

notas sesión 1 grupo tabaco

Diapositiva 1



Ésta es la diapo que dejo puesta inicialmente mientras llegan los participantes del grupo.

Voy a usar estas notas para **remarcar** los puntos importantes tanto con finalidad docente como para acordarme yo, que se me va la olla de vez en cuando.

Para los conductores del grupo: se trata de una intervención multicomponente con las fases entremezcladas de **preparación, abandono y mantenimiento**, adaptada SIEMPRE a las características del grupo y a como se desarrolle o aparezcan ‘frases peligrosas’, necesidades agobiantes o que detectemos algún problema solucionable. De entrada el esquema a seguir es muy básico y permite adaptaciones. Esto exige un esfuerzo por nuestra parte para poder adaptarnos y controlar el tempus del taller sin saltar o dejar olvidado algún punto básico.

Diapositiva 2



Independientemente del método de captación de los participantes, ya deberíamos haber contactado personalmente con todos ellos, por lo que facilita la recepción dando continuidad al proceso desde un inicio. En mi caso he contactado con todos o telefónicamente o por e-mail para confirmar su participación y para completar una mínima historia..

Centrarse en los objetivos de esta Primera sesión:

Formación del grupo.

Reestructuración cognitiva: eliminar falsas expectativas y creencias erróneas.

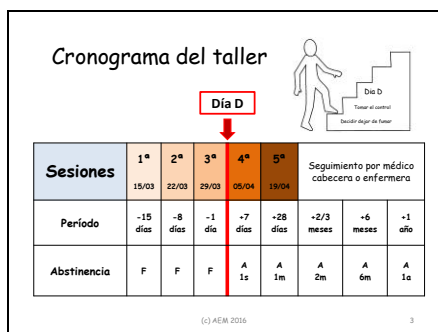
Aumento de la **motivación**.

Consolidación de la **decisión**.

¡¡NO HAY MAS!!

Utilizo una mesa grande con las sillas a su alrededor y la carpeta con material preparado para cada uno de los 8 – 10 participantes, si somos más de un conductor o más de 10 participantes podemos colocarnos en semicírculo (la mesa queda pequeña). Todo depende de cómo se encuentren más cómodos.

Diapositiva 3



Pedimos permiso para empezar comentando el contenido de los documentos de la carpeta y explicando en qué consiste el taller, las sesiones, normas de conducta ...

Los participantes tienen un hoja con el nombre y apellidos de todos los componentes del grupo, sin teléfono u otra información personal y suelo ponerlo también en la diapositiva de presentación.

Creo importante recalcar que a pesar que las sesiones estén centradas en el **Día D**, ÉSE no es más que un escalón en el proceso de abandono del consumo. El primer escalón hacia el éxito es haber decidido dejarlo (que ya lo han decidido, sino no estarían aquí), y en las próximas sesiones ayudamos a subir más escalones.

Insistir mucho en la importancia de asistir a todas las sesiones, que en caso excepcional y justificada puede fallar en alguna pero se intentará recuperar.

notas sesión 1 grupo tabaco

Diapositiva 4

Falsas expectativas

- terapeuta
- tratamiento farmacológico
- grupo
- dejar de fumar
- fantasías de control



(c) AEM 2016 4

El tema de las falsas expectativas está muy bien abordarlo desde el inicio para detectar barreras, mitos, creencias, que hay que abordar sin entrar en discusión, pero dejando muy claro el principal objetivo y quien ha de realizar el esfuerzo.

Diapositiva 5

Falsas expectativas



(c) AEM 2016 5

Diapositiva 6

Falsas expectativas



(c) AEM 2016 6

Diapositiva 7

Presentación



- Nombre
- Número de cigarrillos/día
- Años de fumador
- Intentos previos
- Expectativas del taller

(c) AEM 2016 7

Hay muchas técnicas para ‘romper el hielo’ y facilitar la integración e interacción entre los componentes del grupo. En nuestro caso, al pertenecer a una ciudad pequeña en la que mas o menos todos se conocen, basta dejar que hablen entre ellos y que expresen sus inquietudes. Nos interesa información útil para el proceso: intentos previos, expectativas y, más adelante, miedos y preocupaciones.

Diapositiva 8

Grup:

- Componentes
- Objectivos comunes:

(c) AEM 2016 8

Les sorprende que les pida que planteen un objetivo de grupo, un objetivo común.

El objetivo que intento que asuman es el de DEJAR DE FUMAR JUNTOS, a la vez, haciendo piña, de modo que vean que entre ellos van a ayudarse, aunque solo sea con su presencia.

notas sesión 1 grupo tabaco

Diapositiva 9

Tabaco y salud

El tabaco es **ADICTIVO**

El tabaco es **UN NEGOCIO**

El tabaco es **MUY TÓXICO**

(c) AEM 2016 9

Antes de esta diapo, hay que encuadrar la sesión: qué vamos a trabajar hoy.

Sólo conceptos muy básicos. Justo para ayudar a no culpabilizarse de su adicción, entender el por qué y ver soluciones

Diapositiva 10

Tabaco y salud. **ADICCIÓN**.

NICOTINA

Placer
Disminuye el sueño
Aumenta la ansiedad
El corazón late más rápido...

Pero la nicotina no lo explica todo: la conducta de fumar es más compleja, e incluye otras circunstancias de orden psicológico y social que influyen individualmente en la iniciación, mantenimiento y abandono del tabaco.

ADICCIÓN = PÉRDIDA DE CONTROL DEL CONSUMO

(c) AEM 2016 10

En la próxima sesión se trata más a fondo de la adicción y el que comporta, ahora sólo es un apunte.

Diapositiva 11

Tabaco y salud. **NEGOCIO**.

- **Industria muy potente** que destina muchos millones de euros a promocionar su producto.
- **Cultivo, manufacturación, distribución ... venta.**
- **Impuestos.**
- **Tratamiento para dejar de fumar.**

(c) AEM 2016 11

Diapositiva 12

Tabaco y salud. **TÓXICO**.

- **MONÓXIDO DE CARBONO.**
ROBA OXÍGENO A TODO EL CUERPO.
- **AGENTES IRRITANTES** (más de 400)
- **AGENTES CANCERÍGENOS** (alquitran)

Afecta a corazón y vasos sanguíneos.
Afecta a pulmones i garganta.
Afecta a riñón, vejiga,

(c) AEM 2016 12

No hace falta insistir más en lo perjudicial que es fumar. Ya han decidido dejarlo. Hay que trabajar en que vean las ventajas – beneficios de dejar el tabaco.

notas sesión 1 grupo tabaco

Diapositiva 13

Tabaco y salud. TÓXICO.

- *el problema es el cigarrillo.*
- *El fumador nunca es el problema*
- *El fumador tiene un problema,*

(c) AEM 2016 13

Diapositiva 14

Tabaco y salud. TÓXICO

*al dejar de consumir,
desaparece la toxicidad
Y
OS VAIS A ENCONTRAR
MUCHO MEJOR DESDE LOS
PRIMEROS MINUTOS*

(c) AEM 2016 14

Diapositiva 15

Beneficios de dejar de fumar

"Salud, Dinero y Amor, como dice la copla"

Ronda libre.

Muy atentos a lo que expresa cada uno. Como se comportan, como participan.

Intentar hacer participar a todo el mundo.

Muy atentos a frases peligrosas que enmascaren miedos, mitos, barreras.... En algún momento habrá que gestionarlas. Es el trabajo de todos los conductores – colaboradores.

¿ha salido dejar de ser un esclavo, sentirse liberado, manipulado, engañado?

Diapositiva 16

Beneficios de dejar de fumar



"Salud, Dinero y Amor, como dice la copla"

Diapositiva 17

Mitos sobre el tabaco

Creencias erróneas

*"mi abuelo fumó como una chimenea toda su vida y vivió 90 años"
"es más peligrosa la contaminación que fumar"
"no tengo suficiente voluntad para dejar de fumar".
..."*

(c) AEM 2016 17

Hay un libro y muchos apartados en los manualillos con cuatro mitos clásicos, pero reales y aparecen muchas veces de forma camuflada. No se desperdicia el tiempo si dejamos que salgan estos temas y entre ellos contrastarlos. Tenemos argumentos para todos ellos sin entrar en discusión ni pespreciar ninguna postura, solo mostrar otra información

notas sesión 1 grupo tabaco

Diapositiva 18

Siete falacias pro tabaco. En orden de aparición en cualquier discusión, tertulia o columna de opinión sobre la nueva ley anti tabaco.

1. **El Estado no es quien para decidir de qué me quiero morir.** Pero sí lo es para proteger a los que no fuman y mueren por el tabaco ajeno. Cada año, entre 1.300 y 3.000 fumadores pasivos fallecen en España como consecuencia directa del humo del tabaco, según [unos estudios médicos](#). Los más afectados son los trabajadores de la hostelería.
2. **Es la ley más restrictiva de Europa.** Es casi idéntica a la de Irlanda, Italia y Reino Unido, y muy similar a las que aprobarán otros países para cumplir con la política anti tabaco de la UE.
3. **Es una cortina de humo del PSOE para esconder la crisis económica.** Pues fue negociada con el PP y aprobada por consenso, con el apoyo de la práctica totalidad del Congreso.
4. **¿V por qué no se persigue el humo de los coches?** Si se persigue, aunque sea poco, hay controles sobre el nivel de emisiones en cada revisión de la ITV. Que un problema aún no esté resuelto no impide luchar contra otro (y tampoco puedes entrar en un restaurante con el coche encendido).
5. **Es una ley hipócrita porque el Gobierno prohíbe el tabaco, pero cobra impuestos con él.** El tabaco no está prohibido, se puede fumar en el 99% del país (al aire libre y en cualquier caso). También pagan impuestos los automóviles y no por eso se puede conducir por la acera atropellando peatones.
6. **Va contra la libertad, la convivencia no debería basarse en prohibiciones.** Pues todo nuestro sistema legal se basa en ellas y tu libertad termina donde empieza la de los demás. Como innova un amigo, "Te molesto que como mismitos fumamos".
7. **Los bares no son un servicio público; el que no quiera fumar, que no entre.** Los bares también son un centro de trabajo; el de los comercios. Y [como dice Isaac Baso](#), este argumento es reversible: si que quiera fumar, que se vaya fuera.


(c) AEM 2016 18

Esto es un listado de mitos ‘modernos’, pero no muy útil para los grupos que he realizado hasta ahora.

Diapositiva 19

Miedos y preocupaciones

Miedos:



(c) AEM 2016 19

Aquí si que hay que dedicar un tiempo:

¿a qué temes?, ¿qué te preocupa al tener que dejar el tabaco? ¿qué cosas crees que van a ser un problema o te van a exigir mucho? ANOTARLAS TODAS

La mayoría ya están previstas y las abordaremos en una sesión u otra, pero hay que explicar que se tratarán así. Si algunas se repiten o angustian mucho y creemos que el tiempo que tenemos reservado para tratarlas no será suficiente (como ganancia de peso, nerviosismo-irritación desmedido, miedo a lo desconocido ...), podemos adaptar los tiempos de las sesiones o añadir una ‘especial’ entre la 4ª y 5ª para abordarlo.

Diapositiva 20

Búsqueda de cómplice



Persona conocida

Facebook: Mi Vida Sin Ti.
Estamos dejando de fumar.

APP: S'ACABÓ iCoach RESPIRAPP
QUITNOWAPP SMOKEFREEAPP.COM

Grupo whatsapp

(c) AEM 2016 20

Una de las intervenciones que resultan efectivas es el apoyo social externo. (el apoyo social interno somos nosotros, los conductores del grupo). Y a veces no le damos la importancia que requiere. Adaptado a cada persona, hay que insistir en ese apoyo social: familiar, amistades, redes sociales, o el mismo grupo.

Lo planteamos como una ‘tarea’

Las tareas son recursos o herramientas que facilitaran llevar el proceso con éxito.

Diapositiva 21

Día D

Hay que escoger un día, que será el primero en que no se fuma.

Entre la 3ª y 4ª sesión:

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	01
L	M	X	J	V	S	D
02	03	04	05	06	07	08

(c) AEM 2016 21

Otra decisión importante, que ayuda al desarrollo del taller y a hacer más eficaz la intervención.

De ser posible, acordarse del objetivo colectivo, deberían escoger un día lo más cercano posible entre ellos, y lo más cerca al día siguiente de la 3ª sesión.

notas sesión 1 grupo tabaco

Diapositiva 22

Razones para dejar de fumar

Motivos por los que quiero dejar de fumar	Motivos por los que fumo
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
6.....	6.....
7.....	7.....
8.....	8.....
9.....	9.....
10.....	10.....

(c) AEM 2016 22

Otra tarea importante.
A nosotros nos da pie a plantear parte de la segunda sesión. A los participantes a reforzar su motivación.

Diapositiva 23

Registro de consumo

	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD (Estado)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
20			

*Anotar cada cigarrillo
¡¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!!*

(c) AEM 2016 23

Otra tarea muy importante.

Diapositiva 24

Tareas para casa

1. **Motivos** para dejar de fumar
2. Búsqueda y elección de **cómplice**
3. **Registro diario**

➡ **iiiFoto de grupo!!!**

(c) AEM 2016 24

Lo de la foto de grupo sirve para reforzar la idea de pertenencia a un grupo, con objetivo común y para nosotros tener una referencia visual de cada uno (debo anotar el nombre de todos a la foto, que sino se me olvida)