

## Taller grupal para dejar de fumar

Documento para los monitores  
Adaptado al grupo y revisado febrero 2024

### 3ª SESIÓN: "ESTOY PREPARADO"

(Duración: 1h 30 minutos)  
(1 día antes del cese)

#### OBJETIVOS:

- 1 Dotarlos de estrategias y habilidades de **autocontrol**.
- 2 **Entender el papel del afrontamiento**.
- 3 Favorecer la superación del **síndrome de abstinencia**
- 4 Planificar el **abandono**.

#### ACTIVIDADES:

tiempo	total		#	doc
3	3	<b>a Saludo. Resumen</b> de la sesión anterior	1-2	
2	5	<b>b Presentación y encuadre</b> de la tercera sesión	3	
20	25	<b>c Trabajo en grupo: Revisión del autorregistro y recursos utilizados</b>	4	
15	40	<b>d Exposición: Técnicas de autocontrol. Recursos y alternativas</b>	5	1
5	45	<b>e Entrenamiento: Ejercicios de respiración</b>	6	
20	1,05	<b>f Exposición: afrontamiento del deseo de fumar.</b>	7-17	
10	1,15	<b>g Exposición: El síndrome de abstinencia y como afrontarlo</b>	18-22	
5	1,20	<b>h Resumen estrategias disponibles</b>	23	
5	1,25	<b>i Exposición: Instrucciones y pautas para los primeros días sin fumar</b>	24-26	
5	1,30	<b>j Revisar tratamiento farmacológico</b>	27	
		<b>k TAREAS PARA CASA</b>	28	
		<b>Dejar de fumar</b> el día establecido		
		<b>Seguir recomendaciones</b> para paliar <b>síndrome de abstinencia</b>		
		<b>Seguir pautas</b> para los primeros días		
		<b>Comenzar con los fármacos</b> el día D en el caso de la TSN		

#### MATERIAL PACIENTES:

- 1 Tienen el folleto papsf
- 2 Información tratamiento farmacológico

## TERCERA SESIÓN: "ESTOY PREPARADO"

(1 día antes del cese)

### a Saludo. Pequeño resumen de la sesión anterior. Dudas y preguntas

3' 3'



#### Revisión de tareas para casa

- Ejercicios de desautomatización
- Registro de consumo de cigarrillos
- día D planificado
- Premio

Dar las gracias por asistir, podemos preguntar ¿cómo va? por educación. ¿habéis hecho los deberes? dejamos que expresen algo, pero lo hablaremos durante toda la sesión.

### b Encuadre de la sesión dentro del conjunto del taller

2' 5'

"El otro día repasamos y discutimos el porqué queremos dejar de fumar y porqué fumamos: la asociación a estímulos, las 'ganancias' inmediatas de fumar. También os dimos unos ejercicios para ir poniendo en práctica y desautomatizar la conducta de fumar; ¿tenéis alguna duda?"

#### En la sesión de hoy:

- técnicas básicas de autocontrol
- síndrome de abstinencia
- pautas para los primeros días sin tabaco
- cómo nos hablamos (afrentamiento)

"hoy trabajaremos un componente importante: **cómo nos hablamos**. Y también aprenderéis recursos para que sean más llevaderos los primeros días sin tabaco. También tenemos que planificar el abandono del consumo y el apoyo farmacológico. Muy atentos a frases peligrosas: 'yo no puedo', imposible', 'no tengo voluntad', 'no puedo engordar ni 100 gr' Y a los SILENCIOS

### c d Ronda: Recursos y obstáculos (análisis de autorregistro), alternativas y soluciones;

35' 40'

#### ANÁLISIS DEL AUTORREGISTRO

- Recursos y obstáculos
- Situaciones difíciles y problemas.
- ALTERNATIVAS

**Reforzar** siempre los aspectos positivos y **motivar**.

Se trata de que desarrollen una **actitud activa**, valoren sus **recursos**, identifiquen **situaciones difíciles y problemas** con los que se van a encontrar, y generen **alternativas** que puedan serles útiles, aunque sea en un sentido amplio como introducir cambios, cuidarse, controlar el estrés, aguantarse, etcétera. Deberían salir temas como: engordar, alcohol, café, estreñimiento, ansiedad, automatismos - conducir, ordenador, teléfono...-, ejercicio, comida, enfados y fiestas

#### Recursos y alternativas al tabaco

- 1.- **cambio rutinas**.
- 2.- **cambio orden** rutinas.
- 3.- aprender a estar **distraído/ocupado** 2-4 minutos.
- 4.- aplicar alguna técnica de **relajación**, tanto en momentos difíciles, como **en momentos escogidos**.



Para des asociar, hay que reescribir rutinas, cambiándolas en orden o en contenido. Y ENSAYARLAS, ENTRENARLAS, REPETIRLAS hasta que se lleguen a automatizar con el tiempo y sin tabaco. Habrá que **aprender y entrenar** dejar pasar unos minutos

### e Utilizar técnicas o tareas que relajen

5' 45'

#### Ejercicios de respiración



1:1:2



No es un buen momento para aprender a usar la respiración como método de relajación, aunque pueden hacerlo en casa PARA ENTRENAR Y UTILIZAR como recurso, igual que también pueden recurrir a otros recursos que conozcan y dedicar más tiempo al día para realizarlos como terapia

**f Exposición: Afrontamiento del deseo de fumar: CÓMO NOS HABLAMOS 20' 1,05'**

**CONDUCTA DE FUMAR:  
4 FACTORES**

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

**4. AFRONTAMIENTO.**

(c) AEM 2024

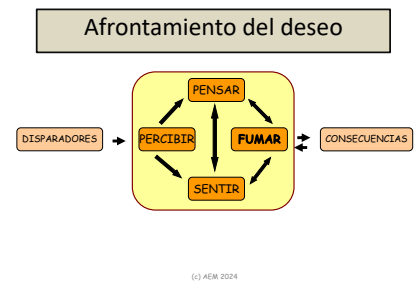
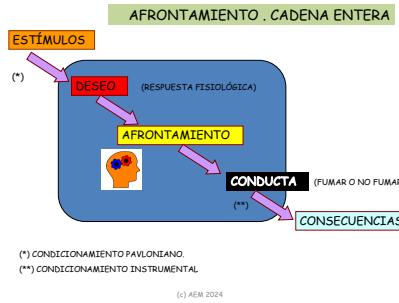
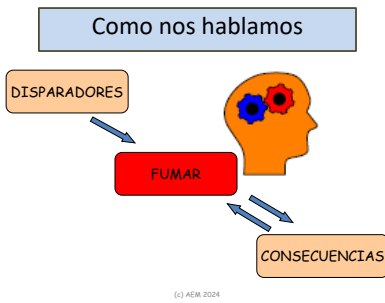
La semana pasada hablábamos de 4 factores que intervenían en la conducta de fumar. Hoy analizamos la forma con que nos hablamos al sentir el deseo de fumar. **afrentamiento** : EL MODO EN QUE NOS DECIMOS LAS COSAS

Entre el estímulo que genera la respuesta fisiológica que interpretamos como DESEO DE FUMAR y el hecho de FUMAR, en nuestro cerebro saltan chispas:

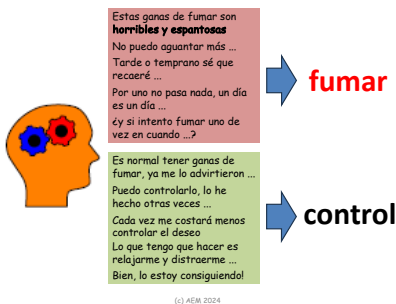
PERCIBIR, PENSAR, SENTIR → CONDUCTA.

Oler el café, notamos tensión en el cuello, incomodidad, e interpretar que deseamos fumar, cuando con calor local, estiramientos, masaje, podemos conseguir lo mismo

iiadecuar lo que expliquemos al nivel de comprensión del grupo!!! No lo compliquemos



El ejemplo que uso: 'pensar en verde' o 'pensar en rojo' "Entre esta frase 'estas ganas de fumar son horribles y espantosas' y esta otra 'es normal tener ganas de fumar, ya me lo advirtieron'" o estas dos, ... .. (son cinco frases con su alternativa de otro color)



y estas ...  
¿Cuál es la conducta más posible consecuencia de las expresiones del grupo de arriba?, (rojo peligro)  
¿y la del grupo de abajo? (verde ...)

**LA FORMA EN QUE NOS EXPRESAMOS INDUCE UNA CONDUCTA DETERMINADA y podemos entrenarnos en pensar de manera que nos ayude a mantenernos abstinentes.**

ejemplos de frases.

Podemos aplicar este verde / rojo a cualquier comentario de las sesiones que aflore a partir de este momento.

Podemos poner ejemplos de otras situaciones (no con el tabaco) y comprobar el mismo efecto.

Podemos explorar si 'la forma de ser' de cada persona facilite un tipo u otro de expresión.

EXCUSA	ALTERNATIVA RACIONAL
Necesito un cigarrillo	Me apetece, pero no lo necesito (no pasa nada si no fumo)
Tengo unas ganas de fumar horribles	Pueden ser intensas, pero no horribles
Un día es un día	Cualquier día puedo encontrar alguna excusa
Por uno no pasa nada	Si hago excepciones, recaigo seguro
En esta situación tan extrema, ¿cómo voy a fumar?	Tengo que estar preparado también para situaciones extremas
Total, de algo hay que morir	Importa también la calidad de vida
Yo no tengo remedio, sé que tarde o temprano voy a recaer	Si anticipo un fracaso, me enfadaré poco y por lo tanto recaeré
Los médicos exageran	No es cierto
Mi abuelo murió con 90 años y fumaba desde los 15	Sólo vemos a los que sobreviven: a los que han intentado no los vemos.

(c) AEM 2024

**HAY QUE ENSAYAR Y ENTRENAR ESTE TIPO DE FORMA DE HABLARNOS.**

**g Exposición: el Síndrome de Abstinencia a Nicotina**

**10' 1,15'**



"¿qué entendéis por sd abstinencia?"

Debemos aportar **información clara, comprensible y adaptada** al grupo: en qué consiste, qué pueden hacer para paliarlo, cuanto dura, su importancia, su influencia en las recaídas, la importancia del tratamiento farmacológico, del autocontrol, ...

*Viene a ser un conjunto de sensaciones desagradables respuesta a la alarma que se genera en nuestro cuerpo al echar en falta la nicotina.*

**Afrontamiento del síndrome de abstinencia**

Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
<b>Deseo intenso de fumar</b>	

**Afrontamiento del síndrome de abstinencia**

<b>Irritabilidad</b>	
<b>Dificultad de concentración</b>	

**DESEO INTENSO DE FUMAR:**

No lo vamos a hacer desaparecer, pero trabajamos para controlar los desencadenantes y aprender a torearlo.

En Menorca es fácil el símil de las olas de la playa: dejas pasar la ola, por grande que sea, solo la dejas pasar, no luchas contra ni te desesperas, pasa y todo vuelve a la calma hasta la próxima ola, que no será mayor por haber dejado pasar la primera. Con el tiempo disminuyen tamaño y frecuencia.

**Afrontamiento del síndrome de abstinencia**

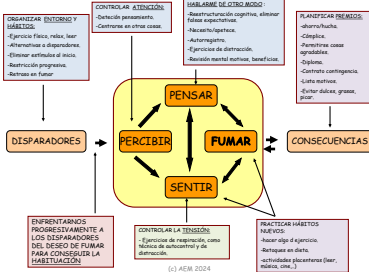
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ejercicios de relajación, ducha caliente o baño.</li> <li>* Evitar café y alcohol.</li> <li>* Dormir más.</li> </ul>
<b>Aumento de apetito</b>	

**Afrontamiento del síndrome de abstinencia**

<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Evitar té, café y colas por la tarde.</li> <li>* Aumentar ejercicio físico por la tarde.</li> <li>* Antes de acostarse tomar la leche caliente o tlla.</li> <li>* Ejercicios de relajación en la cama.</li> <li>* Masajes de pie y/o espalda.</li> </ul>
<b>Cansancio desánimo</b>	
<b>Estreñimiento</b>	

**h Resumen estrategias que trabajamos**

**5' 1,20'**



Vale la pena pararse un momento para hablar de este gráfico:

Actuamos en muchos frentes a la vez, por lo que no estamos tan indefensos, tenemos mucho trabajo hecho y muchas oportunidades de control.

Desmenuzamos un gran problema en trocitos manejables, donde ponemos pequeñas soluciones que completarán el objetivo final

**i Pautas para los primeros días sin fumar**

**5' 1,25'**

**Pautas para los primeros días sin fumar**

- Plantéese no fumar, **día a día**. ("hoj no fumo").
- Evite, en la medida de lo posible, **situaciones de riesgo**.
- El **día anterior** no compre tabaco, tire todos los cigarrillos, aparte de su vista ceniceros, mecheros, etc. Cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco. Si puede hágase una limpieza de dientes.
- **Recurrir al Apoyo de los demás**.
- Recuerde **razones para dejar de fumar**.
- Si **síntomas desagradables** (deseos de fumar, ansiedad, irritabilidad, etc.). **SON pasajeros, puede superarlos.**



Lo normal es estar 'cagao' los días antes. Igual que la noche previa al examen, o boda, o ...

Puede ayudar tener una lista de cosas / recomendaciones.

La más importante:

El objetivo diario es **¡¡HOY NO FUMO!!**

**CADA MAÑANA: ¿¿HOY NO FUMO!!** 'hoj' es relativamente fácil de cumplir, frente al 'no fumaré más', 'nunca más'.

### Pautas para los primeros días sin fumar

- **Beba mucho** agua y zumos naturales.
- **Reduzca** el consumo de **café** y alcohol.
- **Evite** los dulces, **frutos secos**, grasas y "picar", mejor caramelos o chicles sin azúcar.
- Haga actividades que le sean **agradables**, **ejercicio**.
- Es conveniente tener las **manos ocupadas**
- **Manténgase entretenido** el mayor tiempo posible.



(c) AEM 2024

### Pautas para los primeros días sin fumar

- **Prémiese**, permítase caprichos.
- **En ningún caso** compre tabaco.
- *Si le sobrevienen unas **ganas intensas de fumar**, espere 5 minutos y cambie de situación.*
- *Si le ofrecen tabaco, sea tajante: "Gracias, **no fumo**" frente a "estoy dejando de fumar".*
- ***¡En ningún caso de una sola calada!***



(c) AEM 2024

## j Revisar tratamiento farmacológico

5' 1,30'

### Tratamiento farmacológico

- **Bupropion** inician 5-7 días antes del día D, dura 8 semanas.
- **Citisina** inician 3-5 días antes del día D, dura 25 días.
- **TSN** inician el mismo día D. 8 semanas.
- **Sin medicamento**: ir bajando nº cigarrillos.

(c) AEM 2024

Cada participante tendrá sus preferencias, comprobar idoneidad y contraindicaciones. Todavía no conocemos la posibilidad de combinar citisina con otros fármacos.

En próximas sesiones tendremos tiempo de hablar de la duración, plan 'B' y otras posibilidades, según clínica que aparezca.

## k Tareas para casa

### Tareas para casa

recordad:

- ✓ **HOY NO FUMO**
- ✓ **Haced cosas agradables**
- ✓ **si aparecen ganas de fumar ES PORQUE LO ESTAIS HACIENDO BIEN**, dejar pasar los 2-3 minutos.
- ✓ **Nos vemos en la próxima sesión.**

(c) AEM 2024

Insistir en:

- **HOY NO FUMO**
- **Dejar pasar los días.**
- **El siguiente día jugamos con ventaja**
- **.**
- **El miércoles nos vemos sea cual sea la situación**
- **Por eso nos vemos. Lo que os pase ya ha pasado a alguien.**