

Taller grupal para dejar de fumar

2ª SESIÓN: "ME PREPARO PARA DEJARLO"

(Duración: 1h 30 minutos)
(8 días antes del cese)

OBJETIVOS:

- 1 Favorecer **dinámica de grupo**.
- 2 **Reestructuración cognitiva:** eliminar falsas expectativas y creencias erróneas que puedan interferir
- 3 Clarificar y reafirmar su **decisión**.
- 4 Desarrollo de **recursos y habilidades** para dejar de fumar.
- 5 Fomentar **autoeficacia** (percepción de capacidad para el abandono).
- 6 Reconocer el **tabaco como una droga. Porqué se fuma**.
- 7 Entender el **tratamiento farmacológico**.

ACTIVIDADES:

tiempo	total		#	doc
		Mientras Llegan: hacer cooximetría		
3	3	a Saludo. Resumen de la sesión anterior.	1 - 3	
2	5	b Presentación y encuadre de la segunda sesión.	4	
25	30	c Trabajo en grupo: pros y contras de dejar de fumar (análisis de registro).	5 - 7	
15	45	d Exposición: ¿Por qué fumamos? El proceso de aprender a fumar .	8 -25	8
15	1h	e Explicar el Autorregistro y los ejercicios de desautomatización .	26-8	9
15	1,15	f Exposición: El tratamiento farmacológico. Qué es, para que sirve y cómo se usa	29	10 14
3		g Recordatorio: la importancia de pedir ayuda: el cómplice	30	
2	1,20	h Refuerzo: búsqueda de premio de fin de taller.	31	
10	1,30	i Acordar tratamiento individual: aproximación	32	
		j Tareas para casa		
		Autorregistro (enfaticar importancia).		
		Comenzar pautas desautomatización.		
		Comienzan tratamiento aquellos con Bupropión.		
		Comienzan a ensayar con los chicles o comprimidos para chupar.		
		Pensar regalo de fin de taller.		

MATERIAL PACIENTES:

Tienen el folleto PAPSF

Hoja explicativa cadena adicción y donde intervienen las tareas

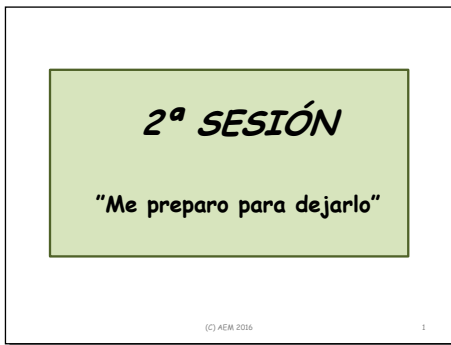
Pautas desautomatización de la conducta de fumar. Están en el folleto PAPSF

Hojas de autorregistro si necesitan más

Texto explicativo del tratamiento farmacológico individual.

SEGUNDA SESIÓN: "ME PREPARO PARA DEJARLO"

(8 días antes del cese)



Portada de la segunda sesión.

La sala la tenemos preparada de forma idéntica a como estaba en la primera, las sillas distribuidas tal y como se utilizaron, en número y lugar. Dejamos que cada participante se sienta de manera 'espontánea'. Si hay algún nuevo participante, lo mantenemos inicialmente al margen. Vamos a comentar en un momento de la sesión qué lugares han ocupado hoy.

¿van llegando todos?

A medida que llegan podemos realizar la cooximetría y anotar el resultado.

a Mientras llegan, hacer cooximetría

b Recordatorio y encuadre sesión

15'

Revisión sesión anterior

1. conocernos como integrantes del grupo
2. algo sobre el tabaco:
 - Adictivo:** aprenderemos a tomar el control del consumo.
 - Negocio:** aprender a convivir.
 - Muy tóxico:** vais a encontraros muy bien al dejarlo
3. beneficios al dejar de fumar:
 - Salud, dinero y AMOR (y libertad)**
4. Preocupaciones, miedos

Es importante resumir lo trabajado en la sesión anterior.

Atentos al lenguaje no verbal de los participantes.

Hacer hincapié en:

- Adictivo: aprender a tomar el control
- Negocio: aprender a convivir
- Muy tóxico: mejora instantánea
- También hablamos de vuestras preocupaciones frente al abandono

Revisión de tareas para casa

- Motivos
- Cómplice
- registro diario
- dudas

Pedimos por las tareas de casa: si las han hecho, problemas para realizarlas, aunque con la cooximetría ya habrán hablado algo...

Es un buen momento para recalcar la importancia de trabajar EL MÁXIMO DE TAREAS, dedicar un pequeño esfuerzo que servirá para ir progresando. Recordar que estamos subiendo una escalera.

¿DUDAS?

Insistir en la finalidad del grupo. Enmarcamos la sesión de hoy.

Nuestros objetivos con la sesión de hoy son:

- Reconocer el tabaco como una droga. Porqué se fuma
- Fomentar autoeficacia (percepción de capacidad para el abandono).
- Desarrollo de recursos y habilidades para dejar de fumar.
- Entender el tratamiento farmacológico.
-

Sin olvidar de potenciar:

- Favorecer dinámica de grupo.
- Reestructuración cognitiva: eliminar falsas expectativas y creencias erróneas que puedan interferir
- Clarificar y reafirmar su decisión.

Finalidad del grupo

- dejar de fumar definitivamente.
- en grupo

Objetivo de la sesión

- ver porqué se fuma.
- como se deja de fumar.

Recordad que estamos aquí *para dejar de fumar definitivamente.*

Hoy vamos a ver por qué se fuma y cómo se deja de fumar, que problemas presenta y que podemos hacer para solucionarlos para, llegado el momento, estar preparados

c Ronda: Situación frente al tabaco. Pros y contras de dejar de fumar

20' 35'

Ronda:
PROS Y CONTRAS DE DEJAR DE FUMAR

Rescatando la tarea de los motivos a favor de seguir fumando o dejarlo. Importante hacer participar a TODOS, motivar a los que veamos más inseguros.

Se puede ayudar a la expresión con preguntas abiertas del tipo: "¿qué es para ti fumar?, ¿qué sientes cuando fumas?, ¿qué sientes cuando piensas en dejarlo?, ¿el fumar te ayuda a algo?, ¿qué experiencias negativas te aporta el tabaco?, ¿y positivas?"...

Motivos para seguir fumando:

motivos para dejar de fumar:

No se discuten, solo apuntamos y, como mucho, aclaramos el mensaje.

LOS MOTIVOS PARA SEGUIR FUMANDO SON EFÍMEROS, TEMPORALES.

LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR SON PARA EL RESTO DE LA VIDA

Motivos para seguir fumando
no lo sé, porque me gusta, porque lo necesito, porque me llena, para no dormirme, relajante al estar nervioso, superar estrés, quita el hambre, me da compañía, para superar aburrimiento, cuando tengo un problema, ahogo las penas, al ver a otro fumar.

motivos para dejar de fumar
quitarme un peso de encima, salud, por la gente que esta al lado - familia, \$, higiene, dientes sucios, ganar tiempo, vergüenza si voy con no fumadores, presión social, incomodidad, respeto a los demás, libertad, per la felicitat que donaria al pare, autoestima

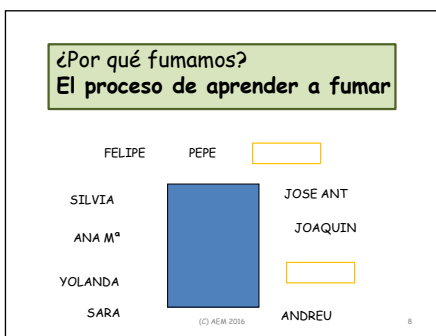
del grupo anterior

Comentamos una lista 'del grupo anterior', sobre todo para recalcar algunas constantes y particularidades:

LOS MOTIVOS SON INTRANSFERIBLES

d Exposición: ¿Por qué fumamos? El proceso de aprender a fumar

15' 50'



Somos animales de costumbres. ¿Os habéis sentado en el mismo sitio que en la pasada sesión? ¿Por qué? Hacer las mismas cosas que no nos causan problemas es un mecanismo de seguridad, de ahorro de esfuerzo (no es pereza). Tendemos a repetir las cosas que nos suponen algún beneficio. Sentarnos en otro sitio es exponerse a un entorno no conocido... Los hechos desagradables o perjudiciales tienden a extinguirse, a desaparecer. (Prueba y error). Las drogas tienen capacidad para alterar este mecanismo impidiendo la desaparición de la conducta a pesar de resultarnos desagradable.

CONDUCTA DE FUMAR:
4 FACTORES

- 1 ADICCIÓN FÍSICA.
- 2 ASOCIACIÓN.
- 3 UTILIDAD. (CONDICIONAMIENTO INSTRUMENTAL)
- 4 AFRONTAMIENTO

El consumo de tabaco es una **conducta adictiva** que se puede explicar en base a cuatro grandes factores.

Vamos a intentar conocer mejor al enemigo, para vencerlo.

En la sesión de hoy trabajaremos los tres primeros factores (utilizar nomenclatura acorde con las características del grupo)
AFRONTAMIENTO = LA FORMA EN QUE NOS HABLAMOS

1.- ADICCIÓN FÍSICA

NICOTINA

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

A las pocas 'dosis', la desaparición de la nicotina provoca un síndrome de abstinencia, el cuerpo está en falta la nicotina a la que está enganchado; La desaparición de estas moléculas al inhalar nicotina forma parte del placer que sentimos al fumar, cerrando el círculo vicioso.

ADICCIÓN FÍSICA

Es el esquema con el que he conseguido que entiendan mejor el efecto de la nicotina y la necesidad de repetir dosis, animación en la que a medida que baja el nivel de nico aumenta la incomodidad de la alarma

1.- ADICCIÓN FÍSICA

Pero este no es el único factor, puesto que si fuera así cualquier fumador que permaneciera aproximadamente un mes sin fumar no volvería a desear un cigarrillo; Y esto claramente no es así.

(C) AEM 2016 11

- Fumar es una conducta aprendida
 - Al inicio es por imitación, parecer mayor...
 - Poco a poco se sustituye por repetición, asociación y refuerzo
 - y acaba por automatizarse
- (C) AEM 2016 12

Recordar la torpeza de las primeras caladas o como mantener las actividades cotidianas y fumar.

AUTOMATIZARSE: es una forma de ahorrar energía, dejamos de ser conscientes de esa tarea que repetimos y repe..

una calada es una dosis. calculad cuantas veces habéis repetido el gesto de hacer una calada: Nº cigarrillos x 10 x 365 x nº de años fumando; ("¡pocas cosas has hecho tantas veces!")

"Después de una repetición tan importante la conducta de fumar **acaba por automatizarse**; ejemplo: un fumador se encuentra encendiendo un cigarrillo al mismo tiempo que tiene otro en el cenicero; ejemplo del freno del coche, que pisamos ya sin pensarlo...".

2.- ASOCIACIÓN

EXPERIMENTO DE PAULOV.

- 1 COMIDA → SALIVACIÓN
- 2 CAMPANA → NO RESPUESTA
- 3 CAMPANA + COMIDA → SALIVACIÓN
- 4 CAMPANA → SALIVACIÓN

(C) AEM 2016 13

Vale la pena dedicar unos momentos a que entiendan eso de la **ASOCIACIÓN**. Facilita trabajar la 'des-asociación'.

Dejad que os cuente un experimento: El condicionamiento pavloviano. Nuestro cerebro funciona de una determinada forma. Pavlov hizo un experimento que explica muy bien este comportamiento.

¿qué pasa cuando ...?

2.- ASOCIACIÓN

(C) AEM 2016 14

2.- ASOCIACIÓN

(C) AEM 2016 15

2.- ASOCIACIÓN

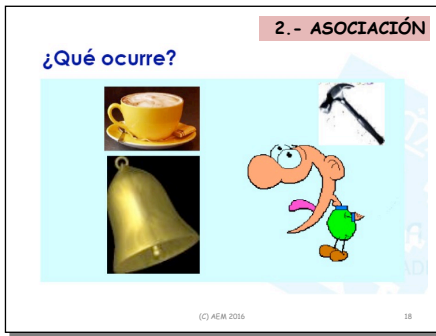
Estímulos internos

(C) AEM 2016 16

2.- ASOCIACIÓN

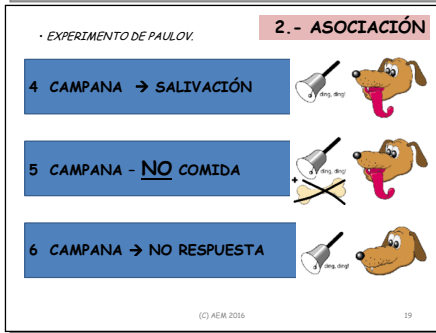
(C) AEM 2016 17

MUY IMPORTANTE RECALCAR LA ASOCIACION CON ESTADOS DE ÁNIMO, ABURRIMIENTO O AL DESCANSO, AL RELAX. Se descansa del trabajo no por fumar, sino por salir del lugar de trabajo, parar,



RESUMEN CLARO

Cualquiera de estas actividades que un fumador realice sin acompañarla del cigarro parecerá extraña, incompleta e insatisfactoria

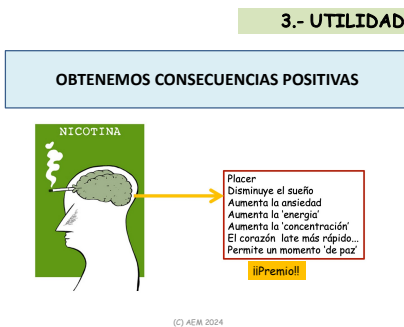


El experimento de Paulov tiene una segunda parte interesante:

LA VENTAJA ES LA DIS ASOCIACIÓN, que es lo que trabajaremos.

Se llama fenómeno de extinción

UTILIDAD (condicionamiento instrumental). Siempre que realizamos algo obtenemos un resultado o consecuencia, que puede ser beneficiosa (premio) o perjudicial (castigo), o evitar algo perjudicial (también es una recompensa). Y éstas pueden ser inmediatas o a largo plazo. Las que condicionan perpetuar la conducta son las consecuencias inmediatas,



"La conducta de fumar se mantiene porque cada vez que el fumador fuma un cigarro **obtiene consecuencias positivas** como placer, relajación o compañía, y (siguiente diapo)

evita consecuencias negativas como los síntomas de abstinencia. A esto hay que añadir que todas estas consecuencias positivas son inmediatas, mientras que las consecuencias negativas del tabaco son lejanas en el tiempo y se perciben como inseguras".

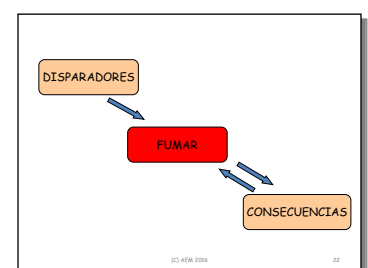


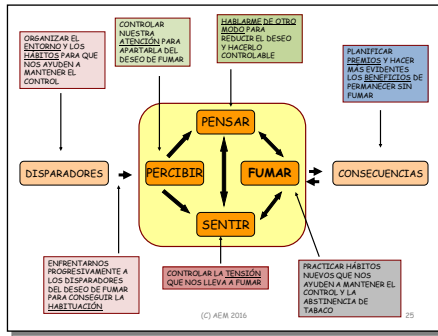
"Por otra parte, el fumador utiliza el tabaco con una finalidad determinada en cada ocasión. Este hecho es importante para el proceso de abandono, ya que la idea es eliminar el tabaco pero **poniendo algo en su lugar**: tenemos que encontrar conductas alternativas que cumplan la misma función que estaba cumpliendo el cigarrillo".



Del afrontamiento, de la forma en que nos hablamos, de cómo nuestro cerebro interpreta y decide, lo hablamos la próxima semana

La siguiente sólo es un esquema, que podemos obviar si vamos justos de tiempo o el grupo está disperso





Un esquema para que se hagan una idea de donde estarán actuando con las diversas tareas o recursos que aprendamos. Todo para conseguir no fumar.

Para la siguiente: todavía no sé cómo registrar los cigarrillos liados que se consumen por etapas, aunque el nº no es lo importante, sino que detecten situaciones que incitan el consumo

e Explicar ejercicios de desautomatización de la conducta de fumar

15' 1,05'

ANÁLISIS DEL AUTORREGISTRO

- Detección de situaciones que incitan a fumar.
- ¿rutinas?
- ¿Que ha pasado al tener que registrar antes de encender el cigarrillo?
- Ejercicio de desautomatización.

Debemos estar muy atentos a como lo ha realizado cada participante: constancia, dificultades, si verbalizan excusas ...

El nº de cigarrillos, horario, situaciones **IMPORTA A CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES**. Aunque sea inevitable comparar, no se trata de eso. **CADA CUAL HABRA DE TOREAR SU PATRON/PERFIL DE CONSUMO**

Podemos detectar situaciones de riesgo importantes, dificultades, que deberemos encaminar si el participante no lo reconoce por si mismo o no encuentra como resolverlo por iniciativa suya.

EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN

- No fumar en cuanto te apetezca.
- No fumar en ayunas.
- Después de desayunar, comer o de cenar esperar entre 5 y 10 minutos antes de fumar.
- Rechazar todos los cigarrillos que te ofrezcan y no pedir.
- Elegir al menos tres lugares o situaciones en los que solía fumar y no lo haga más
- No fumar para quitarse el apetito.

Que cada cual haga sus propuestas, **ASUMIBLES**, aunque sea retrasar 10' determinado cigarrillo.

En el folleto PAPSF hay más. Deberían escoger y realizar de forma **PREMEDITADA / PLANIFICADA**, tres situaciones

Seguir registrando el consumo

	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD	ANOTAR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Anotar cada cigarrillo JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!!

f Exposición: El Tratamiento farmacológico. Qué es, para que sirve y cómo se usa

10' 1,15'

Tratamiento farmacológico

DUPLICA EL ÉXITO
UNA DE LAS 4 PATAS DE LA MESA

TSN Terapia Sustitutiva Nicotina: Parches, xiclets, comprimidos 8s	Bupropion antidepresivo 8s	Citisinga (todacitan, reigarum) 25 dias
---	---	--

Del tratamiento farmacológico acabo hablando muy poco, insisto que **duplica el éxito** frente a no tomar (éxito es mantenerse al año sin fumar), son una de las 4 patas que dan seguridad al éxito (una es la decisión de dejarlo, otra el fármaco, las otras dos son el apoyo social intra y extra grupo y los recursos conductuales cognitivos), la mesa puede aguantarse con 3 patas, pero es más estable con 4. Explico la necesidad de acabar el tiempo de tratamiento si se decide iniciarlo, (un yeso se lleva las 4 semanas tanto si tienes dolor como no)

Sí que hay que asegurar la ausencia de contraindicaciones. Y el criterio de cada participante es el que 'manda'. Después doy la información por escrito a cada cual la que le corresponde

g Recordar importancia de los recursos sociales: el cómplice

2'

Búsqueda de cómplice


¿lo tienen?, como se lo han planteado?, predilecciones ...
 Puedo apuntar opciones posibles, alternativas ...
Posibilidad de 'inter pares'

Es muy importante que pidáis ayuda a amigos, compañeros y familiares, que todo el mundo sepa que vais a dejar de fumar.

h Refuerzo: búsqueda de premios

2' 1,20'

Para compensar el esfuerzo ...



Planificar un premio con lo que os vais a ahorrar

IMPORTANTE

PREMIAR EL ESFUERZO, CON FECHA DE CADUCIDAD Y IMPORTE.
Dejar de fumar conlleva un esfuerzo significativo, por lo que proponemos que se recompensen por los éxitos conseguidos. Es recomendable premiarse desde el primer día con pequeños detalles que no tienen por qué ser necesariamente económicos.

TAREA: se les pide que cada persona piense en un premio que se concedan a sí mismos única y exclusivamente por dejar de fumar y que se deberá entregar el último día del taller para celebrar un mes sin fumar

i Acordar /proponer tratamiento individual

10' 1,30'

Acordar tratamiento individual

Necesitamos tener día D

(C) AEM 2016 32

AUNQUE PUEDA DECIDIRSE EN LA PRÓXIMA REUNIÓN, YA DEBERÍAMOS TENER FECHAS 'D', SOBRE TODO LOS QUE OPTEN POR BUPROPION O CITISINA

j Pequeño resumen y explicar tareas para casa

Tareas para casa

- Ejercicios de desautomatización
- Registro de consumo de cigarrillos
- Si procede: reducir nº de cigarrillos
- Comienzan tratamiento bupropion y champix
- Elegir premio fin taller
- TENEMOS FOTO DEL GRUPO?

**UN ÚLTIMO MOMENTO DE ATENCIÓN:
TAREAS PARA CASA**

MUY IMPORTANTE REALIZARLOS!!