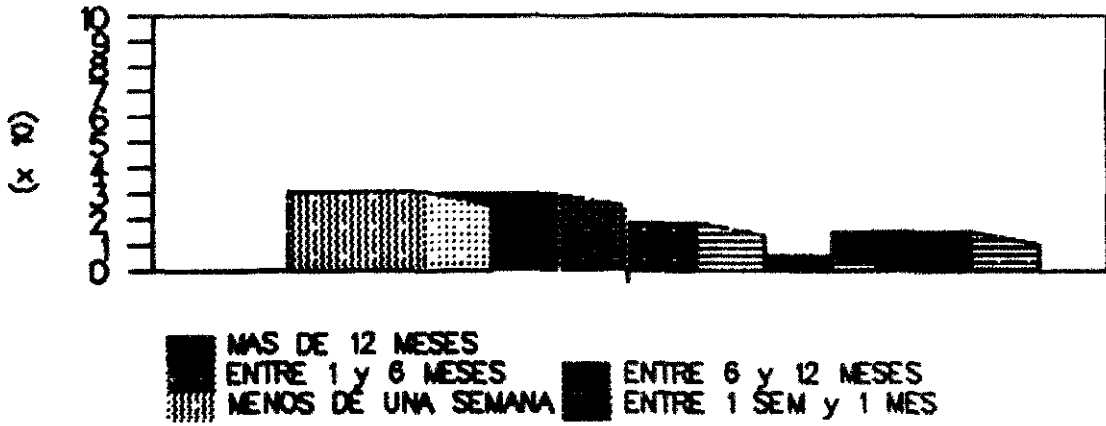


FIGURA 8.20

PRACTICA DE DEPORTES EN MUESTRA TOTAL FUMADORES Y NO FUMADORES

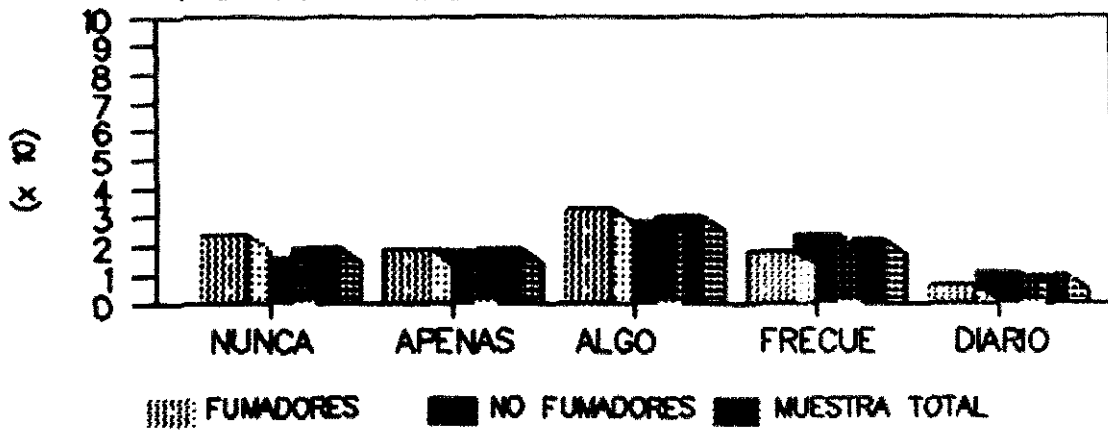


FIGURA 8.21

FRECUENCIA SALIR NOCHES POR SEMANA:muestra total fumadores y no fumadores

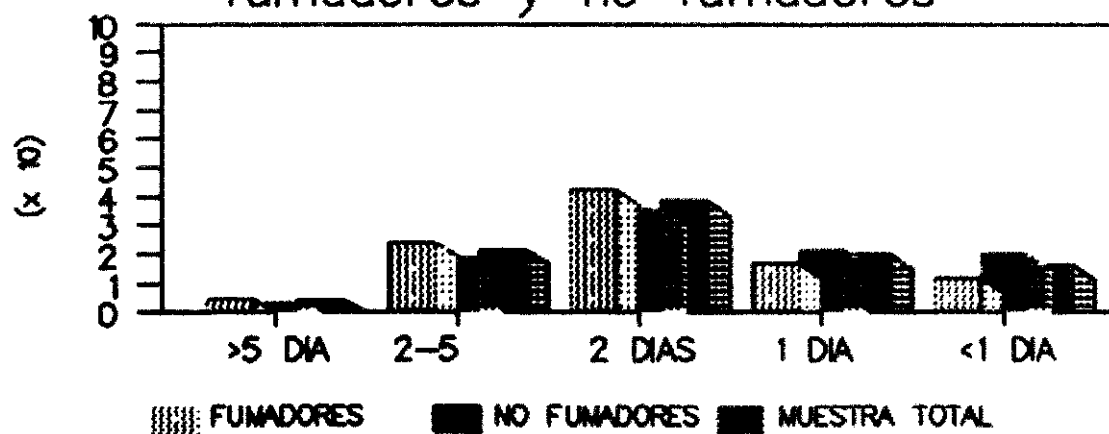


FIGURA 8.22

CONSUMO DE ALCOHOL POR SEMANA: muestra total fumadores y no fumadores

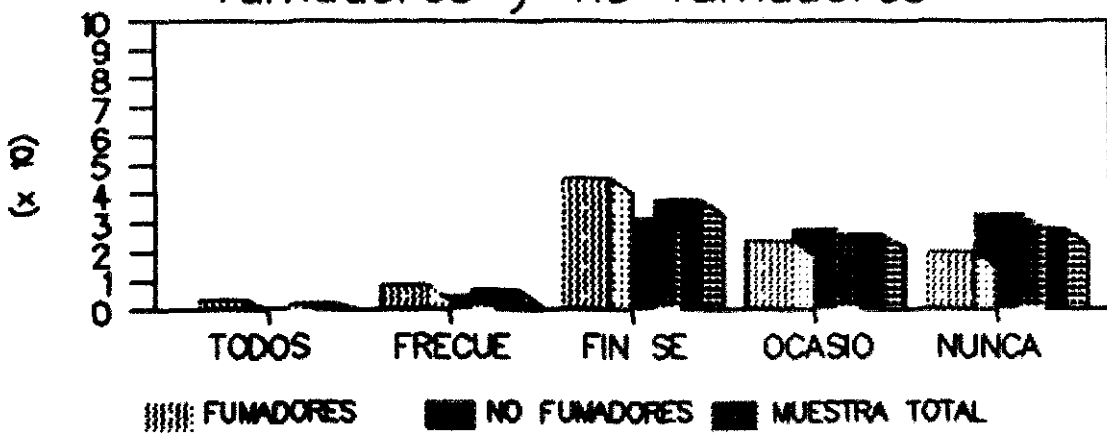


FIGURA 8.23

CONSUMO DE CAFE Y/O TE

TAZAS/DIA: muestra total
fumadores y no fumadores

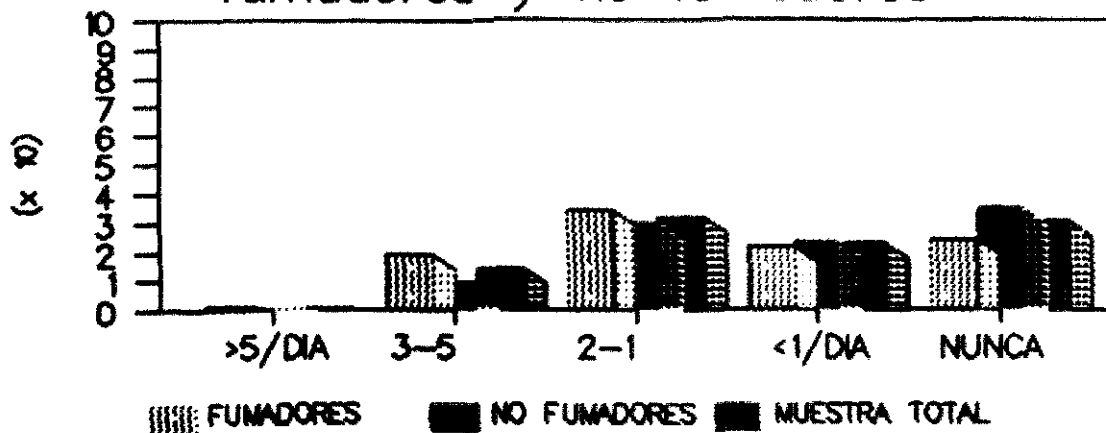


FIGURA 8.24

CONSUMO DE PORROS/SEMANA MUESTRA TOTAL FUMADORES Y NO FUMADORES

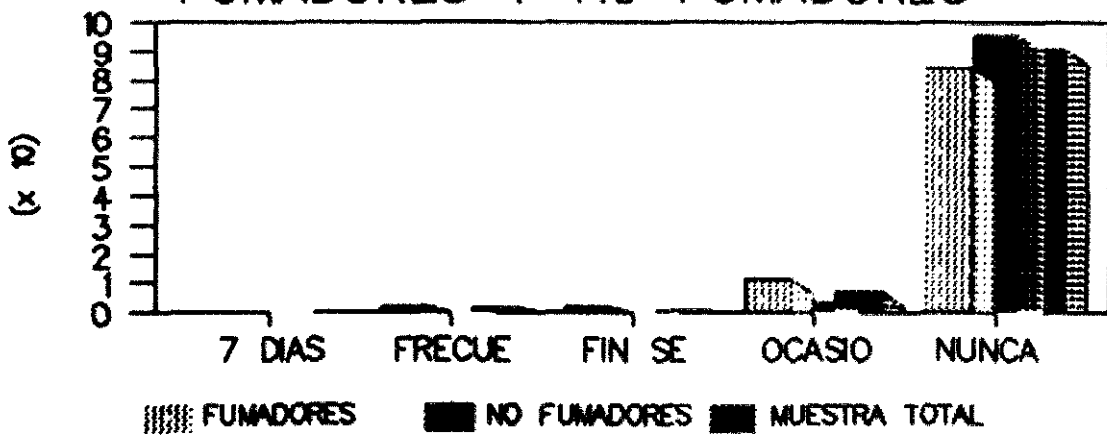


FIGURA 8.25

CONSUMO DE COCAINA Y OTRAS DROGAS: MUESTRA T. FUMADORES Y NO FUMADORES

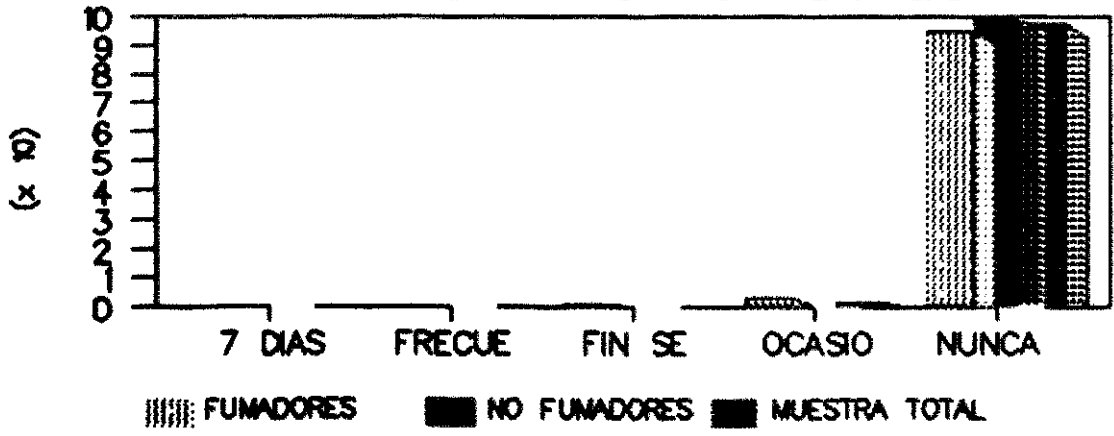


FIGURA 8.26

CONSUMO DE PSICOFARMACOS MUESTRA TOTAL FUMADORES Y NO FUMADORES

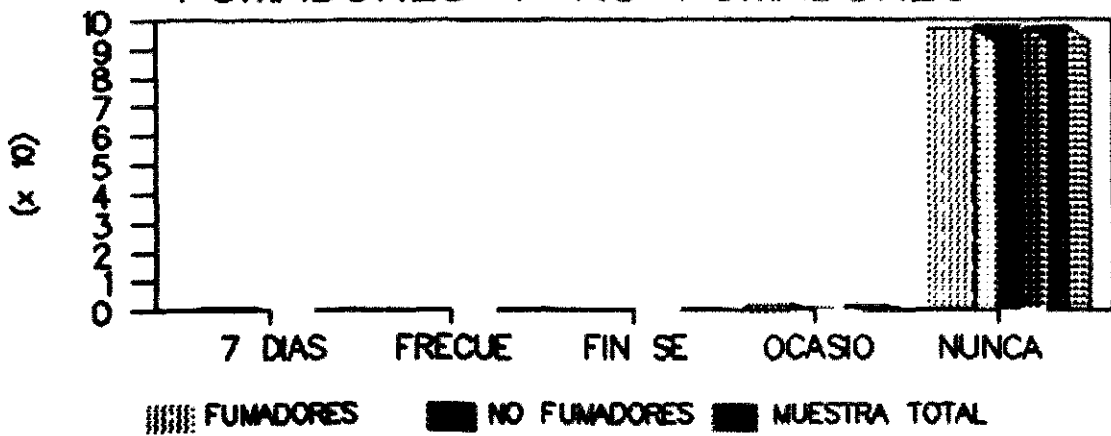


FIGURA 8.27

ENFERMEDADES PADECIDAS ULTIMO MES: MUESTRA TOTAL FUMADORES Y NO FUMADORES

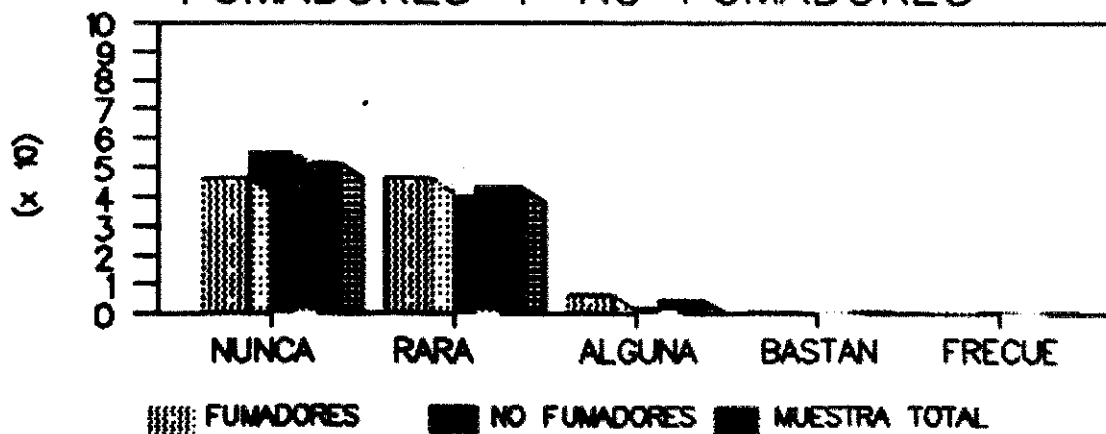


FIGURA 8.28

ENFERMEDADES PADECIDAS ULTIMO AÑO: MUESTRA TOTAL FUMADORES Y NO FUMADORES

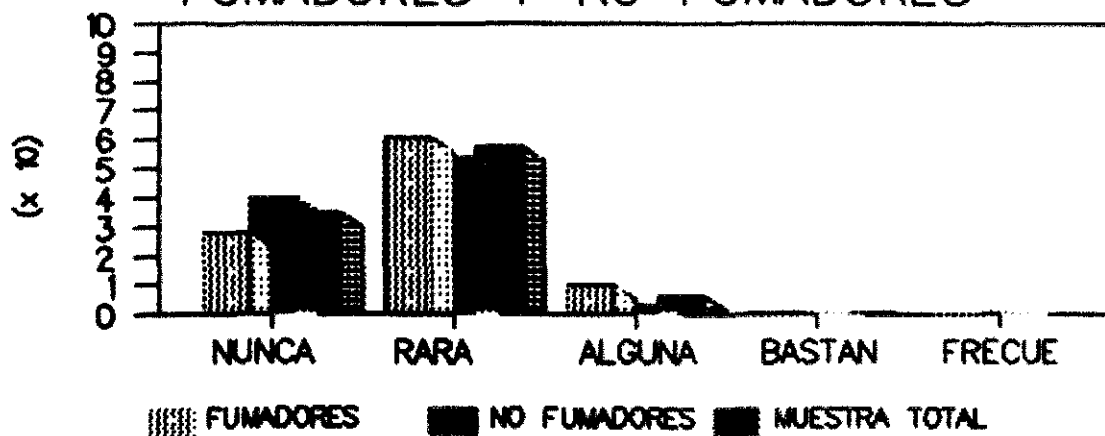
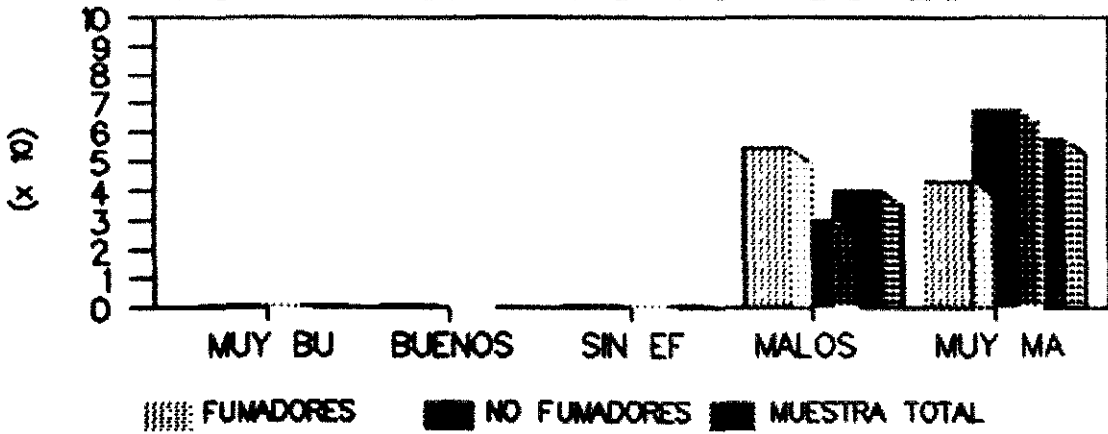


FIGURA 8.29

EFFECTOS DE FUMAR SOBRE LA SALUD: MUESTRA TOTAL FUMADORES Y NO FUMADORES



9. FIGURAS ESTUDIO EXPERIMENTAL

FIGURA 9.1

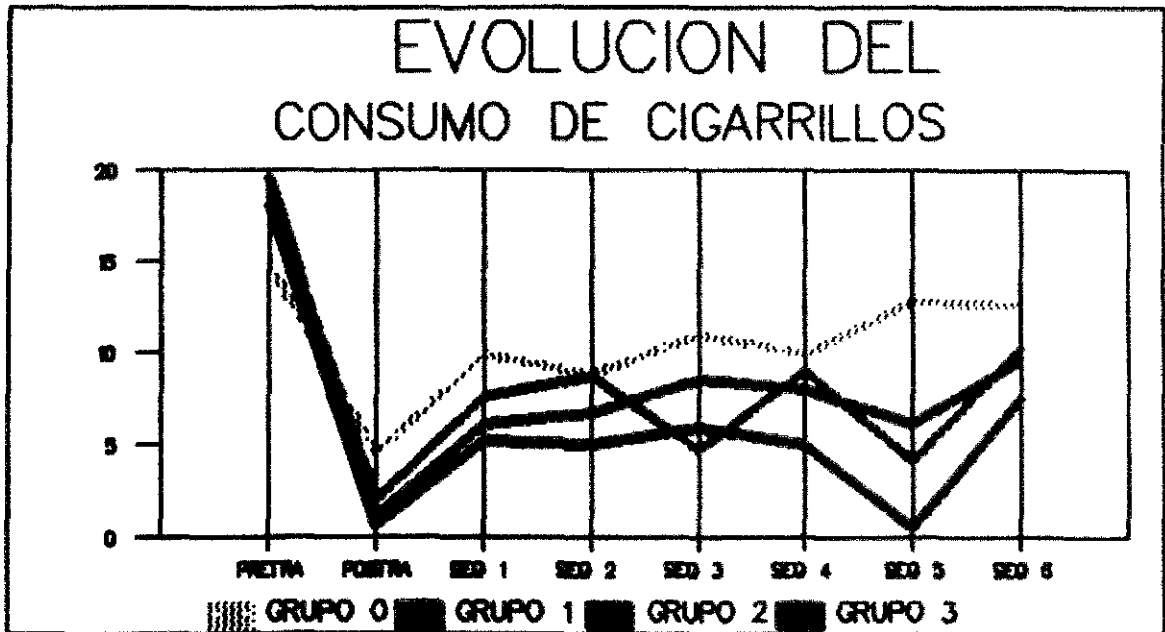


FIGURA 9.2

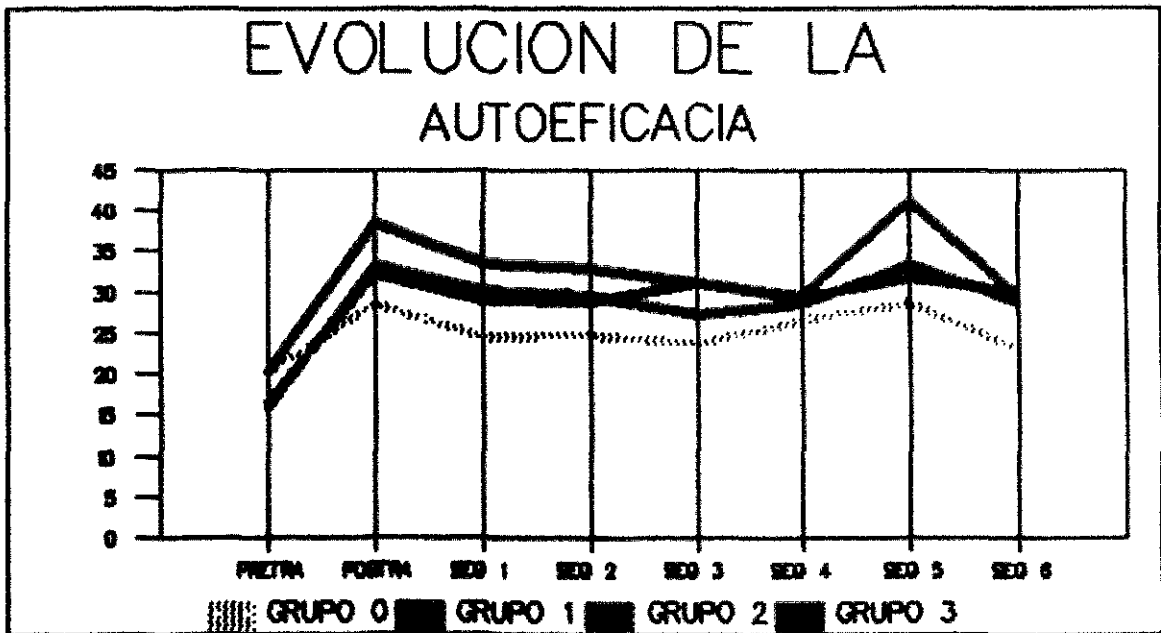


FIGURA 9.3

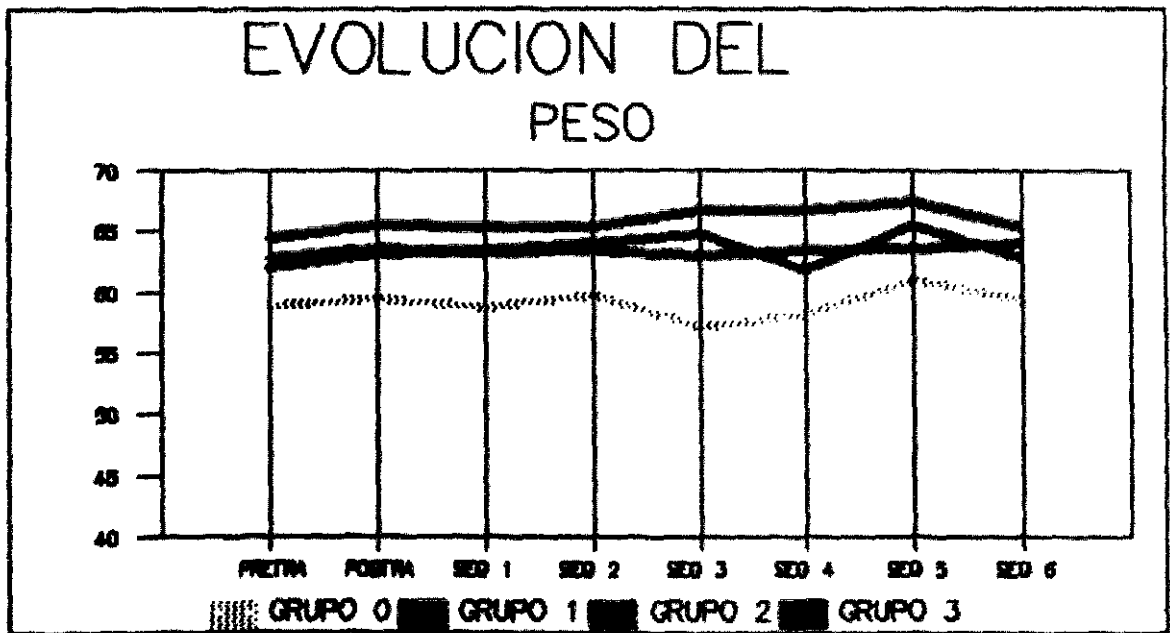


FIGURA 9.4

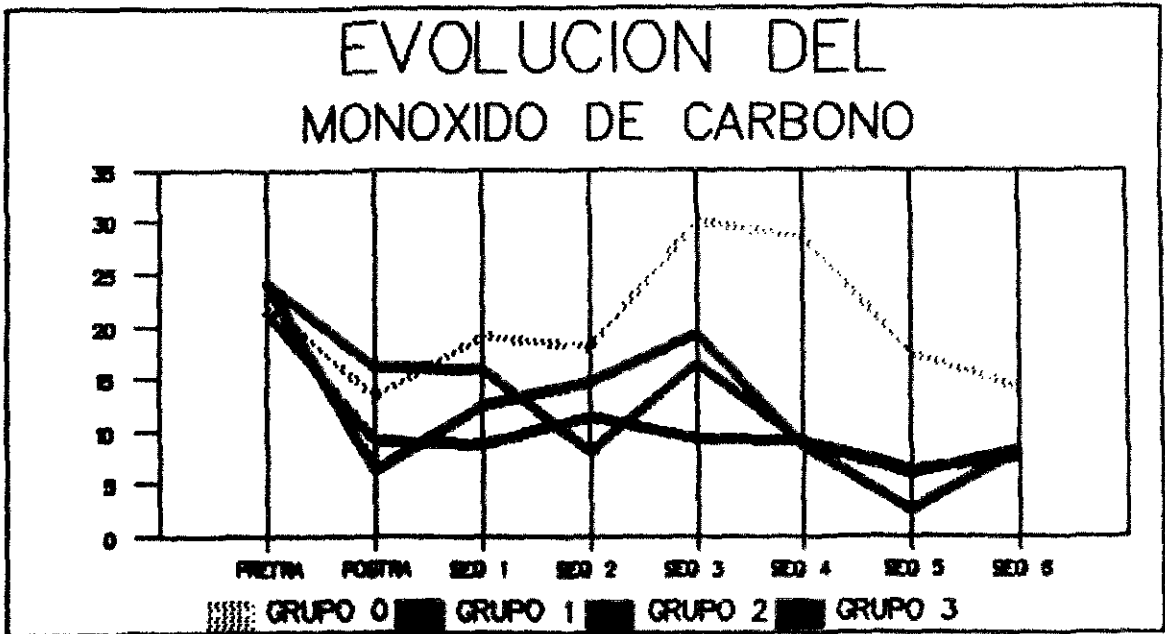


FIGURA 9.5

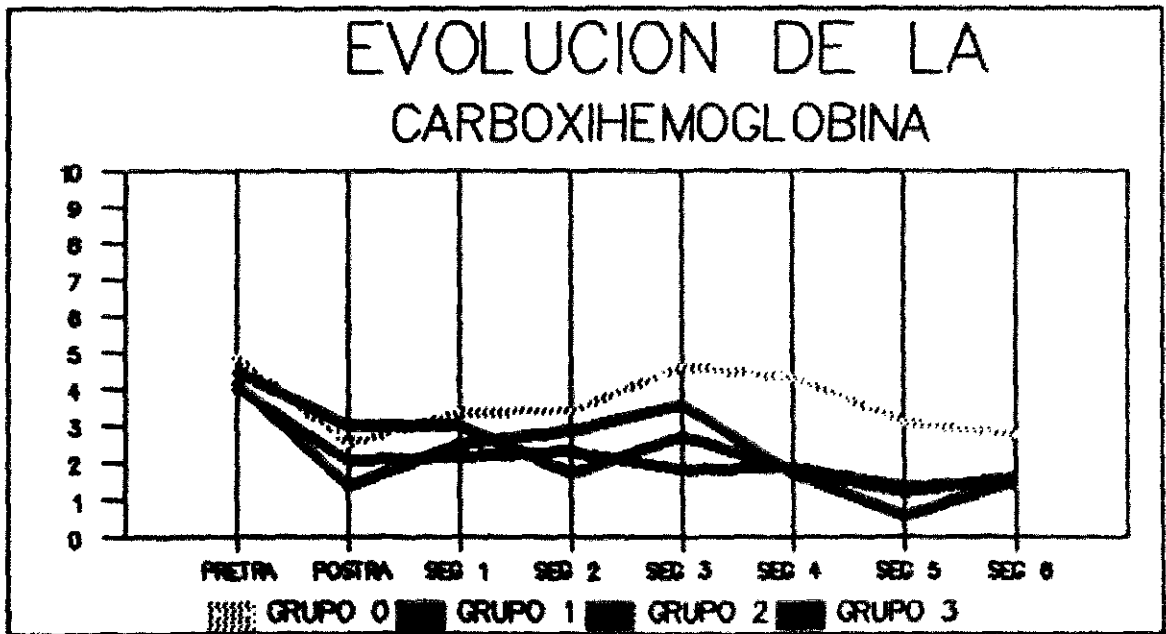


FIGURA 9.6

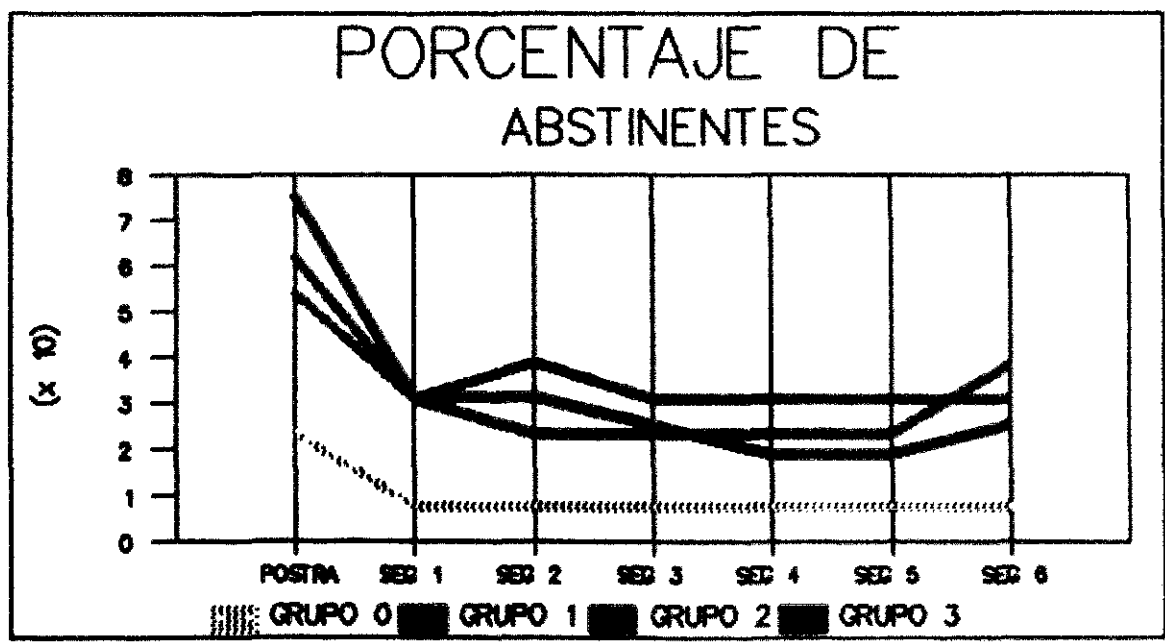


FIGURA 9.7.1

NIVELES DE INFORMACION PRETRATAMIENTO

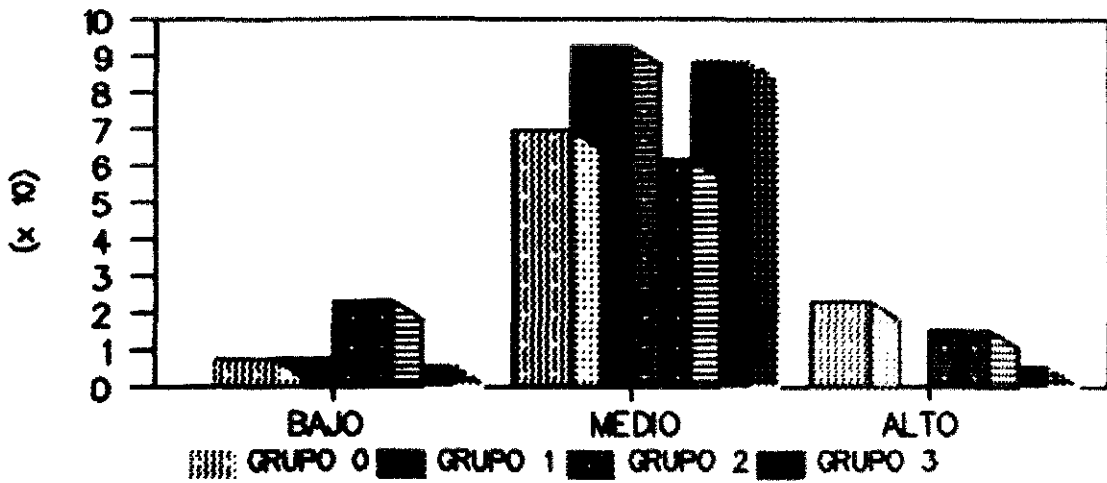


FIGURA 9.7.2

NIVELES DE INFORMACION POSTRATAMIENTO

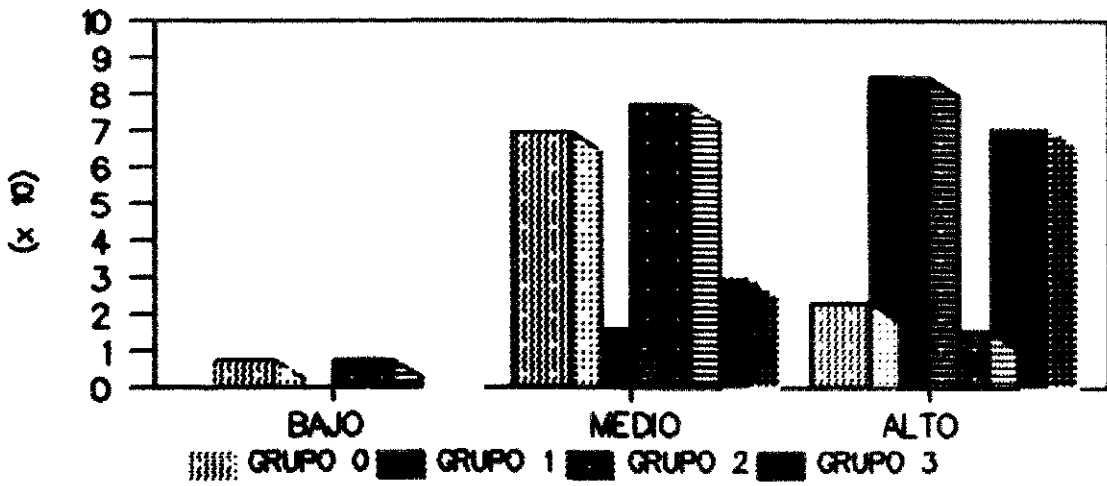


FIGURA 9.7.3

NIVELES DE INFORMACION SEGUIMIENTO

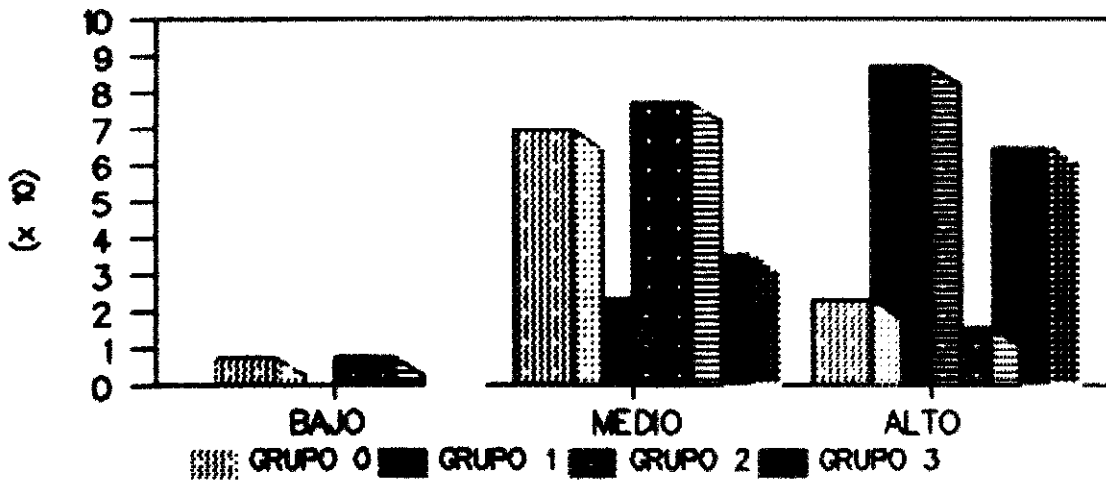


FIGURA 9.8.1

NIVELES DE MOTIVACION PRETRATAMIENTO

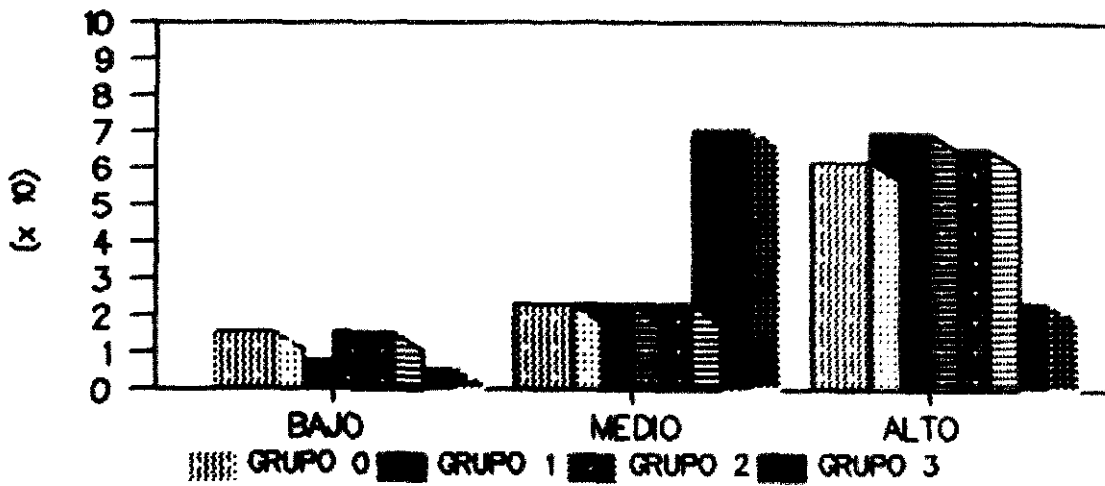


FIGURA 9.8.2

NIVELES DE MOTIVACION POSTRATAMIENTO

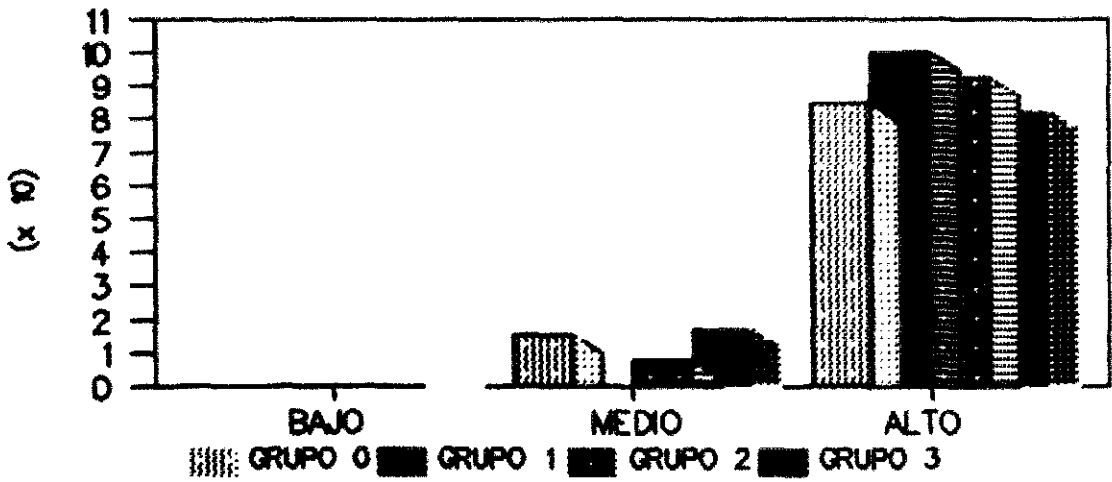
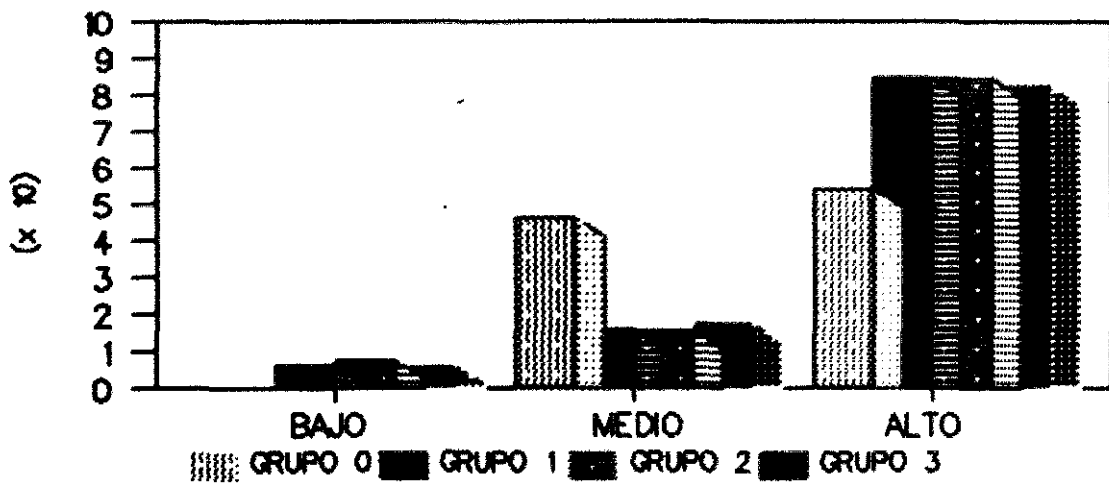


FIGURA 9.8.3

NIVELES DE MOTIVACION SEGUIMIENTO



UNIVERSIDAD DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS
DEPARTAMENTO DE QUÍMICA ANALÍTICA
MADRID, 10 Octubre, 1991. APTD "CUM LAUDE"

EL PRESIDENTE

Antonio Camillo

EL SECRETARIO

Luz
ATENA BLANCA

PRIMER VOCAL: *Don Antonio Camillo*

FDO

PRIMER VOCAL

SEGUNDO VOCAL

TERCER VOCAL

[Handwritten signatures for the three vocal members]

PRIMER VOCAL: *JUAN SAZÚ*

FDO

SEGUNDO VOCAL: *ELISABETH BERNARD*

FDO

TERCER VOCAL: *[Signature]*