

Taller grupal para dejar de fumar

Documento para los monitores
Adaptado al grupo y revisado febrero 2024

1ª SESIÓN: "VOY A DEJAR DE FUMAR".

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

OBJETIVOS:

- 1 **Formación del grupo.**
- 2 **Reestructuración cognitiva:** eliminar falsas expectativas y creencias erróneas.
- 3 **Aumento de la motivación.**
- 4 **Consolidación de la decisión.**

ACTIVIDADES:

tiempo	total		#	doc
		a Acogida.		
10'	10'	b Entrega de material.	1	1
5'	15'	c Presentación del taller (Cronograma, metodología y normas básicas).	2,6	2
10'	25'	d Presentación de los participantes y de los terapeutas.	7,8	
5'	30'	e Presentación y encuadre de la sesión.	9	3
10'	40'	f Exposición: Tabaco y salud.	10,15	
10'	50'	g Tormenta de ideas: beneficios que tiene dejar de fumar.	16	4
10'	60'	h Trabajo en grupo: Mitos sobre el tabaco y su abandono	17	
15'	1,15	i Trabajo en grupo: Preocupaciones y miedos del abandono	18	
5'	1,20	j Explicar la importancia de saber pedir ayuda. Apoyo social	19	
5'	1,25	k Elección de la fecha de abandono	20	
2'	1,27'	l Lista de motivos por los que quiere dejar de fumar	21	4
3	1,30	m Registro diario consumo tabaco	22	5
		n Resumen tareas y foto	23	

MATERIAL PACIENTES:

- 1 Tríptico taller.
- 2 Cronograma taller y participantes
- 3 Folleto PAPSF actualizado
- 4 Beneficios al dejar de fumar / balance motivacional
- 4 Hoja registro diario consumo tabaco.

PRIMERA SESIÓN: "VOY A DEJAR DE FUMAR"

(15 días antes del cese)

La sala deberá estar preparada, con las sillas en círculo ó semicírculo, una carpetilla que contiene el material de esta sesión para cada asistente. Yo uso la mesa grande de la biblioteca y nos ponemos alrededor. Al menos uno de los monitores debe estar esperando. Admisión del centro avisada y cartel en la puerta indicando que hacemos el taller.

a b Acogida del grupo

5' 5'



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

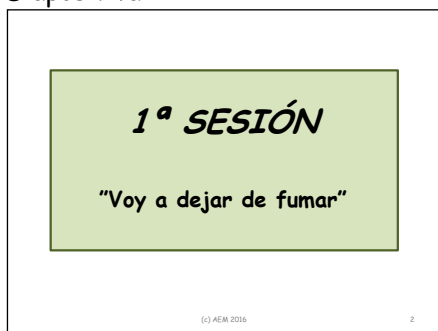
Voy a usar estas notas para **remarc**ar los puntos importantes tanto con finalidad docente como para acordarme yo, que se me va la olla de vez en cuando. Para los conductores del grupo: se trata de una intervención multicomponente con las fases entremezcladas de **preparación, abandono y mantenimiento**, 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

c Presentación del taller: explicamos el funcionamiento y comentamos el material disponible

10' 15'

Diapositiva 2

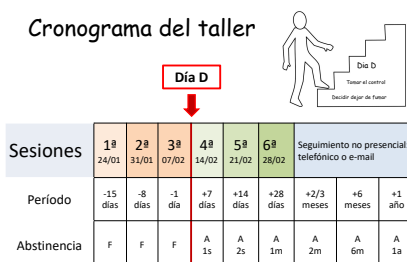


Independientemente del método de captación de los participantes, ya deberíamos haber contactado personalmente con todos ellos, por lo que facilita la recepción dando continuidad al proceso desde un inicio. En mi caso he contactado con todos o telefónicamente o por e-mail para confirmar su participación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

Hay que ser claro, "intervención protocolizada, probada", "un método más efectivo" porque dedicamos **más tiempo útil**. 1ª sesión: 'VOY A DEJAR DE FUMAR'

Diapositiva 3

Cronograma del taller



Los participantes tienen una hoja con el nombre y apellidos de todos los componentes del grupo, sin teléfono u otra información personal. (a nivel personal, pueden compartir lo que acuerden).

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.

Cronograma del taller



El programa son 6 sesiones (+3)

En cada sesión se trabaja para **avanzar** para resolver inconvenientes que surjan para prevenir inconvenientes.

Insistir mucho en la importancia de asistir a todas las sesiones, en cada una se avanza y se trabajan cosas distintas. Y, sobre todo, se trabajan y valoran los inconvenientes individuales que van surgiendo a medida que avanza el taller. Justificar las ausencias. (valoraremos cómo recuperar el ritmo del grupo). Pido permiso para llamarles si no vienen a la sesión de trabajo.

Diapositiva 5

Falsas expectativas

- terapeuta
- tratamiento farmacológico
- grupo

- dejar de fumar
- fantasías de control





(C) AEM 2024

El tema de las falsas expectativas está muy bien tratarlo 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: sobre el **terapeuta** (" **simple moderador**", " que" no les va a resolver lo que ellos tienen que hacer", " yo les voy a ayudar , pero son ustedes los que deben dejar de fumar...") como al **tratamiento farmacológico** ("es **una ayuda**", "como unas botas para subir a una montaña o un coche para ir al trabajo"...) como al **grupo** ("es como una **autoescuela**, donde se aprenden las bases , pero luego vosotros tenéis que aprender a conducir en el día a día"...), como al **dejar de fumar** ("puede ser difícil, pero es posible", "**hay que trabajar** y esforzarse para dejar de fumar ", "no dejar las cosas a la buena de Dios"...), como a las **fantasías de control** ("el único objetivo realista es **no fumar nada**, y ,este es el objetivo del taller"

Diapositiva 6

Falsas expectativas



(C) AEM 2024


Lo que aporta el programa es un **plan para conseguir dejar de fumar** ofreciendo herramientas para avanzar, redescubriendo recursos personales propios, No tenemos varita mágica, ni super máquina ultramoderna, pero sí recomendaciones para cruzar el río sin mojarse.

d Presentación de los terapeutas y de los participantes

10 25

Diapositiva 7

Presentación



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

(C) AEM 2024

El monitor se presenta y hace lo propio con el resto de monitores. Después se pasa a realizar la **presentación de los participantes**. Se puede hacer una **ronda** y cada participante expone: nombre, número de cigarrillos/día, años de fumador, intentos previos... Nos interesa mucho: periodos de abstinencia y su vivencia, fallos anteriores ... expectativas del taller y objetivos.

Diapositiva 8

objetivos:

- De cada persona:

- Objetivos comunes:

Pedir acuerdo en el principal objetivo de grupo. 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.

e Presentación y encuadre de la sesión

5' 30'

*"Dejar de fumar es posible si decidimos hacerlo. Pero para tomar una decisión y más en el caso en que nos encontramos -adicción- se necesita conocimiento. En esta primera sesión se va a proporcionar **información acerca del tabaquismo**. Pretendemos que cada uno conozca las verdades y mentiras sobre el tabaco para partir de una base objetiva y elaborar sus propias razones para dejar de fumar. También hablaremos de las preocupaciones y miedos que despierta el abandono del tabaco para ver que hay de cierto en todo ello".*

Diapositiva 9

Objetivos de esta sesión:

- **conceptos muy básicos.** a desarrollar en próximas sesiones.

- Exponer un **plan de trabajo:**
 - En cada sesión se proponen deberes/**tareas** que van a preparar y facilitar la abstinencia.
 - Se abordan **diferentes perspectivas** que son complementarias para facilitar la abstinencia.

Nosotros y el tabaco

hay que encuadrar la sesión: qué vamos a trabajar hoy. Sólo conceptos muy básicos, que iremos desarrollando en las próximas sesiones. Desarrollamos lo justo para ayudar a no culpabilizarse de su adicción, entender el por qué y ver soluciones.

Vamos a elaborar un plan para conseguir dejar de fumar. Habrá deberes en cada sesión para trabajarlos en casa.

f Exposición: "tabaco y salud"

10' 40'

Diapositiva 10, 11

Tabaco y salud

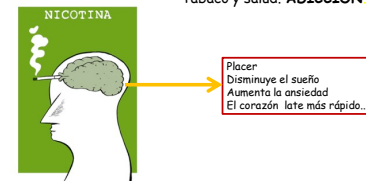
El tabaco es **ADICTIVO**

El tabaco es **UN NEGOCIO**

El tabaco es **MUY TÓXICO**

(c) AEM 2016 9

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

Aportamos información en forma de pinceladas para conocer características del enemigo con las que podemos trabajar. **ADICTIVO**. en la próxima sesión explicaremos cómo funciona la adicción y como superarla. La nicotina es la sustancia responsable de producir **dependencia**. A los pocos segundos de ser absorbida llega al **cerebro**, más rápido que si la inyectáramos en una vena del brazo. Allí produce una activación de muchas neuronas, algunas de los cuales producen una **respuesta placentera** que perpetúa el comportamiento de fumar. Pero también causan **otras acciones**, como la disminución del sueño, aumento de la ansiedad, aumento de la velocidad del corazón, de la tensión arterial, etcétera 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.

Pero esto lo trataremos más extensamente el próximo día.

ADICCIÓN= PERDIDA DE CONTROL DEL CONSUMO.

Y distinguir de 'no tengo fuerza de voluntad'

En el taller trabajaremos mucho en como recuperar este control.

Diapositiva 12, 13

Tabaco y salud. **NEGOCIO**

- **Industria muy potente** que destina muchos millones de euros a promocionar sus productos. (tabaco, cannabis) (cigarrillos electrónicos, vapeadores)
- **Cultivo, manufacturación, distribución ... venta.**
- **Impuestos.**
- **Tratamiento para dejar de fumar.**

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

Importante destacar el constante bombardeo para consumir, para crear nuevos adictos, para mantener el consumo, para contraponer los intentos de control, con lo que se **HABRÁ DE CONVIVIR**.

TÓXICO. La composición completa del tabaco, aún no se conoce, son más de 4000 sustancias. Entre los componentes más estudiados y más tóxicos para el cuerpo humano, destacan:

Monóxido de Carbono. Agentes irritantes. Agentes carcinógenos.

"El tabaco es un importante **factor de riesgo** que incrementa la posibilidad de **muerte prematura** y de numerosas **enfermedades**, fundamentalmente a nivel **respiratorio** - bronquitis crónica, faringitis, rinitis, tos...- a nivel de la circulación **arterial** - anginas, infartos, impotencia...-, **cánceres** -pulmón y garganta, pero también vejiga, riñón,...- y graves problemas en el **embarazo** y en los **convivientes** de los fumadores, en especial **los niños**.

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.

Diapositiva 14

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 15

Tabaco y salud. **TÓXICO**

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

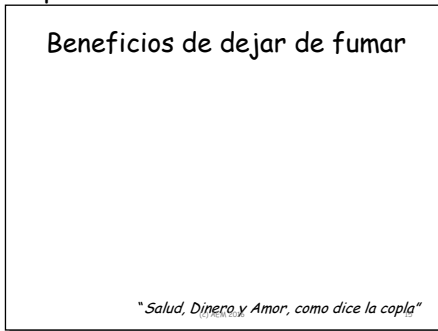
(c) AEM 2016 14

Los beneficios serán casi inmediatos desde el primer momento que dejen de fumar: "Os vais a sentir mucho mejor"

g Tormenta de ideas: "¿qué beneficios suponéis que tiene el dejar de fumar?"

10' 50'

Diapositiva 16



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?

Resumir.

h Debate: Mitos del tabaco

10' 60'

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".

Tabaco tradicional & tabaco de liar
Cigarrillos electrónicos, vapeadores,
Productos de tabaco calentado
Consumo dual: tabaco - cannabis

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 despreciar ninguna postura, solo mostrar otra información
 Introducir los Nuevos:

- Tabaco de liar
- Cigarrillos Electrónicos, vapeadores
- Productos de tabaco calentado
- Consumo dual: tabaco - marihuana

i Ronda: preocupaciones y miedos frente al abandono del tabaco

15' 1,15'

Diapositiva 18



Aquí si que hay que dedicar un tiempo:

Vamos a preguntar a **cada participante**

¿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?
 Se intentará aclarar y acotar lo que vaya surgiendo, con el fin de que vean que lo tenemos previsto y explicarles cómo o cuándo lo abordaremos.

En próximas sesiones vamos a dedicar el tiempo necesario para:

- aclarar el papel de la fuerza de voluntad, & adicción.
- aprenderán a tomar el control de nuevo,
- tenemos herramientas para manejar el sd abstinencia
- la estrategia que usaremos será ir trabajando en pequeños apartados/problema para superar al gran problema.
- trabajar en pequeñas soluciones de forma PLANIFICADA

j Importancia de pedir ayuda, de los recursos sociales

5' 1,20'

Diapositiva 19

Búsqueda de cómplice



Persona conocida

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

APP: S'ACABÓ RESPIRAPP
Stop Tabaco Mobile Trainer Dejal@Bot

Grupo whatsapp

Es muy importante que pidáis ayuda a amigos, compañeros y familiares, que todo el mundo sepa que vais a dejar de fumar"... El cómplice es alguien que os acompañará y ayudará en todo el proceso de dejar de fumar. Debe ser preferentemente exfumador o no fumador, una persona cercana y de confianza a la que podamos recurrir en cualquier momento y que sea comprensiva (que nos apoye tanto en los avances como en los pequeños retrocesos)". Por otra parte, sería ideal promover la creación de subgrupos o **relaciones por pares** entre los miembros afines del grupo para que establezcan relaciones de apoyo y ayuda entre ellos

Incorporar las redes sociales como recurso social: twitter, APP, Facebook, grupo whatsapp Recordad las aplicaciones APP: s'acabó o respirapp. Próximamente puede estar funcionando el Dejal@Bot

k Elección de una fecha para dejar de fumar y de la forma de cese

5' 1,25'

Diapositiva 20

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
5	6	7	8	9	10	11
L	M	X	J	V	S	D
12	13	14	15	16	17	18

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.

Para la próxima sesión ya han de tener tomada la decisión

l Balance motivacional

2 1,27'

Diapositiva 21

Razones para dejar de fumar

Motivos por los que quiero dejar de fumar

Motivos por los que fumo

es muy importante hacer balanza entre las razones para dejar de fumar y las razones para seguir fumando. Os pedimos a cada uno que en casa escribáis vuestras razones y que las tengáis muy claras. Trabajaremos esa lista en las próximas sesiones

m Registro diario

3 1,30'

Diapositiva 22

Registro de consumo

Día	Cigarrillos	Comentarios
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

Anotar cada cigarrillo **JUSTO ANTES DE ENCENDERLO**

Tarea super importante y 'obligada' para avanzar. Insistir en registrar antes de encender el cigarrillo

n resumen

Diapositiva 23

Tareas para casa

- Motivos para dejar de fumar
- Búsqueda y elección de cómplice
- Registro diario

➡ Foto de grupo!!!

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 si no se me olvida)

RECORDAD FECHA Y HORARIO PRÓXIMA REUNIÓN Y INSISTIR EN QUE LLAMAREMOS A LA PERSONA QUE NO ASISTA