

## Taller grupal para dejar de fumar

Documento para los monitores

Revisado febrero 2024

### 6ª SESIÓN: "SIGO SIN FUMAR"

(Duración: 1h 30 minutos)

3 semanas tras cese

#### OBJETIVOS:

1	<i>Motivar y reforzar la abstinencia.</i>
2	<i>Resolver <b>problemas</b> que puedan haber surgido: recaídas, aumento de peso, tristeza,...</i>
3	<i>Afianzar estrategias de <b>afrentamiento</b> y <b>autocontrol</b>.</i>
4	<i>Reforzar actitud de <b>vigilancia</b> ante posibles <b>situaciones de riesgo</b>.</i>
5	<i>Dotar de <b>conocimientos</b> y reforzar <b>habilidades</b> que permitan un <b>enfoque positivo</b> en caso de <b>recaída</b>. <b>Relativizar</b> la sensación de fracaso ante la recaída. <b>Evitar</b> sentimiento de culpa.</i>
6	<i>Promover cambios de <b>hábitos</b>.</i>

#### ACTIVIDADES:

tiempo	total			#	doc
		a			
5'	0,05	b	<b>Acogida.</b>		
		c	<i>Saludo. Resumen de la sesión anterior.</i>		
		d	<i>Presentación y encuadre de la sesión.</i>		
5'	0,10	e	<b>Refuerzo de la abstinencia: felicitar.</b>		
20'	0,30	f	<i>Trabajo en Grupo: la experiencia de <b>abstinencia</b>, <b>problemas</b> aparecidos y <b>estrategias de afrontamiento</b> para su resolución.</i>		
15'	0,45	g	<i>Trabajo en Grupo: Revisión de las <b>técnicas de autocontrol</b> utilizando situaciones y ejemplos de los componentes del grupo.</i>		
15'	1,00	h	<b>Trabajo en Grupo de las recaídas: análisis y reestructuración del proceso de cambio de conducta. Exposición progresiva a estímulos.</b>		
5'	1,05	i	<i>Trabajo en Grupo: Incrementar la <b>motivación</b> para el mantenimiento de la abstinencia, centrándonos en los <b>cambios positivos</b> al dejar de fumar.</i>		
5'	1,10	j	<i>Promover <b>hábitos saludables</b>: ejercicio físico, alimentación sana,...</i>		
5'		k	<i>Ronda: Control y dudas <b>tratamientos</b>.</i>		
5'	1,20	l	<b>Evaluación del curso y los docentes.</b>		
5'	1,25	m	<b>Pactar seguimiento</b>		
5'		n	<b>Regalo de fin de taller.</b>		
			<b>Despedida. Refuerzo. Compromiso verbal (opcional).</b>		
			Tareas para casa.		
			<b>Mantener abstinencia</b>		

#### MATERIAL PACIENTES:

1	Evaluación del taller
2	diploma

<b>QUINTA SESIÓN: "VOY A DEJAR DE FUMAR"</b>	
<b>(3 - 4 semanas tras cese)</b>	

<b>a</b>	<b>Acogida del grupo</b> (vigilar lenguaje no verbal).	Min	tot
<b># 1.- portada.</b>			
<b>b</b>	<b>Saludo.</b> Hacer un <b>pequeño resumen de la sesión anterior y presentar la sesión</b> encuadrándola en el conjunto del taller <i>_"Estamos en plena fase de REAPRENDER a vivir sin tabaco: 'modo no fumador', enfrentándonos a los problemas que ello ocasiona, en la última sesión vimos lo que hay que hacer para no volver a fumar y comenzamos a notar los efectos positivos. Os adelantamos las distintas fases del proceso y estrategias para prevenir recaídas. Hoy vamos a ver vuestra labor, vuestros aciertos y errores, y repasaremos todo aquello que no haya quedado claro".</i>	5	5
<b>c</b>	<b>Ronda: <u>Reforzar la abstinencia</u></b> dando la enhorabuena a todos los que <b>permanecen sin fumar</b>	5	10
Preguntar si se han mantenido abstinentes a lo largo del mes. A los que no han fumado reforzarles y qué hablen en primer lugar.			
<b>d</b>	<b>Trabajo en grupo: Puesta en común de la experiencia de abstinencia</b>	20	30
Preguntas que se pueden hacer al grupo: <i>¿Cómo estáis? (cosas negativas); ¿Que sensaciones habéis tenido?</i> <i>¿Qué estrategias habéis llevado a cabo para no fumar?</i> <i>¿Lo habéis pasado mal?. ¿Os ha resultado difícil?; ¿Qué síntomas de abstinencia habéis tenido?</i> Se trata de que <b>expresen y compartan</b> sus vivencias y experiencias de dejar de fumar y las mejoras experimentadas tras el abandono. Resumir y devolver. Evitar confrontación. Abordar el <b>Síndrome de Abstinencia</b> , favoreciendo su control con búsqueda de alternativas entre todos; <b>normalizarlo</b> ("ver botella medio llena o medio vacía").			
<b>e</b>	<b>Repaso de las técnicas de autocontrol usando situaciones y ejemplos de los miembros del grupo</b>	15	45
Evitación, planificación, escape, distracción -imaginación, autoinstrucciones, lista de motivos-, cambios de comportamiento, aprendizaje, apoyo social.			
<b>f</b>	<b>Debate: en caso de caída o recaída: reestructuración del proceso de cambio</b>	15	60
<b>Preguntar</b> cómo las han resuelto y qué <b>estrategias</b> podrían haber utilizado en lugar de recurrir al cigarrillo, favoreciendo la discusión en grupo. <b>Analizar</b> la caída o recaída: . En qué situación se produjo. . Cómo se sentían. . Qué pensaron. . Tenían preparada alguna estrategia. . La llevaron a cabo. Por qué . Evitar sentimiento de culpa (que no se mortifiquen). Intentar dejar claro que debe ser sentimiento de equivocación, de error ( <i>deben remediarlo</i> ) (" <i>fumar es una dependencia, una enfermedad; eres responsable de fumar, no culpable</i> "). Motivar y favorecer autoeficacia y refuerzo grupal. <b>Los abstinentes deben ser punto de referencia para los no abstinentes: para ello, intentar que el grupo encuentre estrategias para cada uno de los problemas que manifiestan los no abstinentes</b>			

g	<b>Incrementar la motivación para el mantenimiento de la abstinencia. Ronda: cambios positivos al dejar de fumar</b>	10	1,10
<p>Hacer una ronda de sobre lo que ha cambiado a mejor en el día a día desde el cese; tanto a nivel físico como psicológico y social. Insistir en que deben prestar atención a los <b>beneficios</b> de dejar de fumar.</p> <p>Provocar que <b>verbalicen</b> dichos beneficios..</p>			

h	<b>Ronda: Control de los tratamientos</b>	5	1,15
Dudas y normas para acabar el tratamiento			

i	<b>Evaluación del taller y de los docentes</b>	5	1,20
---	--	---	------

j	<b>Pactar seguimiento</b>	5	1,25
---	---------------------------	---	------

l	<b>Entrega de diploma de fin de taller para los abstinentes</b>	5	1,30
---	---	---	------

l	<b>Despedida. Agradecimiento. Refuerzo</b>		
<p>Se pueden proponer opciones de <b>autoayuda</b>. (Que se sigan reuniendo, que se intercambien teléfonos...).</p> <p>_Recordar seguimiento telefónico o por su microequipo..</p> <p>_Reforzar autoeficacia: <b>están preparados</b>. Enhorabuena a los que lo han conseguido y estimular a los que no.</p>			