



# Nuevas propuestas de intervención educativa grupal

*Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública*

*Sección de Evaluación y Calidad Asistencial de la Dirección de Atención Primaria*

***Abril 2012***

Este documento está basado en “AYUDAR A DEJAR DE FUMAR. Protocolos de actuación para profesionales de salud”

Dirección y coordinación: Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública y Sección de Evaluación y Calidad Asistencial de la Dirección de Atención Primaria. Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea. Departamento de Salud.

Autoría: Margarita Echauri Ozcoidi, Pilar Marin Palacios, Rosa Múgica Martínez y M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta. Sección de Promoción de la Salud.

Grupo revisor: Eugenia Anzizu, CS Chantrea; Raquel Azcona, CS Iturrama; Edurne Berrade, CS II Ensanche, y Susana Cariñena, CS San Jorge

Agradecimientos:

A quienes han participado en el rediseño del material, planteando sus demandas, respondiendo a las encuestas y participando en las reuniones de discusión.

A todas las personas que, desde 1998, en diferentes ámbitos profesionales han utilizado “AYUDAR A DEJAR DE FUMAR. Protocolos de actuación para profesionales de salud” y han compartido sus experiencias y necesidades.

Apoyo y maquetación: Eva Bardi

## Índice

- |    |                           |                |
|----|---------------------------|----------------|
| 1. | <i>Presentación</i>       | <i>Pág. 3</i>  |
| 2. | <i>Taller</i>             | <i>Pág. 7</i>  |
| 3. | <i>Curso 3-4 sesiones</i> | <i>Pág. 14</i> |

## Presentación

En los Centros de Salud de Navarra existe una amplia y rica experiencia de trabajo en la ayuda a dejar de fumar desde que en 1994 se establece el “Programa de Ayuda al Abandono del consumo de Tabaco” y en 1995 empiezan los primeros proyectos.

Fruto de esa experiencia y teniendo en cuenta la situación actual y la importancia que sigue teniendo el tabaco como uno de los principales factores de morbimortalidad evitable, se mantiene la necesidad de la ayuda a la cesación y la recomendación de combinar intervenciones de consejo con apoyo intensivo individual y grupal e intervenciones comunitarias. El punto de partida es el registro del consumo de tabaco.

Teniendo en cuenta los estudios consultados y los resultados obtenidos en los centros de salud, se mantiene igualmente la línea y el enfoque educativo de las propuestas anteriores, considerando vigente, en su mayor parte, la referencia del material “Ayudar a dejar de Fumar. Protocolos de actuación para profesionales”.

Dado que el protocolo de apoyo individual a la cesación no plantea cambios importantes, aquí nos centramos en añadir **nuevas propuestas más breves para las intervenciones grupales**, que responde a la detección de menor población susceptible de acudir a grupos, dificultades en la captación de grupos, ritmos de trabajo en los equipos, puesta en marcha del plan de mejora, etc. Estas propuestas incluyen:

- **Taller de 2–4 horas de duración**, de preparación al cese, para quien ha decidido dejar de fumar y quiere prepararse.
- **Curso de 3-4 sesiones**. Incluye la preparación, el cese y el mantenimiento del cese.

### **El tabaco sigue siendo un importante problema de salud pública.**

El tabaco sigue siendo un importante factor generador de enfermedad y muerte ligado a más de 25 enfermedades (diferentes cánceres, enfermedades vasculares, respiratorias, etc.).

La epidemia de tabaquismo sigue en nuestro país la misma tendencia que en Europa. En una primera fase, la mayoría de las personas fumadoras eran hombres de los grupos más privilegiados y luego, con cierto retraso, también mujeres de ese grupo socioeconómico. La segunda fase de la epidemia del tabaquismo se caracteriza por un descenso del tabaquismo en los grupos más privilegiados y un aumento en los grupos de renta baja, también primero en los hombres y luego en las mujeres. En la tercera fase, el tabaquismo se reduce en todos los grupos socioeconómicos, pero lo hace mucho más deprisa en los grupos de renta alta y media que en los grupos de renta baja. En esta fase, el porcentaje de fumadoras entre las mujeres de renta baja puede incluso aumentar o mantenerse igual. La clase social, la edad y el sexo son condicionantes de la prevalencia y el abandono del tabaquismo (Villalbí, Daban y otros, Aten Primaria. 2008; 40(2):87-92).

En la actualidad la prevalencia de las personas fumadoras en Navarra, según la Encuesta Navarra de Salud 2006, se sitúa en el 25,6% (30,6% en hombres y 20,6% en mujeres, destacando el grupo de mujeres de 25–44 años). Los hombres gitanos presentan un porcentaje de fumadores más elevado que la población general. Los grupos sociales más desfavorecidos fuman más. El porcentaje de jóvenes fumadores aumenta con la edad, entre los 24 y 29 años fuman prácticamente la mitad, el 52,7% de los varones y el 43,5% de las mujeres.

Existe una actitud al abandono del tabaquismo más tajante entre los hombres que entre las mujeres. El 29,8% afirman que lo van a intentar el próximo mes frente al 23.7% entre las mujeres. Por edades observamos cómo son los más jóvenes los que se ponen los plazos más largos para dejar de fumar (Observatorio para la prevención del tabaquismo, 2009).

**Afortunadamente contamos con intervenciones eficaces.**

Existen una amplia gama de intervenciones con evidencia científica de alta calidad sobre su eficacia: materiales de autoayuda, consejo de salud, apoyo intensivo individual o grupal e intervenciones farmacológica: chicles y parches de nicotina, bupropion, vareniclina...

Los apoyos tienen mayor eficacia dependiendo del tiempo de contacto (duración de la intervención, número de sesiones) entre el profesional de apoyo y la persona que quiere dejar de fumar. El apoyo de 4 o más sesiones parece ser especialmente efectivo en el incremento de las tasas de abstinencia.

El Apoyo Programado Grupal, como el Individual, es más eficaz si se realiza con personas que no sólo desean dejar de fumar sino que lo han decidido voluntariamente y se están preparando para intentarlo.

El Apoyo Programado Grupal, frente al Individual posee las siguientes ventajas e inconvenientes:

- **Ventajas:** favorece la comunicación y el aporte de informaciones multidireccionales entre el grupo participante y no sólo docente/disciente, es menos culpabilizadora, permite la socialización de experiencias y el refuerzo y apoyo grupal, favorece más el cambio de actitudes, posibilita una mayor riqueza en la búsqueda de alternativas y permite la utilización de algunos métodos y técnicas que no son posibles en el individual. Tiene, en general, mayor eficiencia.
- **Inconvenientes:** no permite personalizar ni individualizar los objetivos y contenidos educativos. Tampoco permite trabajar problemas y necesidades muy particulares.

**El proceso de abandono sigue centrando la intervención.**

El contenido de la intervención considera las 3 fases del proceso de abandono:

- Preparación al cese. Ayudar al grupo a ser más consciente de su situación, reforzar su motivación y buscar apoyos y alternativas para dejarlo.  
Entre los motivos para fumar se describen: relajación, estimulación, mejora del rendimiento, placer, bienestar, facilitador de la interacción social, control de peso... con diferencias de género. En jóvenes, la autoestima, la autoimagen, el estrés y la preocupación por el peso se describen como factores que influyen en las chicas y la búsqueda de nuevas sensaciones en los chicos. Entre los motivos para dejar de fumar: motivos de salud, hijos e hijas, calidad de vida, sentirse mejor, superarse a nivel personal, ahorro, estética...
- Cese. Ayudar al grupo a desarrollar recursos (autoestima, autoeficacia, expectativa de resultados...) y habilidades para controlar el síndrome de abstinencia: manejo de la ansiedad, alimentación, ejercicio, control de automatismos, reorganizar algunos aspectos de la vida, comunicación, etc.
- Consolidación del cese. Ayudar al grupo a mantenerse sin fumar y prevención de recaídas. Durante el proceso de abandono, las recaídas se producen precozmente y están relacionadas con el síndrome de abstinencia. Las que aparecen después de unos meses se suelen relacionar la sensación de poder controlar el consumo y con la insuficiencia de los mecanismos de afrontamiento desarrollados. En nuestro medio algunos autores afirman que las causas principales de recaídas son los estados emocionales (40%) y las presiones sociales (20%). La Encuesta tabaquismo 2008 (Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, Ministerio de Sanidad y Consumo) encuentra que los motivos que han tenido mayor peso en la recaída han sido por orden de mención, los siguientes: Exceso de estrés (66,5%), Influencia del entorno (53,9%), Falta de motivación real (49,1%) y El desánimo (46,7%).

### **Un enfoque educativo, de educación para la salud, el más acorde a nuestra realidad.**

El abordaje del tabaquismo se ha desarrollado con diferentes tipos de profesionales de la salud, de la psicología, medicina, enfermería, trabajo social, odontología, farmacia..., y distintos enfoques. Esta propuesta plantea un enfoque educativo, de educación para la salud, y utiliza métodos y técnicas educativas, para las cuales existe oferta de formación para los profesionales. No constituye una terapia ni un tratamiento psicológico.

Ayudar a dejar de fumar desde una perspectiva educativa grupal supone aprovechar las posibilidades educativas y de refuerzo que da el grupo para apoyar a las personas en un proceso de cambio que requiere esfuerzo. Es útil partir de que dejar de fumar es costoso.

Ello requiere por parte del profesional el desarrollo de un determinado rol como educador o educadora y la utilización de determinadas técnicas educativas grupales (tormenta de ideas, ronda de palabras, análisis de situaciones y toma de decisiones, demostración con entrenamiento, etc.) que posibilite a quienes quieren abandonar el consumo de tabaco:

- Investigar y expresar su realidad, autoexplorarse, conocer mejor sus motivaciones, evaluar ventajas e inconvenientes.
- Profundizar en el tema, disponer de más conocimientos, analizar su implicación en él, movilizar sus propios recursos, identificar necesidades, analizar dificultades y buscar alternativas.
- Abordar la situación, valorar distintas alternativas y decidir, desarrollar habilidades, experimentar y revisar sus propias acciones para el cambio. Las decisiones son suyas.

### **La captación de grupos.**

Las intervenciones grupales requieren actividades previas de captación/motivación que pueden ser de diferentes tipos, combinando distintas alternativas:

- Derivación desde consulta. Ofertar la ayuda grupal desde todas las consultas (medicina, enfermería y trabajo social) tanto de adultos como de pediatría.
- Oferta de las intervenciones grupales en el centro de salud. Colocar un expositor con la oferta grupal y dípticos accesibles que la expliquen, animando a apuntarse al grupo.
- Oferta telefónica de la intervención a quienes se considere pueden beneficiarse de ella.
- Oferta abierta a la comunidad: charla motivadora, carteles en zonas de afluencia de adultos, radio o prensa local.
- Contactos con las asociaciones que incluyen o tienen más contacto con la población de mayor prevalencia: asociaciones vecinales, de gitanos, de emigrantes, de mujeres, etc.

En la captación es necesario tener en cuenta la actual situación del tabaquismo, motivar al cese y ofertar los grupos a quien más lo necesita, grupos de renta baja, más desfavorecidos, tanto a hombres como a mujeres según sus diferentes intereses y dificultades.

### **Población a la que se dirigen.**

Muchas de las personas que fuman quisieran dejar de fumar, algunas lo intentan y lo consiguen y otras necesitan de la experiencia de varios intentos antes de dejarlo definitivamente. La mayoría no necesitan un apoyo específico.

El Modelo en espiral de las etapas de cambio distingue cinco etapas en el proceso de dejar de fumar: Precontemplación (no se ve el problema ni se tiene ninguna intención de cambiar), Contemplación (el fumar se considera un problema pero no hay compromiso de cambio en este momento), Preparación (se plantea un cambio en el próximo mes), Acción (está ya haciendo cambios) y Mantenimiento (existe el compromiso de mantenerse en el cambio y se trabaja la prevención de recaídas).

Estas nuevas propuestas de intervenciones, tanto el Taller como el Curso de 3–4 sesiones, se dirigen a quienes sí consideran de forma firme que el fumar es un problema, están en las fases de Preparación o Acción y consideran que necesitan ayuda profesional. Puede contemplarse también invitar al Taller de Preparación a quienes sí ven el problema y están pensando en dejarlo, aunque el grado de consolidación de esta decisión sea variable.

La decisión firme y voluntaria de dejar de fumar junto con el inicio de acciones para dejarlo se relacionan con la eficacia de la intervención.

## Taller: Me preparo para dejar de fumar

### Guía orientativa

A continuación se presenta una propuesta de Intervención educativa grupal breve, de 2–4 horas de duración, centrada en la preparación para el abandono del consumo de tabaco. Se dirige principalmente a personas motivadas, que han decidido dejar de fumar y están en las fases de preparación o acción de las etapas de cambio. Se parte de las experiencias y vivencias presentes en el grupo, para, a partir de ahí, trabajar conocimientos y habilidades para el cese y el mantenimiento.

El taller se acompaña de actividades previas de captación/motivación (charla, expositor con oferta grupal, derivación desde consultas, oferta telefónica, etc.) y actividades posteriores de apoyo al cese y mantenimiento (oferta de un apoyo en consulta, telefónico, electrónico...).

Un posible esquema de taller a adaptar según la situación del profesional y del grupo (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

#### **Programa Taller Me preparo para Dejar de Fumar**

| Objetivos/Contenidos  | Técnica                            | Agrupación | Tiempo |
|---|------------------------------------|------------|--------|
| Presentación y contrato   | Exposición/discusión               | GG         | 15'    |
| He decidido dejar de fumar: Razones para fumar, razones para dejar de fumar                     | Investigación en aula:<br>Rejilla  | GP/GG      | 45'    |
| Conozco qué pasa al dejar de fumar:<br>Fumar y dejar de fumar. La abstinencia a la nicotina.    | Exposición/discusión               | GG         | 30'    |
| Me preparo para dejarlo:<br>- Busco alternativas que me ayuden<br>- Respiración o relajación... | Análisis/Desarrollo de habilidades | GP/GG      | 60'    |
| Plan personal de abandono y autocuidados  | Toma de decisiones                 | Individual | 20'    |
| Evaluación  | Cuestionario                       |            | 10'    |

El o la profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas grupales favoreciendo que quienes participan: expresen su situación, profundicen en el tema y concrete cada cual las alternativas que mejor le vayan y la manera de llevarlas a cabo.

#### **Técnicas de educación con grupos**

| Técnica  | Descripción   |
|--|---|
| Rejilla  | Un encabezamiento y las partes sobre las que hablar. Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada, expresen sus experiencias. Se recoge y devuelve al grupo un resumen.   |
| Análisis de texto (texto escrito, publicidad, póster, frases...) | Texto con preguntas. Puede ser trabajo individual o en agrupaciones más pequeñas con puesta en común. También puede ser en grupo grande. Se les pide que reflexionen sobre el texto guiándose con las preguntas. Resumen y conclusiones.                    |
| Desarrollo de habilidades: Demostración con entrenamiento        | Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora (toma de pulso, relajación, respiración...). Se pide al grupo que la realice. El docente monitoriza su realización respecto a la propuesta o criterios planteados en la explicación. |
| Ayuda a la toma racional de decisiones                           | Ayudar a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.   |



## Ejemplo de taller: Me preparo para dejar de fumar

**Presentación y contrato.** Las personas que acuden al grupo han decidido dejar de fumar y poner los medios para ello pero el grado de motivación y consolidación de esta decisión, el grado de dependencia, sus experiencias previas, los recursos con los que cuentan, etc. son distintos. Es importante en primer lugar:

- Acoger al grupo. Recibir al grupo utilizando expresiones verbales y no verbales de aceptación, apoyo y acogida.
- Presentación de las y los participantes. Facilitar que se conozcan y la cohesión del grupo. Utilizar una técnica de presentación. Ej.: proponer una ronda en la que cada cual cuente quién es y qué espera del grupo y el taller, colocarse tarjeta de identificación. Presentación del educador o educadora.
- Presentación del taller. Presentación de la finalidad, objetivos, contenidos y programa del curso y pacto de los mismos.

**Razones para fumar, Razones para dejar de fumar.** Se trata fundamentalmente de que las personas expresen, organicen y compartan sus Razones para fumar y Razones para dejar de fumar, para que sean más conscientes de su situación y puedan así valorar mejor los cambios necesarios. Puede utilizarse cualquiera de las técnicas de investigación en aula, según número de participantes y tiempo asignado a la actividad. Puede plantearse al grupo que comente 1 aspecto de su experiencia (el motivo principal, lo que más le preocupa, lo que más le alegra...) o utilizarse el Material 1 (requiere que se le asigne más tiempo a la actividad). No se trata de discutir ni de ponerse de acuerdo sino de partir de sus experiencias.

**Conozco qué pasa al dejar de fumar: Fumar y dejar de fumar. La abstinencia a la nicotina.** Aportar información motivadora sobre los componentes del humo del tabaco, el proceso de fumar, los efectos y riesgos del fumar, los beneficios del dejar de fumar y el síndrome de abstinencia, reforzándoles en su decisión y desarrollando el sentimiento de que son capaces de hacerlo. (Ver Power point).

**Me preparo para dejarlo: Busco alternativas que me ayuden.** Desde un mejor conocimiento de qué pasa al dejar de fumar, las personas rememoran sus experiencias previas, analizan los cigarrillos y situaciones más difíciles y piensan alternativas para los primeros días sin fumar. (Material 2A).

**Desarrollo más herramientas para dejar de fumar.** Puede realizarse demostración con entrenamiento de algunas de las habilidades necesarias para el autocuidado: Ver Material respiración o relajación. (Material 2B o 2C).

**Plan personal de abandono y autocuidados. Fecha de cese.** Se trata de, al menos, iniciar la elaboración de un plan personal de abandono del tabaco. Ya han pensado y analizado en plan genérico posibles cambios. Ahora se trata de personalizar: Qué cambios voy a incorporar y cómo y fecha de cese. Suele ser útil proponer que cada cual se plantee alternativas realistas y factibles, que tengan en cuenta su experiencia, sus puntos fuertes y sus puntos débiles (Material 3). Puede ofertarse el Curso de 3–4 sesiones para quien lo necesite y proporcionar un papel para que se apunten o una urna donde dejar sus datos.

### Evaluación

**MATERIAL 1**

**Nuestra situación respecto al tabaco. Rejilla**

RAZONES PARA FUMAR

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

**MATERIAL 2A****Me preparo para dejarlo: Busco alternativas que me ayuden**

1. Piensa en intentos previos si es que los has realizado ¿Qué te ayudó? ¿Qué te resultó más difícil? ¿Será lo mismo ahora?
2. Analiza los cigarrillos más difíciles y busca posibles alternativas:

| Cigarrillos más difíciles | Alternativas |
|---------------------------|--------------|
|                           |              |

3. Algunas recomendaciones para los primeros días:

No concentrarse en el «no fumaré en toda la vida», sino en el «hoy no fumaré» y felicitarse por ello.

Ante un fuerte deseo de fumar, recordar que cede en pocos minutos, pensar en otra cosa, recordar los motivos para dejar...

Evitar las situaciones que recuerden el fumar. Al inicio, cambiar algunas rutinas si es preciso: la pausa para el café, la charla de después de comer, los potes de los sábados, las conversaciones con amigos y amigas...

Si notas más ansiedad: caminar, bañarse, respiración, relajación, paseos, ejercicio físico, actividades agradables, ocupar las manos...

Si tienes insomnio: evita el café y las bebidas con cafeína. Puedes tomar infusiones relajantes y hacer más ejercicio.

Si te encuentras más cansado: aumenta las horas de descanso y de sueño.

Alimentación: comer más frutas, beber más agua y zumos, y hacer más ejercicio. Te sentará bien y te ayudará a controlar el peso.

Apoyarse en los puntos fuertes: humor, simpatía, visión positiva de la vida, saber hacer esfuerzos, fuerza de voluntad, saber pedir ayuda, confianza en ti, atender más a las posibilidades que a las dificultades, etc.

Otras: estar con gente, conversar, hacer bricolage, amistades, ir al cine, leer, dormir bien, planear un viaje, aprender a hacer algo nuevo, bailar...

Pensar algunas más... ¿Cuáles me pueden venir mejor?

4. Apoyos que puedo utilizar

## **MATERIAL 2B**

### **Ejercicio de respiración**

1. Ponte de pie con los pies ligeramente separados y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.
2. Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.
3. Cuando te sientas relajada/o por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuentas hasta ocho. Una vez incorporada/o, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

## **MATERIAL 2C**

### **Ejercicio de relajación rápida**

**Lugar:** Cualquiera. Permite relajarte, sin que se note y rápidamente, en cualquier situación y estando con cualquier persona.

**Postura:** Sentada, en cualquier silla o sillón, e incluso de pie cuando se domina.

**Tiempo:** Sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos bastan.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos: Cerrar los puños. Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños. Encoger los hombros. Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca. Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza. Apretar los dientes y los labios. Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago. Coger aire profundamente. Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante y respirando tranquilamente.

## **MATERIAL 3**

### **Plan de abandono**

Razones que tengo para dejar de fumar:

Apoyos con los que puedo contar:

Voy a dejar de fumar el día:

El día ..... tiraré los últimos cigarros que me quedan.

Situaciones que creo que van a ser de especial dificultad (en casa, trabajo, vida social...) y qué voy a hacer en ellas:

Mañanas:

Tardes:

Noches:

Fines de semana:

Situación especialmente difícil:

## Curso 3-4 sesiones

### **Presentación**

Se propone un diseño orientativo de 3-4 sesiones, de 2 horas de duración: una de preparación al cese, otra de cese y otras dos de mantenimiento del cese, que es necesario en cualquier caso adaptar a la situación del profesional y a la del grupo. La propuesta incluye sesiones semanales.

Se recomienda la realización de actividades de captación/motivación para la formación del grupo (oferta en todas las consultas, información sobre las intervenciones grupales en el centro de salud y otros espacios públicos, charla motivadora...) y la inclusión de alguna propuesta de apoyo durante y/o después el curso, bien profesional (telefónica, correo electrónico, consulta individual...) o bien de ayuda mutua (pasar una hoja para que quienes lo desee intercambien sus teléfonos, etc.)

La primera sesión “He decidido dejar de fumar” se centra en la preparación al cese y aborda fundamentalmente la propia situación, la evaluación costes/beneficios, el análisis de dificultades y alternativas para dejar y el cómo lo va a hacer.

La segunda sesión “Hoy dejo de fumar” se centra en el cese y en el síndrome de abstinencia y su control.

La tercera sesión “Ya no fumo” se centra en los primeros días tras el cese y aborda fundamentalmente la nueva situación, los beneficios del dejar y el control del síndrome de abstinencia.

La cuarta sesión “Me mantengo sin fumar” se centra en la consolidación del cese a corto plazo y en la prevención y control de las situaciones difíciles y las recaídas.

## Diseño orientativo del curso 3-4 sesiones

Un posible esquema de curso, a adaptar según la situación del profesional y del grupo (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...), sería:

| CONTENIDO   | TÉCNICA   | AGRUPACIÓN                                  | TIEMPO                          |
|---|---|---|---------------------------------|
| <b>PREPARACIÓN AL CESE</b><br><b>He decidido dejar de fumar</b><br>Recepción y contrato.<br>Nuestra situación respecto al tabaco.<br>El proceso de dejar de fumar.<br>Alternativas para dejarlo.<br>Plan de abandono. Elección de fecha y forma. Contrato.    | Exposición/Discusión<br>Investigación en aula<br>Exposición/Discusión<br>Introducción/De análisis<br>Exposición/Discusión     | GG<br>GP/GG<br>GG<br>GG/GP/GG<br>GG         | 10'<br>30'<br>30'<br>30'<br>20' |
| <b>CESE</b><br><b>Hoy dejo de fumar</b><br>Presentación Sesión<br>Cómo me encuentro para dejar<br>El proceso de dejar y el síndrome de abstinencia<br>Control del síndrome de abstinencia   | Exposición/Discusión<br>Investigación en aula<br>Exposición /Discusión<br>De análisis   | GG<br>GP/GG<br>GG<br>GP/GG                  | 10'<br>30'<br>30'<br>50'        |
| <b>MANTENIMIENTO DEL CESE</b><br><b>Ya no fumo</b><br>Presentación Sesión<br>La nueva situación<br>Beneficios de dejar de fumar<br>Reforzar las ganancias y compensar la pérdida  | Exposición/Discusión<br>Investigación en aula<br>Lectura con discusión<br>De análisis   | GG<br>GP/GG<br>TI/GG<br>GP/GG               | 10'<br>30'<br>30'<br>50'        |
| <b>MANTENIMIENTO DEL CESE</b><br><b>Me mantengo sin fumar.</b><br>Presentación sesión<br>Nuestra situación<br>El proceso de dejar y la prevención de recaídas<br>Recursos y habilidades para mantenerse sin fumar y evitar recaídas<br>Evaluación y despedida | Exposición/Discusión<br>Investigación en aula<br>Lectura con discusión<br>Desarrollo de habilidades<br>Reelaboración del Plan | GG<br>GG<br>Individual/GG<br>GG/GP/GG<br>TI | 10'<br>30'<br>30'<br>40'<br>10' |

### Técnicas de educación con grupos

| Técnica   | Descripción  |
|---|--|
| <b>Rejilla</b>  | Un encabezamiento y las partes sobre las que hablar. Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada, expresen sus experiencias. Se recoge y devuelve al grupo un resumen.                                    |
| <b>Análisis de texto (texto escrito, publicidad, póster, frases...)</b> | Texto con preguntas. Puede ser trabajo individual o en agrupaciones más pequeñas con puesta en común. También puede ser en grupo grande. Se les pide que reflexionen sobre el texto guiándose con las preguntas. Resumen y conclusiones.     |
| <b>Desarrollo de habilidades: Demostración con entrenamiento</b>        | Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora (relajación, respiración...). Se pide al grupo que la realice. El docente monitoriza su realización respecto a la propuesta o criterios planteados en la explicación. |
| <b>Ayuda a la toma racional de decisiones</b>                           | Ayudar a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.  |



## 1ª sesión: he decidido dejar de fumar

Las personas que acuden al grupo han decidido dejar de fumar y poner los medios para ello pero el grado de consolidación de esta decisión puede ser variable. El grupo constituye un importante instrumento de aprendizaje, de apoyo y refuerzo, aunque la entrada en él supone ansiedad e inseguridad. Esta primera sesión pretende favorecer la formación del grupo y facilitar que las personas se autoexploren, clarifiquen su situación, incrementen sus motivaciones, consoliden su decisión de dejar de fumar y se preparen para hacerlo.

**Recepción y contrato.** Es importante en primer lugar:

- Recibir al grupo, utilizando expresiones verbales y no verbales de acogida y aceptación.
- Presentación de las y los participantes. Facilitar que se conozcan y la cohesión del grupo. Utilizar una técnica de presentación. Ej.: proponer una ronda en la que cada cual cuente quién es. Presentación del educador o educadora.
- Presentación del curso. Presentación de la finalidad, objetivos, contenidos, fechas y programa y pacto de los mismos. Proponer un sistema de funcionamiento claro. Que la gente vea que va en serio.

**Nuestra situación respecto al tabaco.** Se trata fundamentalmente de que cada persona exprese, organice y comparta su situación respecto del tabaco, para que sea más consciente y pueda así abordarla mejor. Suele ser necesario centrarse primero en lo que significa fumar ya que ello es correlativo al sentido o proceso que se plantea para dejar de fumar. Se propone al grupo utilizar una técnica de investigación en aula: 1) trabajar en pequeños grupos el Material 1A respetando las vivencias y experiencias de cada cual. No se trata de discutir ni de ponerse de acuerdo; 2) intergrupo, resumen y conclusiones.

**El proceso de dejar de fumar.** En general, la decisión de dejar de fumar se sustenta en el balance entre motivaciones, beneficios que se espera obtener, apoyos y puntos fuertes para dejarlo... y la dependencia, las pérdidas y las dificultades para dejarlo... Aportar información (ver Power point) sobre los efectos y riesgos del fumar y los beneficios del dejar de fumar, el proceso de abandono, la motivación y la dependencia. Se les puede entregar los test de motivación y dependencia (Material 1B y 1C) animándoles a que en casa profundicen en su situación, puntos fuertes y débiles, etc.

**Alternativas para dejarlo.** Se trata de que quienes van a dejar de fumar desarrollen una actitud activa, identifiquen situaciones difíciles y posibles problemas con los que se pueden encontrar, generen alternativas y busquen soluciones que puedan serles útiles. Las alternativas y soluciones se entienden en un sentido amplio: introducir algunos cambios, desarrollar medidas de autocuidado, controlar la tensión que produce el problema, aguantarse y dejar pasar el tiempo, etc. En pequeños grupos se les propone trabajar el Material 1D. Intergroup, resumen y conclusiones.

**Plan de abandono.** Elección de fecha y forma del cese. Contrato. Se plantea la importancia de que en casa cada cual elabore su propio Plan de Abandono (puede leer el Material 1E y trabajar el Material 1F o 1G), incluyendo los cambios y medidas concretas que piense que le puede ser más útiles a su situación y forma de ser. Puede pensar en alternativas que ya le han sido útiles en otros intentos. Intergroup, resumen y conclusiones. Se pueden plantear informar a sus convivientes que están dejando de fumar y en qué consiste el proceso de abandono y el síndrome de abstinencia, pueden utilizar si quieren el Material 1G, ver:

[https://www.youtube.com/watch?v=JUVGJXh9LIU&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=JUVGJXh9LIU&feature=player_embedded).

Respecto a la fecha de cese, se propone al grupo cesar en la próxima sesión. Que cada cual busque el modo que más le vaya: despedirse estos días poco a poco del tabaco, dejarlo de golpe en la siguiente sesión, preparar el escenario, hacerse un regalo, etc. En la sesión se realizará una acción de cese. Además del contrato o pacto grupal realizado al principio de la sesión suele ser útil terminar con un contrato individual. Pactar de nuevo el compromiso del cese del consumo de tabaco en una misma fecha elegida y la forma de dejarlo. Puede hacerse por escrito (Material 1H) o de manera oral, por ronda.

## **MATERIAL 1A**

### **Nuestra situación respecto al tabaco**

Comenta el significado que tiene para ti, tus vivencias y experiencias, tanto positivas como negativas respecto a:

FUMAR

DEJAR DE FUMAR

**MATERIAL 1B****Test de motivación: calcula tus posibilidades de éxito**

Este test permite valorar el grado de interés y motivación para dejar de fumar. No se trata de hacerlo bien o mal, sino de reflexionar sobre nuestra situación ¿quiero realmente dejar de fumar? El abandono del tabaco es una decisión personal que no se puede imponer y que el grado de éxito depende del nivel de motivación y de la intensidad de la dependencia al tabaco. Si el test nos dice que la motivación no es suficiente, las probabilidades de éxito en el intento son menores. Si reforzamos nuestra motivación personal, las probabilidades de éxito aumentan ¡Animo!

|   | <b>Puntuación</b> |
|---|-------------------|
| 1. Vengo a la consulta espontáneamente, por decisión personal   | 2                 |
| Vengo a la consulta por indicación médica   | 1                 |
| Vengo a la consulta por indicación de mi familia  | 1                 |
| 2. Ya he dejado de fumar durante más de una semana  | 1                 |
| 3. Actualmente mi actividad profesional está sin problemas  | 1                 |
| 4. Actualmente en el plano familiar todo va bien  | 1                 |
| 5. Quiero liberarme de esta dependencia   | 2                 |
| 6. Hago ejercicio físico o tengo intención de hacerlo   | 1                 |
| 7. Voy a estar en mejor forma física  | 1                 |
| 8. Voy a cuidar mi aspecto físico   | 1                 |
| 9. Estoy embarazada o mi pareja lo está   | 1                 |
| 10. Tengo niños o niñas de corta edad   | 2                 |
| 11. Estoy con buena moral actualmente   | 2                 |
| 12. Tengo costumbre de lograr lo que emprendo   | 1                 |
| 13. Soy más bien de temperamento tranquilo  | 1                 |
| 14. Mi peso es habitualmente estable  | 1                 |
| 15. Voy a acceder a una calidad de vida mejor   | 2                 |
| <p>La suma de los puntos obtenidos indica sus posibilidades de éxito:</p> <p><i>16 y más..... Muchas probabilidades</i></p> <p><i>12 a 16..... Bastantes probabilidades</i></p> <p><i>6 a 12..... Oportunidades reales, pero con dificultades a tener en cuenta</i></p> <p><i>6 y menos..... ¿Es este el momento?</i></p> |                   |

**MATERIAL 1C****Test de dependencia a la nicotina de Fagerström**

Este test nos permite medir el grado de nuestra dependencia al tabaco. Si el grado de dependencia es alto requiere reforzar la preparación para el cese y valorar la toma de medicación.

| <b>Cuestiones</b>  | <b>Respuesta</b>        | <b>Puntos</b> |
|--|-------------------------|---------------|
| 1. ¿Cuánto tiempo tardas en fumar desde que te despiertas hasta el 1 <sup>er</sup> cigarrillo?                       | < 5 min.                | 3             |
|  | 6-30 min.               | 2             |
|  | 31-60 min.              | 1             |
|  | > 60 min.               | 0             |
| 2. ¿Encuentras difícil no fumar en los espacios donde está prohibido? (iglesias, cines, bibliotecas...)              | Si                      | 1             |
|  | No                      | 0             |
| 3. ¿Qué cigarrillo te costaría más dejar?  | El primero de la mañana | 1             |
|  | Cualquier otro          | 0             |
| 4. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?  | Más de 30               | 3             |
|  | 21-30                   | 2             |
|  | 11-20                   | 1             |
|  | 10 o menos              | 0             |
| 5. ¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de despertar que en el resto del día?                | Sí                      | 1             |
|  | No                      | 0             |
| 6. ¿Fumas aún estando con alguna enfermedad en cama la mayor parte del día?  | Sí                      | 1             |
|  | No                      | 0             |
| <b>Puntuación:</b> <i>A partir de 4 puntos se recomienda valorar el uso de parche de nicotina u otra medicación.</i> |                         |               |

## **MATERIAL 1D**

### **Problemas para dejar de fumar y alternativas de solución**

1. Imagina las dificultades que puedes tener para dejar de fumar y las alternativas y recursos que podrías utilizar si fuese necesario:

*En casa*

*En el trabajo*

*En la vida social*

2. Imagínate que lo haces

3. ¿Te parece que te va a funcionar?

## **MATERIAL 1E**

### **Me preparo para dejarlo. Autocuidados**

Pensando en cuidarte más para dejar de fumar, piensa en actividades que puedan servirte y te resulten agradables, algunas con las que has disfrutado en el pasado, otras nuevas que incluyan aquellas que siempre has querido probar, etc. He aquí algunas posibilidades, pero hay muchas más:

#### **Ejercicio y actividad física:**

*Caminar: paseo, marcha rápida, caminata por el campo...*

*Correr: carrera de velocidad...*

*Danza: baile de salón, danza aeróbica, ballet, folklore...*

*Nadar: ejercicios acuáticos, estilo, resistencia...*

*Deporte de raqueta: tenis, squash, frontón, badminton...*

*Bicicleta: fija, de carretera, de monte...*

*Patinar: sobre ruedas, sobre hielo...*

*Artes marciales: judo, karate, taichí...*

*Máquinas: pesas, cintas...*

*Deporte en equipo: balonmano, baloncesto, fútbol, balón volea...*

*Gimnasia: rítmica, de mantenimiento...*

*Yoga*

*Ejercicios en casa: tabla de ejercicios con o sin música...*

*Esquí: pista, monte, fondo...*

*Equitación*

#### **Alimentación:**

*Dedicar más tiempo a la cocina*

*Dedicar menos tiempo a la cocina*

*Comer platos especiales o que me gustan especialmente*

*Controlar el alcohol*

*Comer más frutas y verduras y menos dulces y grasas*

*Beber abundantes líquidos*

*Ir a un restaurante*

#### **Control de la ansiedad/relajación:**

*Autoobservación y exploración del propio cuerpo*

*Mejorar la respiración*

*Relajación*

*Utilizar posturas adecuadas*

*Masaje*

*Distracción*

*Buscar mejores formas de pensar sobre lo mismo*

**Reorganización de la vida social y cambios en la vida familiar:** *puede ser útil para romper las inercias y rutinas que tienden a incorporar el tabaco a la situación o actividad con la que se asociaba (la charla de después de comer, las copas de los sábados, las conversaciones con amigos y amigas, los potes...)*

**Otras:** *estar con gente, conversar, hacer bricolaje, amistades, ir al cine, leer, dormir bien, planear un viaje, aprender a hacer algo nuevo, bailar...*

## **MATERIAL 1F**

### **Plan de abandono para dejar y mantenernos sin fumar**

**CAMBIOS** a realizar en relación con cosas nuevas a hacer, situaciones a evitar, reorganización de la vida social, cambios en la vida familiar, cosas a hacer en el trabajo, ejercicio y actividad física, tipos de ejercicio, alimentación, control de la ansiedad, relajación, premios que me doy, actividades agradables, cosas que me interesan...

Intentar concretar los cambios. Favorecer la creatividad. Ser realistas.

**PASOS** que hay que dar para realizar alguno de estos cambios (elegir 2 ó 3 cambios): comunicar a mis amistades mi decisión, pedirle a mi pareja que no fume en mi presencia la primera semana después del cese, pedirle a mi cuadrilla que vayamos al monte o al campo, apuntarme a un gimnasio, respirar profundamente cada vez que tenga ganas de fumar, etc. y pensar en todos los pasos a dar para lograrlos.

## **MATERIAL 1G**

### **¡Socorro! Estoy dejando de fumar. Carta a amigos, amigas y familiares**

Dejar de fumar es un proceso difícil y costoso que requiere esfuerzos. Yo me he decidido a hacerlo porque ahora tengo claro que para mí es mejor. Tengo mis motivos. Pero no me resulta fácil.

Esto no es cosa de un día. Primero quieres y no quieres, luego quieres, pero... después lo consideras activamente e intentas de verdad dejarlo y al final lo dejas. Pero todavía no se termina y aún debes hacer un esfuerzo importante para mantenerte sin fumar.

Además de que pierdes algo, cuando dejas todos los cigarrillos ya no te fumas la nicotina que es una de las sustancias del humo del tabaco y que es la que crea la adicción, "el enganche". Entonces el organismo protesta para que vuelvas a fumar y sigas dependiente del tabaco y tienes que pelearte para no ceder.

La falta de nicotina hace que estemos un poco insoportables. Puede producir irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, dificultad de concentración, hambre, cambios bruscos de humor, etc. Pero esto no es para siempre, poco a poco la intensidad de estos síntomas va disminuyendo y con el tiempo se pasa. Aproximadamente en un mes las aguas vuelven a su cauce.

Quiero que conozcas lo que me está pasando. No es que me hayas hecho nada, ni es que esté enfadad@.

No es que las cosas me saquen de quicio o que hayas perdido interés para mí. Es que estoy dejando de fumar y, como te digo, resulta difícil y conlleva todos estos efectos negativos.

Te pido que te pongas en mi lugar que me entiendas y, si te es posible, que tengas un poco de mano ancha. Ya procuraré controlarme y no pasarme demasiado y, en los momentos de calma, si quieres, podemos hablar las cosas y ver qué podemos hacer.

Me gustaría que si esto sirve para algo sea para acercarnos.

Gracias



**MATERIAL 1H**

**Contrato personal**

D/D<sup>a</sup>: .....

adquiere el siguiente compromiso:

Acudir a las sesiones previstas. Si por alguna causa debiera faltar lo avisará oportunamente.

Cesar el consumo de tabaco en la fecha indicada. Fecha: .....

En ....., a ..... de.....de 20.....

Firma

## 2ª sesión: hoy dejo de fumar

**Presentación de la sesión.** Las y los participantes ya se conocen y se está desarrollando el sentimiento de pertenencia al grupo. Presentación del educador o educadora si no se le conoce y presentación de la sesión colocándola en el conjunto del curso.

**Cómo me encuentro para dejar.** Se trata de favorecer la expresión de sus expectativas, ilusiones, miedos... y hacerlo en grupo por lo que de autoayuda y refuerzo supone, desarrollando siempre la percepción de que son capaces de dejar y mantenerse sin fumar. Utilizar una técnica de investigación en aula. Se puede utilizar una ronda, ¿cómo estáis para dejar?

**El proceso de dejar y el síndrome de abstinencia.** Se repasa el proceso de dejar trabajado en la sesión anterior y se aportará información clara y comprensible sobre el síndrome de abstinencia: signos y síntomas, medidas paliativas y reemplazamiento de nicotina (ver Power point), incidiendo en que las alternativas tiene que decidir las cada cual. En las dos primeras semanas después de dejar de fumar ocurren la mayoría de las recaídas.

**Control del síndrome de abstinencia.** Se recuerda en qué consiste el síndrome de abstinencia. Como ya comentamos en la sesión anterior, el síndrome de abstinencia es la principal causa por la que se recaen en las primeras semanas. Se trata de favorecer su control y el control de la situación. Utilizar una técnica de análisis o trabajar la habilidad de relajación o de respiración. Alternativas a elegir:

1) Trabajar la búsqueda de alternativas primero de forma individual y luego en pequeños grupos con el Material 2A o 2B

2) Trabajar la relajación y/o otras técnicas de control de estrés con el Material 2C o 2D o el folleto “*El Estrés*”

3) Trabajar la habilidad social de pedir ayuda con el Material 2E  
Intergrupo, resumen y conclusiones.

**Medición de CO.** Se puede realizar una medición de CO antes y después del cese para ver la disminución del nivel.

## **MATERIAL 2A**

### **Hoy dejo de fumar**

Cuesta tomar decisiones, sobre todo algunas y también cuesta mantenerlas. Con cada decisión se gana, pero también tiene inconvenientes, implica pérdidas. Pero optamos por lo que creemos que nos comporta mayores ventajas. Por eso hemos decidido dejar de fumar.

Vamos a intentarlo con decisión. Podemos hacerlo. Hace tiempo que nacimos y hemos ido adquiriendo y desarrollando recursos. Sabemos controlar muchas situaciones, es cuestión de proponérselos y de que cada cual vea que actuación le va más. Y en todo caso, si fuera necesario, nunca es tarde para aprender algo nuevo. Es importante valorar si tenemos apoyos y pedir ayuda si la necesitamos.

Los primeros días sin fumar pueden ser los más difíciles porque se produce lo que se llama, el síndrome de abstinencia, al no recibir el organismo la nicotina, una sustancia adictiva que contiene el tabaco. El síndrome de abstinencia suele ser el causante de las recaídas que se producen en estos días por eso es muy importante mantener la atención a no fumar y ver cómo vamos a controlar los síntomas que produce este síndrome de abstinencia.

| <b>Síntomas</b>                 | <b>Forma de afrontarlo</b> |
|---------------------------------|----------------------------|
| Ansia de tabaco, ganas de fumar |                            |
| Irritabilidad                   |                            |
| Ansiedad                        |                            |
| Intranquilidad                  |                            |
| Dolor de cabeza                 |                            |
| Dificultad de concentración     |                            |
| Alteraciones del sueño          |                            |
| Alteraciones gastrointestinales |                            |
| Aumento del apetito             |                            |

¿Qué otras cosas podríamos hacer para llevar mejor estos días?. (Reorganizar un poco la vida social, consumir más frutas y verduras, beber abundantes líquidos, reducir el consumo de café, controlar el alcohol, pasear, leer, realizar ejercicios de respiración o relajación, aumentar las actividades que me gustan...).

**APOYOS CON LOS QUE CUENTO**

**SI QUIERO, ME DOY UN PREMIO**

**MATERIAL 2B****Controlando el síndrome de abstinencia**

Dejar el tabaco es difícil, pero compensa. Hoy lo dejamos. En los primeros días podemos sentir sentimientos positivos, de satisfacción, de logro y de bienestar. Puede incluso darse una cierta euforia. Es importante potenciar estos pensamientos y sentimientos positivos. Puedo plantearme al final de los próximos días pensar en algunas cosas, situaciones, imágenes, etc. buenas, bonitas que me hayan pasado y regodearme en ellas.

Pero dado que el tabaco crea dependencia por la nicotina que contiene, el cese de su consumo nos va a provocar lo que se llama “síntomas de abstinencia”. Unas personas sentimos más unos síntomas y otras, otros. Entre los síntomas que a veces aparecen en el síndrome de abstinencia están:

Ansia de tabaco, ganas de fumar

Irritabilidad

Ansiedad

Intranquilidad

Dolor de cabeza

Dificultad de concentración

Alteraciones del sueño

Alteraciones gastrointestinales

**CUESTIONES:**

1. Si has realizado otros intentos ¿Has notado algunos de ellos? Descríbelos.
2. Recréate en los sentimientos positivos que has tenido por este tema u otros, reflexiona sobre los aspectos que te pueden ayudar a mantenerte sin fumar y piensa en los apoyos que puedes utilizar.
3. Si notaras algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia ¿Qué podrías hacer? Busca alternativas.

## **MATERIAL 2C**

### **Ejercicio de respiración**

Ponte de pie con los pies ligeramente separados y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.

Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

Cuando te sientas relajada/o por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuentas hasta ocho. Una vez incorporada/o, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

**MATERIAL 2D****La relajación**

Estos ejercicios te van a ayudar a descubrir dónde están los puntos de mayor tensión en tu cuerpo y a aprender qué “sientes” al estar en total relajación. Es importante para relajarte practicarlos de forma constante y sin prisa.

**Lugar:** agradable y cómodo, donde no te molesten: sofá, sillón con brazos o cama.

**Cuando:** practicar la técnica en los momentos de menor ansiedad. Una vez aprendida pasarás a emplearla en situación de mayor tensión.

**Postura:** no al borde de la silla o asientos, no encoger los hombros, ni apretar los puños. Estar en tensión puede ser agotador. No malgastar energía adoptando una posición incómoda; permite que tu cuerpo descanse cómodamente, incluso cuando estás haciendo algo. Intenta relajarte mientras estás esperando en una fila, etc.

**Duración:** 20 minutos. En esta sesión conocerás la técnica, no necesariamente llegas a relajarte. No pretendas forzosamente conseguir relajarte desde el primer momento.

**Procedimiento abreviado:**

1. Aprieta ambos puños, tensando los brazos y los antebrazos. Relájate.
2. Arruga la frente y al mismo tiempo mueve la cabeza hacia atrás tanto como puedas y gírala despacio describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arruga los músculos de la cara como si quisieras parecer una pasa: frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios, aprieta la lengua contra el paladar y encoge los hombros. Relájate.
3. Separa los hombros arqueando la espalda como si fueras a hacer una inspiración profunda. Mantente así. Relájate. Ahora haz una inspiración profunda apretándote la región del estómago con la mano. Sostén la respiración. Relájate.
4. Extiende los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténlo. Relájate. Flexiona los dedos tensados con ellos las pantorrillas, los muslos y las nalgas. Relájate.

## MATERIAL 2E

### Pido ayuda

Describe tres situaciones que piensas que se pueden dar en el proceso de dejar y/o mantenerte sin fumar en las que puedes necesitar pedir ayuda. Por ejemplo: pedir a un amigo o a una amiga que te acompañe a pasear o a hacer ejercicio, pedir a tu pareja cambiar de rutina después de comer, etc.

1ª

2ª

3ª

¿Qué personas podrían prestarte ayuda en estas situaciones?

1ª

2ª

3ª

¿Qué dificultades has encontrado o puedes encontrar para conseguir la ayuda? Por ejemplo: darte vergüenza, no saber a quien acudir, amor propio, no saber exactamente como podría ayudarte, etc.

¿En qué contexto y con qué frases concretas te dirigirías a la persona que quieres que te ayude?

1ª

2ª

3ª

### 3ª sesión: ya no fumo

Los y las participantes han dejado de fumar y están en una fase de una cierta “euforia”. A quienes no han podido dejar de fumar totalmente se le propone que analice más sus dificultades y que utilicen nuevos recursos. Esta sesión se centra en el control del síndrome de abstinencia y en el refuerzo. Han logrado dejar de fumar. Trabajar y reforzar las mejoras que se vayan comentando.

**Presentación de la sesión.** Presentación del educador o educadora si no se le conoce y presentación de la sesión colocándola en el conjunto del curso.

**La nueva situación.** Se trata de que las y los participantes expresen y compartan una emoción, un sentimiento, una experiencia del dejar de fumar. Utilizar una técnica de investigación en aula. En grupo grande se les plantea que lo escriban y pasado un momento se les pide que quien quiera lo comente, lo comparta. Se devuelve lo que dicen. El refuerzo grupal es importante para no recaer y mantenerse. Están consiguiendo grandes avances. Tras el abandono los discursos de la gente se encuentran saturados de ejemplos acerca de las mejoras físicas que se producen. Estas cumplen una función de “refuerzo de la voluntad” para mantenerse sin fumar.

**Beneficios para dejar de fumar.** Se recuerda los beneficios a corto y largo plazo del abandono del tabaco. Se puede leer el Material 3A.

**Reforzar las ganancias y compensar la pérdida.** Se trata de que las y los participantes expresen y analicen las mejoras experimentadas tras el abandono y los sentimientos de pérdida si los hubiera. Como ya hemos comentado la mayoría pueden estar en un cierto estado de “euforia”, pero tras este período puede empezar a pasarse la euforia del primer momento y empezar a sentirse más la pérdida. A veces se produce lo que algunos califican de “luto por la pérdida del cigarrillo”, ve que “va en serio” y puede vacilar. Se trata de que cada cual se plantee el tema y valore si quiere hacer algo para compensar la pérdida. Positivizar la situación. Se puede trabajar en pequeños grupos el Material 3B. Intergrupo, resumen y conclusiones.

**Medición de CO.** Se puede realizar una medición de CO después del cese, si se ha hecho antes, para ver la disminución del nivel.

**Despedida.** Se les anima a mantenerse sin fumar, repasar su plan personal para mantenerse sin fumar e incorporar alguna modificación si la consideran necesaria. Puede incluirse alguna propuesta de apoyo después del curso, bien profesional (telefónica, correo electrónico, consulta individual...) o bien de ayuda mutua (pasar una hoja para que quienes lo deseen intercambien sus teléfonos, etc.)



## **MATERIAL 3A**

### **Beneficios del dejar de fumar**

Dejar de fumar cuesta esfuerzos y requiere una decisión y un compromiso firmes. Voy a dejarlo. Lo dejamos porque queremos dejarlo, tenemos motivos y razones suficientes. Tiene muchos beneficios para la salud.

Al dejar de fumar el cuerpo empieza a reparar los daños ocasionados por el tabaco. Quien deja de fumar:

Gozará de mejor salud, en general.

Mejorará su respiración.

Si existía tos matutina poco a poco irá desapareciendo.

Puede sentirse más ágil y con menos cansancio.

Mejorará la circulación sanguínea.

Si estaba disminuido, puede mejorar el sentido del gusto y del olfato.

A veces la piel recupera el equilibrio que le corresponde a la edad, mejora estéticamente.

También se consiguen otras ganancias en la relación con otras personas, con la no contribución a beneficios de las multinacionales tabaqueras, etc.

En los primeros veinte minutos después de fumar nuestro último cigarrillo, el organismo comienza una serie de beneficiosos cambios que continúan durante años.

#### **20 minutos:**

La presión sanguínea y el pulso vuelven a niveles normales.

#### **8 horas:**

El nivel de monóxido de carbono y el de oxígeno en la sangre se normalizan.

#### **24 horas:**

Disminuye el riesgo de ataque al corazón.

#### **48 horas:**

Mejoran el olfato y el gusto.

#### **2 semanas a 3 meses:**

La circulación mejora, las funciones del pulmón se incrementan un 30%.

#### **Entre 1 y 9 meses:**

La tos, congestiones, fatiga y dificultades respiratorias desaparecen.

La energía general del organismo aumenta.

#### **1 año:**

El riesgo de ataque cardíaco se reduce a la mitad.

#### **5 años:**

El riesgo de cáncer de pulmón, de laringe y esófago baja a la mitad.

El riesgo de ataque cardíaco es similar al de quien nunca ha fumado.

#### **10 años:**

El riesgo de cáncer de pulmón, boca, páncreas y esófago es similar al de quienes no fuman.

Las células precancerosas son reemplazadas.

#### **15 años:**

El riesgo de un ataque al corazón es el de una persona que no fuma.

**MATERIAL 3B****Los primeros días sin fumar**

1. Comenta cómo te has sentido, las mejoras, ganancias y beneficios.
  
2. ¿Has sentido pérdida? Dejar de fumar implica pérdidas, tiene inconvenientes, pero las ganancias serán mayores que las pérdidas. Piensa, si quieres, algo para compensarlas.
  
3. Comenta los síntomas negativos experimentados durante estos días y los recursos utilizados para superarlos o controlarlos.

| Síntomas           | Forma de afrontarlo |
|--------------------|---------------------|
| Irritabilidad      |                     |
| Aumento de apetito |                     |

4. ¿Qué otras cosas podríamos hacer para llevar mejor estos días? (Reorganizar un poco la vida social, consumir más frutas y verduras, beber abundantes líquidos, reducir el consumo de café, controlar el alcohol, pasear, leer, realizar ejercicios de respiración o relajación, aumentar las actividades que me gustan...).
  
5. ¿Qué dificultades tendríamos para ello? Piensa algunas alternativas para estas dificultades.

## 4ª sesión: Me mantengo sin fumar

Se camina en un proceso de normalización “Ya no fumo” al que le suele seguir otro en el que se puede sentir más la pérdida, empezar a bajar la guardia, las personas se permiten someterse más a situaciones difíciles, de riesgo, en el que suelen aparecer “fantasías de control”. Esta sesión se centra en el control de las situaciones difíciles, la prevención de recaídas y las propias recaídas, si las hubiera. Es posible mantenerse sin fumar.

**Presentación de la sesión.** Presentación del educador o educadora si no se le conoce y presentación de la sesión colocándola en el conjunto del curso.

**Nuestra situación.** Se saluda al grupo, se les felicita por sus esfuerzos y sus logros y se les plantea comentar y compartir su situación sin tabaco. Utilizar una técnica de investigación en aula. Se puede proponer que en una frase resuman cómo se ven sin fumar, cómo está su decisión de dejar de fumar. Podemos encontrarnos con situaciones muy diferentes: Hay personas que tienen muy claro que no fuman, otras que todavía se preguntan si fumar o no fumar y otras que aguantan pero les cuesta mucho. Se devuelve un resumen de lo que dicen, por una parte los aspectos que nos ayudan a mantenernos y por otra, aquellos nos pueden hacer flaquear. De nuevo se refuerzan esfuerzos, logros y se propone entrar a profundizar en las situaciones difíciles y la prevención de recaídas.

**El proceso de dejar de fumar y la prevención de recaídas.** Puede hacerse una pequeña exposición teórica sobre el tema o proponer al grupo una lectura individual del Material 4A. Proponerles centrarse en lo positivo de la experiencia y mantener en mente las razones personales para dejarlo. Si ha ocurrido alguna recaída, Identificar lo aprendido del intento, intentar controlar los sentimientos de fracaso, clarificar su posición respecto al cese y si mantiene firme su decisión de dejar, proponerle que modifique su plan de abandono de acuerdo a lo aprendido y continuar con el proceso.

**Recursos y/o habilidades para mantenerse y evitar recaídas.** En general se trata de desarrollar recursos y habilidades para mantenerse sin fumar y evitar recaídas. Si se ha detectado algún bloque concreto de necesidades puede centrarse en él. Partir siempre de los propios recursos, reforzarlos. Se puede trabajar la autoestima, el sentimiento de valía personal, del control de su vida, de que puede introducir cambios, etc. técnicas de relajación, respiración, ejercicio físico, dieta equilibrada, etc. Como ya hemos comentado la mayoría de las recaídas ocurren en las dos primeras semanas después de dejar de fumar aunque todo el primer año es un periodo de recaídas. Se trata de desarrollar alternativas para evitarlas y controlar las que existan. Se pueden trabajar las situaciones difíciles con el Material 4B.

**Mantenerse sin fumar.** De forma individual, reelaborar el plan personal para mantenerse sin fumar. Puede ser necesario continuarlo en casa.

**Despedida.** Evaluación y despedida. A partir de ahora no van a contar con el soporte de estas sesiones semanales ni con el refuerzo del grupo, aunque se puede plantear la posibilidad de distintas formas de autoayuda (que el grupo se siga juntando por su cuenta con alguna periodicidad, que se intercambien teléfonos para llamarse si se necesitan, etc.) Reforzar el sentimiento de que pueden controlar la situación. Están preparados y preparadas para ello.

Puede incluirse alguna propuesta de apoyo después el curso, bien profesional (telefónica, correo electrónico, consulta individual...) o bien de ayuda mutua (pasar una hoja para que quienes lo desee intercambien sus teléfonos, etc.)

**MATERIAL 4A****El proceso de dejar de fumar y la aparición de recaídas**

Cuando se deja de fumar suelen suceder una serie de fases cuyo conocimiento puede ayudar a mantenerse sin fumar y prevenir recaídas.

**Fases en el proceso de abandono: seguimiento**

| Día D      | Fase            | Contenidos   |
|------------|-----------------|--|
| 3 - 8 días | "euforia"       | Síndrome abstinencia farmacológica                               |
| 10-15 días | "luto"          | Síndrome de abstinencia emocional                                |
| 15-30 días | "normalización" | Apetito. Se mantiene la guardia.<br>"Pruebas" Situaciones riesgo |
| 30-45 días | "consolidación" | Baja la guardia. "Fantasía de control"                           |
| 60-90 días | "exfumador I"   | Riesgo de recaída. "Fantasía de control"                         |

Después de dejar de fumar nos situamos en la fase que se llama de **mantenimiento**. En esta etapa es importante mantener la atención a no fumar, a las situaciones difíciles, no bajar la guardia. Debido a la naturaleza adictiva de la nicotina, pueden surgir dudas sobre si merece la pena dejar, aparecer un cierto desconcierto, etc. La recaída es algo que puede prevenirse si se presta atención a una serie de señales de alerta que comúnmente la preceden:

1. Elaboración de excusas para justificar no cumplir compromisos del plan de abandono.
2. Ideas depresivas y comportamientos compulsivos como el comer en exceso.
3. Dejación de responsabilidades.
4. Incumplimiento de las normas establecidas.
5. Mayor espaciamiento entre sesiones sin motivo justificado.
6. Pensamientos recurrentes sobre situaciones de riesgo que se presentan como "inocentes experimentos científicos".
7. Sensación expresada de no progresar en el tratamiento.
8. Cambios de sustancias de consumo.
9. Dejadez y abandono de sí mismo o de sí misma.
10. Negación del posible riesgo que encierra la propia conducta y de otros elementos de la realidad.

El mayor número de recaídas suele darse durante el primer mes, siendo los 14 primeros días el periodo de mayor riesgo. Es muy útil prestar atención a determinadas situaciones en las que suelen producirse más:

**Situaciones de riesgo**

- Situaciones asociadas al fumar (después de comer, con el consumo de alcohol, café,...).
- Situaciones de estrés emocional o laboral, disgustos, malhumor.
- Convivencia con pareja, familia, amigos, amigas o compañeros que fuman.
- Cuando se gana peso.

**MATERIAL 4B****Situaciones de especial dificultad**

Comenta y analiza las situaciones que te están resultando "*especialmente difíciles*" para mantenerte sin fumar o aquellas en las que se haya producido alguna recaída. Busca soluciones para las mismas.

| <b>Situaciones</b> | <b>Dificultades</b> | <b>Soluciones</b> |
|--------------------|---------------------|-------------------|
|                    |                     |                   |