

CONSEJERIA DE SALUD



JUNTOS
PODEMOS
DEJAR DE
FUMAR



JUNTA DE ANDALUCIA

“GUÍA PARA AYUDAR A CHICOS Y CHICAS ADOLESCENTES A DEJAR DE FUMAR”

Para los profesionales del ámbito de la salud.

**A NO FUMAR
¡ME APUNTO!**

A no fumar ¡me apunto! : "guía para ayudar a chicos y chicas adolescentes a dejar de fumar" : para los profesionales del ámbito de la salud / [autores, Iñaki García Sábada ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2008]

149 p. ; 21 cm + 1 folleto

1. Tabaquismo-Prevención y control
2. Promoción de la salud I. García Sábada, Iñaki II. Andalucía. Consejería de Salud
WM 290

AUTORES

Iñaki García Sábada

Asesor Técnico de Programas de Salud de la Delegación Provincial de Salud de Córdoba.

Begoña Gil Barcenilla

Responsable de Formación del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía.

Daniel Jesús López Vega

Responsable de la Unidad de Tabaquismo del Distrito Sanitario Bahía de Cádiz - La Janda.

Pilar Mentuy Isus

Técnica de Educación para la Salud del Distrito Sanitario de Jerez - Costa Noroeste de Cádiz.

Reyes Sagrera Pérez

Responsable de la Unidad de Tabaquismo del Distrito Sanitario Sevilla Sur.

EDITA

Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

ISBN

En trámite.

DEPÓSITO LEGAL

Edición provisional.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Zum Creativos, S.L.

IMPRIME

Tipografía Católica, S.C.A.

AGRADECIMIENTOS

A la Agencia de Salud Pública de Barcelona que como entidad coordinadora nacional del proyecto europeo ASCEPIS 2004-2005, nos introdujo en la deshabituación del consumo de tabaco en adolescentes y de cuyo proyecto hemos aprovechado muchos materiales para elaborar esta guía.

A Mariano Álvarez Caro, Auxiliadora Cabanás Espejo, Susana López Cid y Javier Suárez-Llanos Rovira, responsables del programa “Forma Joven”; a José Luis Gutiérrez Cuadra y Susana Rodríguez Montero, técnicos del Área Sanitaria Norte de Córdoba; a Victoria de la Riva Casares, Victoriana García García y Bartolomé Marín Romero, psicólogos del Instituto Provincial de Bienestar Social; a Susana de la Guerra Irazu, Juan Gálvez García y José Santos Luna, médicos de los equipos de Orientación Educativa de la provincia de Córdoba, todos ellos han trabajado en el proyecto ASCEPIS 2004-2005 en la provincia de Córdoba y han adaptado el proyecto a nuestra realidad en los cursos escolares 2005-2006 y 2006-2007.

A José M^a Corts Tormo, Sonia Fernández Villalón, Juana Olvera Calderón, María Torres Lorite, por sus especiales aportaciones **y a los otros responsables de las Unidades de Tabaquismo, técnicos de Educación para la Salud de los Distritos Sanitarios así como a los profesionales de las asesorías “Forma Joven” de Andalucía** que pilotaron el programa “*A no fumar ¡Me apunto!*” durante el curso escolar 2006-2007, por el trabajo desarrollado y por sus sugerencias de mejora.

A Pilar López Pérez, por ayudarnos a encuadrar esta actividad en el programa “*A no fumar , ¡Me apunto!*”, por el asesoramiento recibido y su disponibilidad durante todo el proceso y, además, por la corrección final de esta guía.

A Luis Lara García por el asesoramiento en la elaboración de la *Guía Joven para dejar de fumar* y por la corrección final de esta guía.

A Francisco Manuel Ruiz Domínguez, responsable del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía en la Consejería de Salud, por su asesoramiento y apoyo durante todo el proceso de redacción y por facilitar los trámites administrativos para sacar adelante este recurso.

INDICE

PRESENTACIÓN	7
1 INTRODUCCIÓN	9
2 OBJETIVOS	13
3 POBLACIÓN DESTINATARIA	14
4 ACTIVIDADES	15
4.1. Presentación al centro educativo y captación de adolescentes fumadores	16
4.2. Selección de adolescentes para las terapias de deshabituación	18
4.3. TALLER GRUPAL	21
4.3.1. Aspectos generales	21
4.3.2. Estructura del taller	22
4.3.3. Objetivos y desarrollo de las sesiones	26
4.4. INTERVENCIÓN AVANZADA INDIVIDUAL	52
4.4.1. Aspectos generales	52
4.4.2. Estructura de la intervención	52
4.4.3. Objetivos y desarrollo de las consultas	55
4.5. CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES	71
5. EVALUACIÓN	73
6. BIBLIOGRAFÍA	78

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 01 | ¿Fumas porque quieres? | 14 | Mis dificultades y alternativas para el día “D”. |
| 02 | Información para tutores, tutoras y profesorado interesado del centro educativo | 15 | Técnicas y ejercicios de respiración y de relajación |
| 03 | Cuestionario del perfil fumador | 16 | Mis situaciones difíciles y mis estrategias |
| 04 | Formulario para la medición del perfil fumador | 17 | Consejos para seguir sin fumar |
| 05 | Calendario de las sesiones o consultas | 18 | Registro de control del taller grupal |
| 06 | Técnicas grupales para utilizar en el taller | 19 | Registro de control de la intervención avanzada individual |
| 07 | Lista de motivos. ¿Cuánto me ahorro al dejar de fumar? | 20 | Cuestionario de evaluación - jóvenes |
| 08 | Compromiso | 21 | Cuestionario telefónico al año de haber dejado de fumar |
| 09 | Tu perfil fumador | 22 | Cuestionario de evaluación de la deshabituación del alumnado en cada centro docente. Datos cuantitativos y valoración cualitativa. |
| 10 | Autorregistros | 23 | Guía joven para dejar de fumar |
| 11 | Mis compañeros de grupo son... | | |
| 12 | Plan de mi reducción gradual | | |
| 13 | Consejos para afrontar el día previo al día “D” y el día “D” | | |

PRESENTACIÓN

Esta guía está destinada a los profesionales del ámbito de la salud que van a realizar actividades para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar. Propone dos tipos de intervenciones: el taller grupal y la intervención avanzada individual. En ambos casos se describen con detalle los procedimientos para llevarlas a cabo y se aportan los recursos necesarios para ello.

La guía forma parte del programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*” que, a su vez, constituye la estrategia de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo del Plan Integral de Tabaquismo en Andalucía 2005-2010¹.

El programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*”, organizado por las Consejerías de Salud, de Educación y de Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, consiste básicamente en la realización de actuaciones educativas y asistenciales de prevención del tabaquismo en los centros andaluces de educación secundaria que voluntariamente se inscriben cada curso escolar². Las actividades de tipo educativo previstas son desarrolladas por el profesorado en cada centro docente participante, mientras que las asistenciales, encaminadas a proporcionar ayuda para dejar de fumar a la comunidad educativa, son realizadas por profesionales del ámbito de la salud.

Las actividades recogidas en esta guía se han elaborado a partir del proyecto de deshabituación del consumo de tabaco de adolescentes ASCEPIS (Adolescent Smoking Cessation Project In Spain), promovido por la Red de Jóvenes y Tabaco de la Unión Europea (ENYPAT) y coordinado en España por la Agencia de Salud Pública del Ayuntamiento de Barcelona en el curso escolar 2004/2005^{3,4}.

La participación de la provincia de Córdoba en este proyecto ha generado varias experiencias de deshabituación del consumo de tabaco con adolescentes en el entorno educativo que, a su vez, han permitido adaptar el proyecto ASCEPIS a la realidad andaluza en el contexto del pilotaje del programa “*A no fumar, ¡me apunto!*”, en el curso 2006-2007.

Las experiencias realizadas en distintos puntos de la geografía andaluza, junto a las valiosas aportaciones de los terapeutas que las llevaron a cabo, han hecho posible la elaboración de esta guía.



LA EPIDEMIA DEL TABAQUISMO EN LA ADOLESCENCIA

El análisis de la epidemia de tabaquismo en nuestro país suele centrarse en las personas adultas mayores de 16 años y particularmente en los hombres, ya que en la fase de la epidemia en la que nos encontramos ⁵ el consumo de tabaco está más extendido entre los hombres que entre las mujeres y a su vez, la morbimortalidad atribuible es mayor entre ellos. Sin embargo, la preocupación por el aumento vertiginoso de mujeres fumadoras especialmente entre las adolescentes y las mujeres jóvenes, debe ser motivo de especial atención ⁶.

En 2006, en la Encuesta Nacional de Salud ⁷ se observa por primera vez en la historia de la epidemia en nuestro país, que en el grupo de 16 a 24 años la prevalencia de fumadores es más elevada entre las mujeres (32,71% en mujeres frente a 31,08% en hombres).

En la población adolescente, el estudio internacional Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), 2002, que se realiza también en nuestro país ⁸ muestra que la tercera parte de los chicos y de las chicas españoles de 13-14 años ya han probado el tabaco y que el 22.7% de las chicas y el 16.8% de los chicos de 15-16 años consumen tabaco a diario. En dicho estudio se observa que a mayor edad del alumnado mayor es la proporción de los que han probado alguna vez el tabaco y, del mismo modo, como consecuencia del carácter extraordinariamente adictivo de la nicotina, la proporción de fumadores diarios se incrementa con la edad, especialmente entre las chicas.

Al igual que ocurre con la población adulta, el consumo de tabaco entre la población adolescente es más frecuente en los medios socioeconómicos más desfavorecidos.

LA DEPENDENCIA A LA NICOTINA EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE

La mayoría de las personas que fuman actualmente empezaron en la adolescencia. De hecho, es poco frecuente que una persona se haga fumadora después de los 18 años. Las personas que se inician en el consumo del tabaco en la adolescencia temprana es más probable que lleguen a ser adictos a la nicotina, tengan más dificultad para dejar de fumar, fumen mayor cantidad de cigarrillos por día y, además, durante más años que los que lo hacen en la edad adulta. ⁹

Recientes estudios ^{11, 12, 13, 14, 15} señalan que, en la mayoría de los adolescentes, los síntomas de dependencia a la nicotina aparecen de forma rápida, antes de ser fumador semanal o diario, y en una secuenciación diferente a los estadios que propone el modelo clásico de adquisición de la dependencia a la nicotina ¹⁰. La aparición de un único síntoma de dependencia predice la continuidad de consumo del tabaco en los adolescentes ¹².

Un amplio porcentaje de adolescentes fumadores (64%) tiene interés en dejar de fumar, incluso el 55% ha hecho un intento en el último año para dejarlo ¹⁷. En realidad los jóvenes creen que pueden dejar de fumar cuando ellos quieran y sin ayuda o utilizando únicamente el soporte de amigos o familiares ¹⁷. Los adolescentes desconocen los programas de deshabituación del tabaquismo existentes y no tienen habilidades para llevar a cabo un plan concreto para dejar de fumar ^{19, 20}. Todo esto hace que las tasas de abandono espontáneo en este grupo de edad sean muy bajas, del 3 al 7% ^{18, 21, 22}.

EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES PARA AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A DEJAR DE FUMAR

Aunque, en este momento, son todavía escasas las publicaciones sobre la eficacia de las intervenciones para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar, en los últimos años han aparecido algunos estudios que permiten hacer una síntesis de los hallazgos más relevantes

en el tratamiento del tabaquismo en este sector de la población.

Una revisión realizada por Sussman en 2002 ²³ muestra que las tasas de abandono del consumo de tabaco entre los adolescentes que participan en terapias grupales, doblan a las conseguidas por los adolescentes de los grupos control (12% respecto al 7% de los grupos control).

Las intervenciones que han obtenido mejores resultados reúnen las siguientes características: son intervenciones grupales realizadas en centros educativos, de entre cinco y ocho sesiones desarrolladas a lo largo del curso escolar ²⁴ y que utilizan estrategias cognitivo-conductuales, motivacionales y de influencias sociales ^{24, 25}. Los programas que promueven el uso de internet y ordenador, complementando o no a otras terapias, también obtienen buenos resultados ^{26, 27}. Las terapias “a medida” con ordenador, que se adapten a las necesidades de cada adolescente en su proceso de deshabituación, son esperanzadoras.

Hay muy pocos estudios sobre la eficacia del uso de terapias farmacológicas (NTR) con adolescentes y los que existen tienen resultados contradictorios ^{28, 29}.

Con este grupo de población es importante realizar actividades que aseguren la captación y que ayuden a mantener a los adolescentes en las intervenciones. Si se incentiva

y premia la participación y la abstinencia mejoran las tasas de captación y de adhesión de los adolescentes, pero no contribuye a mejorar las tasas de abandono a largo plazo ³⁰.

INTERVENCIONES PARA AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A DEJAR DE FUMAR REALIZADAS EN ANDALUCÍA Y EN ESPAÑA

En el curso escolar 2004/2005 se llevó a cabo en las ciudades de Barcelona y de Vitoria, en las comunidades autónomas de Galicia y de La Rioja y en la provincia de Córdoba, el proyecto europeo ASCEPIS (Adolescent Smoking Cessation Project In Spain) ^{3,4}, coordinado en España por la Agencia de Salud Pública del Ayuntamiento de Barcelona.

Este proyecto pretendía mejorar las tasas de abandono espontáneo del consumo de tabaco en adolescentes escolarizados de 16 a 18 años y consistía, básicamente, en probar dos tipos intervenciones: una terapia grupal multicomponente con siete sesiones presenciales a lo largo del curso escolar y un programa informático de autoayuda.

Las tasas de abandono obtenidas fueron del 18.1% a los seis meses y del 12.1% al año, de los 83 adolescentes que iniciaron la terapia grupal. En el programa informático de autoayuda, 3 de los 34 adolescentes que iniciaron el programa, permanecían sin fumar a los seis meses (9%).

En la provincia de Córdoba, la realización del proyecto ASCEPIS en centros educativos que,

a su vez, participaban en el programa “*Forma Joven*”, contribuyó a que las terapias grupales tuvieran algunos matices diferentes a los previstos inicialmente en el proyecto: la intervención se realizó en el centro educativo y en horario escolar, se realizaron actividades de captación de alumnos y alumnas fumadores que movilizaron a todo el instituto y se incentivó la participación y el logro de la abstinencia en varias sesiones de la terapia. Las tasas de abandono obtenidas en esta provincia fueron considerablemente más elevadas que en el resto de los territorios en los que se llevó a cabo el proyecto (33% a los seis meses y del 20.1% al año).

La experiencia realizada en Córdoba se amplió, en el curso escolar 2006/2007, a varios centros educativos andaluces que participaban en el pilotaje del programa de prevención de tabaquismo “*A no fumar, ¡Me apunto!*”.

Estas experiencias han permitido adaptar el modelo del proyecto ASCEPIS a la realidad andaluza. Un factor decisivo para su adaptación ha sido la cultura de colaboración entre el sistema educativo y el sistema sanitario del programa “*Forma Joven*” que funciona en los institutos de educación secundaria andaluces desde el curso escolar 2000/2001. En cualquier caso, estas experiencias han constituido el punto de partida de esta guía, cuya finalidad primordial es ayudar a los chicos y chicas adolescentes a dejar de fumar.

A MODO DE CONCLUSIONES

Las experiencias realizadas en Andalucía y en España y la revisión de la literatura publicada sobre este tema nos permiten formular las siguientes conclusiones respecto a las intervenciones de deshabituación del consumo de tabaco con población adolescente:

1. La población adolescente tiene interés en dejar de fumar y la realización de programas de prevención del tabaquismo en los centros educativos genera demanda de ayuda para dejar de fumar entre el alumnado fumador, así como por parte del resto de la comunidad educativa.

2. Ofrecer en el ámbito educativo actividades de deshabituación del consumo de tabaco, accesibles a los adolescentes que apenas frecuentan los servicios sanitarios, facilita la asistencia a las sesiones o consultas y es una oportunidad para que los jóvenes conozcan y utilicen, ahora o en el futuro, herramientas eficaces para dejar de fumar.

3. Dado que en este tipo de terapias los adolescentes necesitan más contactos y un seguimiento durante un periodo de tiempo más prolongado que los adultos, estas intervenciones deben empezar en los primeros meses del curso escolar y, adaptándose al calendario escolar, terminar con él.

4. El tipo de actividades que se programen y los materiales que se utilicen deben de estar adaptados a este grupo específico de población.

5. Los talleres grupales para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar realizados en los centros educativos son, en este momento, las intervenciones que más eficacia han demostrado. Estas intervenciones se han experimentado en Andalucía habiéndose validado su eficacia en nuestro medio.

2

OBJETIVOS

Esta guía forma parte del programa de prevención de tabaquismo en el ámbito educativo “*A no fumar, ¡Me apunto!*” que pretende disminuir la prevalencia de fumadores entre el alumnado escolarizado de los centros escolares andaluces de educación secundaria entre otros objetivos de prevención del tabaquismo.

Para contribuir a lograr este objetivo general esta guía pretende:

- Informar a la comunidad educativa sobre la existencia de herramientas eficaces para dejar de fumar.
- Facilitar al alumnado el acceso a terapias de deshabituación específica para adolescentes en el ámbito educativo, para que afronten con éxito el intento de abandono del tabaco.
- Conseguir tasas de abandono del consumo de tabaco superiores a las que se obtienen de forma espontánea en los adolescentes.
- Promover una actitud favorable a la adquisición de estilos de vida saludable.
- Utilizar las experiencias vividas por los adolescentes en las terapias de deshabituación, para sensibilizar al resto de la comunidad educativa sobre los beneficios de no fumar y de que dejarlo es posible.



3

POBLACIÓN DESTINATARIA

Las actividades de esta guía están dirigidas a aquellos adolescentes fumadores de los centros educativos andaluces de educación secundaria, inscritos en el programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*”, que tengan entre 14 y 19 años (4º de ESO, bachillerato, ciclos formativos y programas de garantía social).

Las terapias de apoyo al abandono del consumo de tabaco que propone este documento, están pensadas para aquellos adolescentes fumadores, motivados para iniciar el proceso de dejar de fumar, que se encuentren en la *fase de preparación para la acción* de la rueda del cambio de Prochaska y Di Clemente (33), o que ya estén intentando mantenerse en abstinencia.

La magnitud de la epidemia de tabaquismo entre las adolescentes obliga a reforzar la participación de las chicas en las intervenciones que se programen

4

ACTIVIDADES

Es necesario presentar al equipo directivo de los centros educativos las actividades a desarrollar, realizar actividades de captación de adolescentes fumadores y seleccionar a los participantes para cada tipo de terapia.

El orientador u orientadora, u otro profesional del centro, participará junto con los profesionales del ámbito de la salud que apoyan del programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*” y con los terapeutas que van a realizar las actividades de deshabituación, en la planificación, ejecución y seguimiento de las actividades.

El tipo de terapia prioritaria para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar que se propone en esta guía son los **talleres grupales en los centros educativos**.

Para aquellos adolescentes fumadores que no puedan ser incluidos en talleres grupales (bien por

no apuntarse durante los plazos de inscripción o que por sus propias características personales no se adecúen a este tipo de terapia o puedan distorsionar el desarrollo de los talleres), se les puede ofrecer **intervención avanzada individual** en la asesoría “*Forma Joven*” en el propio centro educativo o en las consultas de deshabituación de consumo de tabaco de los centros de salud.

Los terapeutas que van a llevar a cabo las terapias serán profesionales del ámbito de la salud, que cuenten con formación suficiente y con experiencia en intervenciones de apoyo al abandono de consumo de tabaco. Para trabajar con adolescentes es imprescindible que hayan realizado, al menos como co-terapeutas, algún taller grupal con esta población. Sería deseable que estas terapias las realizaran los profesionales que participan en el programa “*Forma Joven*” y que, a su vez, apoyan el programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*”. Si ésto no fuera posible, debe existir una estrecha colaboración entre estos profesionales y los terapeutas que van a realizar las terapias.

4.1

PRESENTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO Y CAPTACIÓN DE ADOLESCENTES FUMADORES.

PRESENTACIÓN AL CENTRO EDUCATIVO

Información al equipo directivo y al claustro del profesorado. Aprobación por el Consejo Escolar

El equipo directivo y el claustro del profesorado del instituto tienen que estar informados de las actividades de deshabituación del consumo de tabaco que se pretenden ofertar a su centro. Las reuniones de coordinación del programa “*Forma Joven*” y la de presentación del programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*” pueden ser lugares idóneos para proporcionar información sobre estas actividades y para promover su aprobación por el Consejo Escolar.

La oferta de deshabituación al alumnado estará englobada con la que se haga a toda la comunidad educativa.

La información al centro educativo y la aceptación por parte del Consejo Escolar debe concretarse en el último trimestre del curso escolar anterior o a principios del curso en el que se vaya a desarrollar la deshabituación.

Compromisos del centro educativo

El centro educativo apoyará las actividades de deshabituación participando en la difusión entre el alumnado, proporcionando los espacios adecuados para su realización y facilitando la asistencia del alumnado a las mismas.

El orientador u orientadora del instituto, o la persona designada por el centro, será el interlocutor entre los profesionales del ámbito de la salud y el centro educativo para gestionar los problemas que se planteen en la ejecución de las actividades.

CAPTACIÓN DE ADOLESCENTES FUMADORES

Campaña divulgativa

Los adolescentes fumadores del centro educativo deben conocer la posibilidad de asistir a las terapias de deshabituación del consumo de tabaco.

Si este tipo de actividad dirigida específicamente a adolescentes es la primera vez que se organiza en el centro educativo, o si se considera necesario reforzar la captación, se propone que las personas responsables organicen alguna de las siguientes actividades:

- **Charla informativa para el alumnado fumador.** Se trata de informar directamente al alumnado fumador. La actividad “¿Fumas porque quieres?” recogida en el anexo 1 puede servir de ejemplo para realizar esta charla.

· **Reunión informativa con los tutores y tutoras de 4º de E.S.O., y con el profesorado interesado de Bachillerato y de Ciclos Formativos.** En este caso, se trata de informarles sobre las actividades de deshabituación que se van a realizar, para que, una vez las conozcan, las expliquen en sus clases. La hoja “Información para tutores, tutoras y profesorado interesado del centro educativo ” recogida en el anexo 2 se puede repartir entre el profesorado asistente.

· **Reunión con los delegados de curso de las clases de 4ª de E.S.O., Bachillerato y Ciclos Formativos.** En esta reunión se les informará sobre las actividades que se van a organizar y se les sugerirá que las difundan entre sus compañeros de clase.

Si el centro ha realizado terapias de deshabituación para adolescentes en cursos anteriores, será suficiente con colocar **carteles** en lugares estratégicos del centro en los que se anime al alumnado fumador a dejar de fumar y se informe de los puntos y de los plazos de inscripción.

En cualquier caso, es importante que se difundan las intervenciones de deshabituación para el alumnado fumador en todas las actividades del programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*” que se estén realizando en el centro durante el periodo de inscripción de la deshabituación (las de

sensibilización a la comunidad educativa, las sesiones de las unidades didácticas dirigidas al alumnado de 4º de la E.S.O. y el concurso “*Déjalo y Gana*”. Ver Guía del profesorado del programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*”).

Inscripción

La inscripción para las actividades de deshabituación del consumo de tabaco debe ser voluntaria.

Una vez que los adolescentes se hayan informado de las características de las terapias, pueden formalizar su inscripción en la asesoría “*Forma Joven*” y/o en los departamentos de orientación de los centros educativos.

Para poder adecuar el calendario escolar al desarrollo de la actividad (presentación al centro educativo, captación de adolescentes fumadores e inscripción), es deseable que el plazo de inscripción finalice en el mes de octubre, o, como muy tarde, en el mes de noviembre de cada curso escolar.

4.2

SELECCIÓN DE ADOLESCENTES PARA LAS TERAPIAS DE DESHABITUACIÓN

CUESTIONARIO DEL PERFIL FUMADOR, EXPLORACIÓN FÍSICA Y COOXIMETRÍA

En el momento de la inscripción, se dará cita (fecha, hora y lugar) a los adolescentes interesados para que acudan a rellenar el cuestionario del perfil fumador (anexo 3). Conviene que no transcurra mucho tiempo entre la inscripción y la realización del cuestionario, ya que la misma cumplimentación del cuestionario compromete al adolescente en su decisión y evita pérdidas en el reclutamiento.

El cuestionario recoge información relevante para determinar el tipo de terapia que precisa cada adolescente fumador. Se les pregunta sobre su conducta fumadora, sobre el estadio para el cambio en el que se encuentran, sobre su dependencia a la nicotina y sobre su grado de motivación para abandonar el tabaco.

Los adolescentes rellenarán el cuestionario en el centro educativo, bien sea de forma individual (mediante una entrevista en la asesorías “*Forma Joven*” o en el departamento de orientación), o en grupos de 10 a 20 adolescentes, en el lugar que previamente haya sido acordado con el

centro. En cualquier caso, para aclarar las dudas que surjan durante su cumplimentación, es necesaria la presencia de alguno de los profesionales que coordinen la actividad en el centro.

A los adolescentes que van a iniciar el proceso de deshabituación sería conveniente realizarles una pequeña exploración para conocer su estado físico (peso, frecuencia cardíaca y otras observaciones de interés) y una cooximetría. Esta información inicial servirá de referencia para otras exploraciones que se realicen durante la deshabituación. Se puede aprovechar la cita de cumplimentación del cuestionario para realizar estas pruebas. Si no se pudieran hacer en este momento, se harán en la primera sesión del taller o en la asesoría “*Forma Joven*” si los adolescentes siguen un proceso individual de deshabituación.

Los profesionales del ámbito de la salud valorarán a cada adolescente utilizando la información obtenida del cuestionario, así como la obtenida en las exploraciones físicas y en las cooximetrías. Para corregir los cuestionarios se proporciona el anexo 4: “Formulario para la medición del perfil fumador”.

Posteriormente, en una reunión en la que estarán presentes todos los profesionales responsables de la actividad, se asignarán a los adolescentes para cada tipo de terapia. Las aportaciones del orientador u orientadora, que previamente ha recogido las opiniones del profesora-

do del centro, son de gran ayuda para escoger los alumnos que tienen un interés real en dejar de fumar y para orientar al terapeuta sobre cual va a ser la actitud de los adolescentes en el proceso de deshabituación.

SELECCIÓN DE ADOLESCENTES FUMADORES PARA LOS TALLERES GRUPALES

Se seleccionarán a todos los adolescentes que se inscriban y que se les considere con motivación suficiente para dejar de fumar.

En el caso de que la demanda exceda a la capacidad de los talleres previstos, se pueden utilizar los siguientes criterios para la selección de adolescentes:

- Estar en el estadio para el cambio: “Preparación para la acción” de Prochaska.
- Ser fumador diario o gran fumador de fin de semana.
- Puntuar positivo en el test de motivación.
- Puntuar positivo en el test de dependencia.

ADOLESCENTES FUMADORES QUE SE DERIVAN A INTERVENCIÓN AVANZADA INDIVIDUAL

Para los adolescentes que por sus especiales características no se adecúan a la interven-

ción grupal o para aquellos que demandan deshabituación del consumo de tabaco fuera de los plazos de inscripción, se les ofrecerá intervención avanzada individual en la asesoría “*Forma Joven*”. En el caso de que ésta no pudiera ofrecerse, se les derivará a las consultas de deshabituación del consumo de tabaco de sus centros de salud.

OBSERVACIONES DEL PERFIL FUMADOR DE CADA ADOLESCENTE

Una vez se haya valorado a los participantes y se hayan asignado a cada tipo de terapia, el terapeuta rellenará el apartado “Tu perfil fumador” de la *Guía Joven para dejar de fumar* para los chicos y las chicas que participarán en los talleres grupales o el anexo 9: “Tu perfil fumador”, para los seleccionados a la intervención individual.

“Tu perfil fumador” contiene unas breves observaciones que informan a cada adolescente sobre los puntos fuertes y débiles con los que inicia su proceso de deshabituación y le animan en su decisión de dejar de fumar.

La información recogida en “Tu perfil fumador” se entregará a los adolescentes seleccionados en la primera sesión o consulta de su terapia.

La asignación de participantes para los distintos tipos de terapia de deshabituación debe estar finalizada a primeros de noviembre o, como muy tarde, antes de que acabe el primer trimestre del curso escolar.

EJEMPLO DE OBSERVACIONES A
INCLUIR EN "TU PERFIL FUMADOR"

PUNTOS FUERTES

Tienes poca dependencia

Tienes una gran motivación para dejarlo

En tu entorno no fuma casi nadie

Haces mucho deporte

Ya hiciste algún intento y fuiste capaz de dejarlo

PUNTOS DÉBILES

Eres un fumador de fin de semana.

En tu entorno se fuma mucho.

Tienes una vida muy sedentaria y con poca actividad física.....

4.3

TALLER GRUPAL

4.3.1. ASPECTOS GENERALES

Como actividad prioritaria para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar, se propone realizar talleres grupales de siete u ocho sesiones de duración. Esta actividad puede ser realizada por el personal del programa “*Forma Joven*” previamente entrenado y con apoyo del Técnico de la Unidad de Atención al Tabaquismo del Distrito Sanitario.

Se aconseja que el grupo inicial esté compuesto por unos 10 ó 15 jóvenes de ambos sexos de las edades descritas (de 14 a 19 años), que muestren una motivación expresa para dejar de fumar en un plazo corto de tiempo y hayan sido seleccionados mediante el procedimiento descrito en la actividad 4.2 *Selección de adolescentes para las terapias de deshabituación*.

En el caso de que la demanda supere el número de adolescentes previsto para formar un grupo se podrán realizar dos o más talleres; en ese caso, si se estima conveniente, se podría agrupar al alumnado, teniendo en cuenta criterios de homogeneidad en función de la edad,

del sexo o de las características de la dependencia y evaluar, así, sus resultados.

Antes de iniciar la actividad, se acordará con la dirección del centro educativo los días y las horas en las que se van a realizar las sesiones de grupo a lo largo del curso escolar. Éstas se llevarán a cabo dentro del horario lectivo, procurando que no se realicen siempre el mismo día y hora de la semana para no alterar el aprendizaje del alumnado participante.

El centro debe facilitar un aula que reúna las condiciones adecuadas para realizar las sesiones previstas. Así mismo, es imprescindible que un profesional del centro –preferiblemente el orientador u orientadora- proporcione la ayuda necesaria para la realización del taller. También debe gestionar los permisos de asistencia del alumnado (manteniendo la confidencialidad respecto a los padres) y comunicar a los tutores y a los profesores del alumnado participante las fechas y el horario en las que se va a llevar a cabo el taller. En definitiva, se trata de que tanto la dirección del centro como el profesorado estén informados de los pormenores del taller para que los participantes no tengan que explicar cada vez a dónde van, o para que el profesorado pueda programar, en lo posible, actividades que permitan la ausencia de estos alumnos sin comprometer demasiado su aprendizaje escolar (procurando que no haya exámenes en ese día, o que no se avance en contenidos importantes en la materia).

En general, se respetarán los días y horas programados de antemano para la realización de las sesiones y no ocasionar trastornos a los participantes ni al centro. Por ello, es recomendable iniciar el grupo con dos terapeutas que puedan sustituirse fácilmente y evitar, así, que una planificación a tan largo plazo obligue a continuas modificaciones del calendario, debido a los imprevistos que se puedan presentar si sólo hay un terapeuta en el taller.

Para asegurar el buen funcionamiento de las sesiones, los terapeutas deben acudir a ellas con el material necesario y con tiempo suficiente para preparar la sala en cada sesión. Se puede recabar el apoyo del personal del centro educativo que se estime oportuno en cada caso, pero se aconseja que éstos permanezcan ajenos al desarrollo de las sesiones del taller.

Se debe animar al centro educativo a que apoye y refuerce el mantenimiento de la abstinencia de cada uno de los participantes en el taller. Además, se fomentará especialmente la participación de estos jóvenes en otras actividades del programa “*A no fumar, ¡Me apunto!*”, que se estén realizando en el centro (Unidades didácticas, concurso “Déjalo y Gana”...). También es importante que se estimule su participación en actividades deportivas y / o ocupacionales que se realicen en el centro educativo o en la propia localidad.

4.3.2. ESTRUCTURA DEL TALLER

El taller grupal está compuesto de siete u ocho sesiones (dependiendo de la fecha de comienzo), de una hora de duración, como mínimo.

Se debe iniciar en el primer cuatrimestre del curso escolar con el fin de que puedan realizarse todas las sesiones en el curso lectivo. Es recomendable que, al menos seis sesiones, se lleven a cabo en el curso escolar. Si ello no va a ser posible, es mejor no iniciar el grupo y posponerlo para el curso siguiente ofreciendo ayuda individual a los que la demanden, aunque ello debe ser valorado en cada caso.

Se plantea la intervención realizando una reducción gradual del consumo para fijar el día “D”, de la abstinencia, a las dos semanas aproximadamente del inicio de la intervención grupal (tres sesiones) y cuatro o cinco sesiones posteriores de refuerzo del mantenimiento de la abstinencia. En total, serán siete sesiones en unos cuatro meses desde el inicio del proceso. Posteriormente se harán algunas sesiones de control: una, a los seis meses sin fumar desde el día “D” (la 8ª sesión si se puede encajar en el periodo escolar) y, otra al año, para comprobar la persistencia de la abstinencia. Estas sesiones podrán sustituirse por llamadas telefónicas en caso de no poder hacerlas de forma presencial (ver cuadro pág. 27 y anexo 5, “Calendario de las sesiones”).

Como ya se ha señalado, las sesiones de seguimiento (7ª y 8ª y otra, al año del día “D”)

se programarán según las necesidades y el comienzo del grupo. Es conveniente que, al menos la 7ª sesión se lleve a cabo antes de finalizar el curso escolar. Si no se pudiera realizar alguna sesión de seguimiento en el curso lectivo en el que se inicia el taller, hay que procurar citar a los alumnos a la vuelta del curso escolar y recabar información telefónica de los que abandonen el centro.

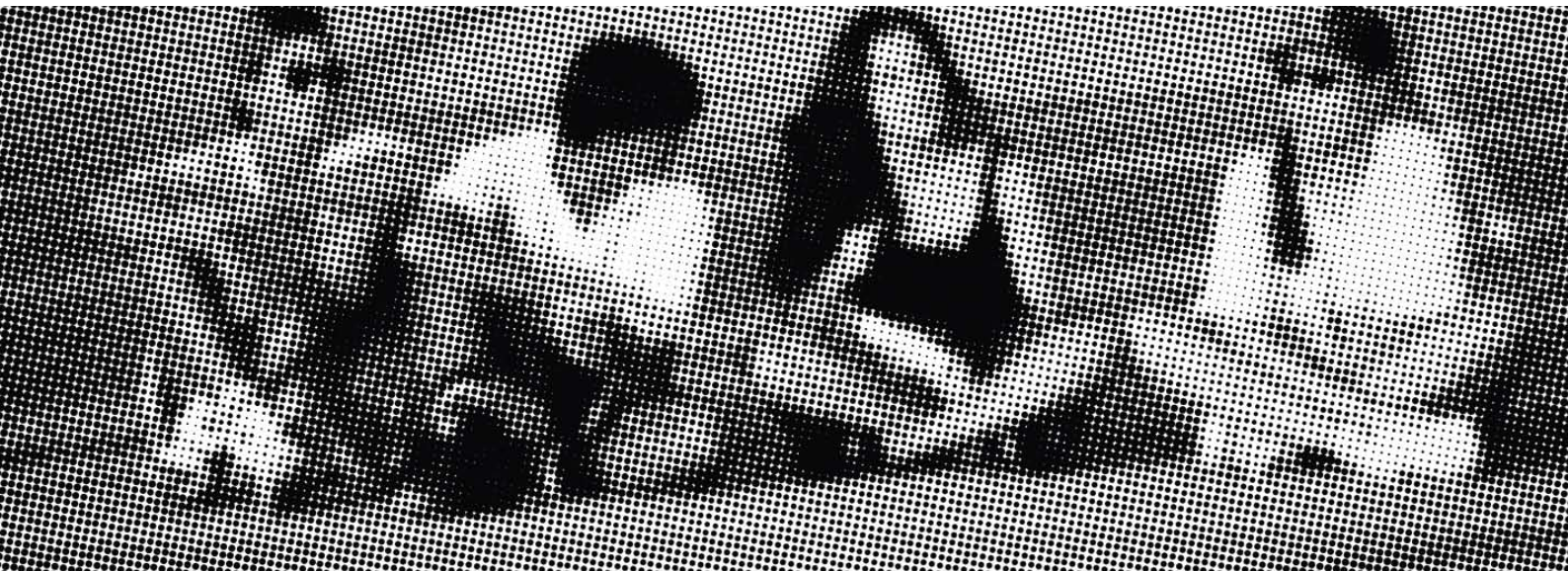
Siempre que sea posible se deben tener contactos entre las sesiones: bien sea a través de SMS, llamadas telefónicas o correo electrónico. Si esto no fuera posible se deben propiciar los contactos a través del orientador u orientadora del centro. Estos contactos son refuerzos y recordatorios importantes que deben activarse fundamentalmente en la víspera del día “D”, entre las sesiones que estén muy distanciadas en el tiempo o entre las que medien vacaciones.

Dos ejemplos de programación del taller

Las fechas que se proponen a continuación en los dos ejemplos de programación de las sesiones de los talleres son orientativas y habrá que adaptarlas al calendario escolar de cada curso.

Si en los últimos meses del curso lectivo anterior y los primeros meses del año lectivo en curso, se han realizado las actividades previas a las terapias recogidas en el apartado 4.1 y 4.2, es factible iniciar el taller en el mes de noviembre.

En el caso de que no se hayan podido programar los talleres en el último trimestre del curso anterior, las actividades previas a la realización de las terapias se tendrán que organizar en el primer trimestre del curso escolar, por lo que el taller se iniciará en el mes de enero.



1

EL TALLER EMPIEZA EN NOVIEMBRE

1^A Sesión: **“Presentación”** (2 de noviembre)

2^A Sesión: **“Elección día “D”. Inicio reducción gradual”**
(9 de nov.)

3^A Sesión: **«Preparación para el día “D”»**
(16 o 17 de noviembre)

DÍA “D”: 19 ó 20 de noviembre.

4^A Sesión: **“Varios días sin fumar”**
(23 ó 24 de noviembre)

5^A Sesión: **“Más de una semana sin fumar”**
(2 ó 3 de diciembre)

6^A Sesión: **“Un mes sin fumar”**
(19 ó 20 de diciembre)

7^A Sesión: **“Tres meses sin fumar”**
(20 de febrero)

8^A Sesión: **“Seis meses sin fumar” (o llamada telefónica)**
(31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco)

LLAMADA
TELEFÓNICA

“Un año sin fumar”
(En la 3ª semana de noviembre del siguiente curso escolar).

2

EL TALLER EMPIEZA EN ENERO

Sesión: **“Presentación”** (18 de enero)

1^A

Sesión: **Elección día “D”. “Inicio reducción gradual”**
(25 de enero)

2^A

Sesión: **Preparación para el día “D”**
(6 ó 7 de febrero).

3^A

DÍA “D”: 8 ó 9 de febrero.

Sesión: **“Varios días sin fumar”**
(12 ó 13 de febrero)

4^A

Sesión: **“Más de una semana sin fumar”**
(22 ó 23 de febrero)

5^A

Sesión: **“Un mes sin fumar”**
(10 de marzo)

6^A

Sesión: **“Tres meses sin fumar”**
(10 de junio)

7^A

Sesión: **“Seis meses sin fumar” (o llamada telefónica)**
(Últimos días de septiembre del siguiente curso escolar)

8^A

LLAMADA
TELEFÓNICA

“Un año sin fumar”
(En la segunda semana de febrero del siguiente curso escolar).

TIEMPOS TRANSCURRIDOS DESDE EL INICIO DEL TALLER Y TIEMPO SIN FUMAR EN CADA SESION DEL TALLER

SESIÓN	TÍTULO DE LA SESIÓN	TIEMPO TRANSCURRIDO DESDE EL INICIO DE LA INTERVENCIÓN*	TIEMPO SIN FUMAR*
1 ^A	“PRESENTACIÓN”	-	-
2 ^A	“ELECCIÓN DEL DÍA “D”. INICIO DE LA REDUCCÓN GRADUAL”	1 Semana	-
3 ^A	«PREPARACIÓN PARA EL DÍA “D”»	2 Semanas	-
DÍA “D”			
4 ^A	“VARIOS DÍAS SIN FUMAR”	3 Semanas	3 Días
5 ^A	“MÁS DE UNA SEMANA SIN FUMAR”	4 Semanas	10 Días
6 ^A	“UN MES SIN FUMAR”	1 Mes y 3 Semanas	1 Mes
7 ^A	“TRES MESES SIN FUMAR”	3 Meses y 3 Semanas	3 Meses
8 ^A	“SEIS MESES SIN FUMAR”	6 Meses y 3 Semanas	6 Meses
LLAMADA TELEFÓNICA	“UN AÑO SIN FUMAR”	1 Año y 3 Semanas	1 Año

*Los tiempos apuntados son orientativos y dependerán de las fechas en que se programen las sesiones de cada taller.

4.3.3. OBJETIVOS Y DESARROLLO DE LAS SESIONES

En todas las sesiones se realizarán actividades individuales que se combinarán con otras grupales. En cada sesión se procurará reflejar algún compromiso en un rotafolio, que se pondrá presidiendo las siguientes sesiones. A todas las sesiones se llevará, pues, este tipo de papel y rotuladores de diversos colores.

Si se estima oportuno, en cada sesión se realizará una medición del CO en el aire espirado mediante cooximetría. En ciertas sesiones, como la posterior al día “D”, o las de control posteriores (a partir de la 4ª sesión), será necesario realizar esta cooximetría siempre. Hay que tener en cuenta que los adolescentes no inhalan todo el humo aspirado en las caladas y que si se hace ejercicio físico se elimina más fácilmente el monóxido de carbono. De esta forma, en los adolescentes se pueden obtener cifras muy bajas de CO espirado aunque se esté fumando, por lo que habrá que interpretar los resultados de la cooximetría con cautela para que el alumno no adquiera una falsa seguridad en sí mismo (“a mi no me hace daño...etc.) o pierda confianza en la prueba.

Así mismo, al inicio de las sesiones, se entregará al alumnado participante la “*Guía Joven para dejar de fumar*” anexo 23. Esta guía, de uso individual, recoge las actividades apropiadas para cada sesión, e incluye consejos prácticos para el inicio del tratamiento, para el control de la re-

ducción, para evitar el síndrome de abstinencia, para las recaídas o para la práctica de la relajación, entre otros.

En cada sesión se controlará la asistencia y la participación de cada uno de los integrantes del grupo, con anotaciones sobre el cumplimiento de las actividades y de los objetivos propuestos en el “Registro de control del taller grupal” (anexo 18).

Los contenidos y las actividades de las sesiones que se presentan a continuación son orientativos y pueden modificarse en función de las características y necesidades de los alumnos o del terapeuta, así como de los objetivos que se vayan planteando en cada momento con los integrantes del grupo.

Se pretende que el trabajo que se realice en las distintas sesiones se haga extensible, en lo posible, al resto de compañeros y compañeras del centro y a la comunidad educativa.

1

SESIÓN

PRESENTACIÓN

Descripción

En esta sesión se hará la presentación del taller y de los participantes; en ella deben quedar bien claros los objetivos y compromisos del grupo.

Duración: 60'

Objetivos

- Presentar a los participantes e informar sobre los objetivos y la estructura del taller.
- Conseguir la cohesión y conciencia de grupo.
- Determinar el objetivo común de grupo: **apoyo mutuo para dejar de fumar.**
- Implicar a los participantes en el compromiso grupal.
- Entregar a los participantes la *Guía Joven para dejar de fumar*.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores .

- Pelota, globos u otro material, según se elija la técnica de presentación.

- “Calendario de las sesiones” y “Tu perfil fumador” (en la *Guía Joven para dejar de fumar*).

- *Guía Joven para dejar de fumar*, 1ª sesión.

- Autorregistros (anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*).

- “Lista de motivos” y “¿Cuánto me ahorro al dejar de fumar?” (2ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*).

- Registro de control del taller grupal (anexo 18).

- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

Actividades de presentación (Tiempo aproximado: 15-20')

- Presentación del terapeuta y del taller, recordando el calendario de las sesiones de grupo (3') (ver *Guía Joven para dejar de fumar*).

- Entrega de la *Guía Joven para dejar de fumar*. Este documento acompañará al adolescente durante todo su proceso de deshabituación. En el apartado “Tu perfil fumador” de esta guía joven, cada participante tiene información personalizada, cumplimentada por el terapeuta, sobre los puntos fuertes y débiles con los que inicia su proceso de deshabituación (5’)

- Presentación de los participantes: se puede utilizar alguna de las técnicas que se recogen en el anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”: “Grabo tu nombre”, “Bota, bota... la pelota”, “Entrevista al compañero”, presentación personal u otra técnica que se diseñe. Hay que tener en cuenta que en los centros pequeños los alumnos ya se conocen y el ambiente es muy distendido; en otros más grandes puede ser que los alumnos no se conozcan tanto entre ellos y, entonces, sea necesaria una actividad más participativa o de “rompehielo” más elaborada. (8’)

- Elaboración de un listado con los miembros del grupo: en el rotafolio cada persona escribe su nombre y sus datos personales; se trata de ayudar a la toma de conciencia de los miembros que constituyen el grupo; también, en la primera sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*, en el apartado “Mis compañeros de grupo son”, cada participante del grupo puede escribir el nombre de sus compañeros. (5’)

Discusión de grupo (15’)

- Mediante la técnica “Lluvia de ideas” que aparece en el anexo 6 “Técnicas grupales para utilizar en el taller”, se escriben en la pizarra las respuestas de los adolescentes a esta pregunta: “¿*Qué características tiene que tener este grupo para sentirnos a gusto y poder conseguir entre todos dejar de fumar...?*”. Se anotarán todas las respuestas que vayan diciendo los participantes, se esté o no de acuerdo con ellas. En general, irán saliendo las que configuran el decálogo de funcionamiento de un grupo: sinceridad, confidencialidad, apoyo mutuo, cumplimiento de los compromisos, confianza, respeto a las ideas de los otros, respeto a los turnos de palabra, puntualidad....”. El terapeuta puede dirigir el razonamiento para que se expresen las más importantes, en el caso de que no surjan espontáneamente; si salen demasiadas respuestas, se pueden consensuar las cinco esenciales.

Actividad grupal (15’)

- Se invita al grupo a expresar el objetivo del taller y los compromisos consensuados entre todos para el buen funcionamiento del grupo. Con todo ello puede elaborarse un cartel en el rotafolio. Un ejemplo de este posible cartel puede decir algo así: “*En este grupo queremos dejar de fumar y por eso nos comprometemos a: ser puntuales, mantener la confidencialidad de lo que se diga, cumplir las tareas que nos propongan, respetar las ideas de los compañeros...*”.

El cartel elaborado por el grupo, presidirá siempre las sesiones. Por ello hay que pactar con el centro educativo que pueda permanecer en el aula mientras dure el taller (o guardarlo convenientemente y ponerlo en cada sesión). El alumno puede rellenar el apartado “Compromiso de grupo” de la primera sesión de su guía joven con estos mismos acuerdos.

- Se refuerza el compromiso del grupo mediante la “Técnica de la rueda” (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (2’)

Explicar las tareas para realizar en esta semana (5’)

- Pensar y escribir en el apartado de la 2ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*, los motivos por los que creen que fuman y por los que quieren dejar de fumar. Los traerán escritos para la siguiente sesión.
- Se explicará cómo rellenar correctamente los autorregistros del consumo de tabaco según el modelo propuesto en el anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*. Se les pide que rellenen los autorregistros durante esta semana.
- Calcular lo que les cuesta fumar al año, según el esquema que se recoge en el apartado “¿Cuánto me ahorro al dejar de fumar?” de la 2ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

Orientaciones para el terapeuta

En esta sesión deben quedar bien claros los objetivos y compromisos del grupo.

Hay que tener en cuenta que esta sesión es la carta de presentación al grupo y que de ella va a depender, en gran medida, lo que va a ocurrir en el resto de las sesiones. Por ello, tienen que quedar claros los objetivos y los compromisos adquiridos por todos los participantes en el grupo. Además, deben experimentar que la dinámica del grupo va a ser activa y con mucha participación por parte de todos ellos.

Es importante también controlar el tiempo con el que se cuenta para no alargar excesivamente los juegos y que sea posible realizar todas las actividades previstas.

Si el grupo ya se conoce no es necesario realizar actividades “rompehielo” pero, en cualquier caso, es importante hacer atractiva y divertida la presentación de los alumnos.

La entrega de la *Guía joven para dejar de fumar* puede ir acompañada de una breve explicación de sus contenidos y en particular del apartado que ha rellenado el terapeuta, “Tu perfil fumador”. Se les debe invitar a traer su guía en todas las sesiones y a seguir las actividades que en ella se proponen.

En la técnica “Lluvia de ideas” hay que anotar todas las aportaciones que vayan realizando los



alumnos, aunque no se esté de acuerdo con ellas o no estén bien expresadas; ya se orientará posteriormente el consenso hacia las que interesan realmente, dándoles la forma adecuada. Es importante que nadie se sienta menudvalorado en sus aportaciones y que quede claro que todas las ideas son igualmente importantes en el grupo (en el texto de las sesiones se citan las que, al menos, deberían salir consensuadas en el grupo). La actividad final de grupo debe recoger el consenso al que se ha llegado en la “Lluvia de ideas” y todos deben estar de acuerdo con lo que allí se plasme. Este compromiso de grupo recogido en el rotafolio y firmado por todos puede servir de contrato terapéutico, si así se desea.

Es conveniente que el alumnado comprenda la importancia que tiene realizar las tareas que se les encomiendan para la semana. En esta primera sesión se les explicará cómo hacer el autorregistro y la lista de motivos para fumar y para dejar de fumar. El cumplir con las tareas se considera un buen indicador del éxito del tratamiento (al menos entre los adultos). Si parece que no van a ser capaces de hacer el autorregistro durante todos los días de la semana, se procurará que hagan al menos dos autorregistros, uno en un día de diario y otro en el fin de semana, para que tanto el terapeuta como cada uno de los participantes en el grupo, conozca sus hábitos de consumo de tabaco y poder iniciar así la reducción gradual.



SESIÓN

ELECCIÓN DEL DÍA "D" INICIO DE LA REDUCCIÓN GRADUAL

Descripción

Consensuar el día "D". Cada participante en el grupo debe conocer sus hábitos como fumador y prepararse para iniciar la reducción gradual individual a partir de los autorregistros realizados.

Duración: 60'

Objetivos

- Establecer y consensuar el día "D" (aproximadamente para los próximos diez días).
- Reforzar la motivación para dejar de fumar.
- Ampliar los recursos personales para iniciar el proceso de deshabituación del tabaco: inicio de la reducción gradual del consumo.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores.
- *Guía Joven para dejar de fumar*, 2ª sesión, para anotar el día "D" en rojo y el "Plan de mi reducción gradual".

- Autorregistros (anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*).
- Registro de control del taller grupal (anexo 18).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

Revisión de las tareas y compromisos (20')

- Cada uno de los participantes manifestará y mostrará las anotaciones sobre las tareas asignadas, recogidas en su guía durante la semana. Se reforzará a quienes han hecho el autorregistro y elaborado la lista de motivos. A quienes no lo han hecho, se les ayudará a reflexionar ante sí mismos y ante el grupo: "¿Qué te ha pasado? ¿Qué dificultades te has encontrado...? ¿Qué os parece que - Nombre del alumno- no haya realizado las tareas a las que se comprometió...?". En cualquier caso, se dará la posibilidad de retomar la tarea para igualarse a sus compañeros y compañeras. En este punto conviene tener presente que la realización de las tareas es probablemente un buen indicador de éxito del tratamiento, por lo que es importante que cada miembro del grupo se sienta comprometido a realizarlas.

- Revisión de los autorregistros: “¿Cuánto fumo? ¿Cuándo fumo? etc...” Se trata de ayudar a programar la reducción gradual de cada uno de los participantes a partir de los autorregistros. Para ello, se les invita a rellenar el apartado “Plan de mi reducción gradual” de la 2ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*, donde deben anotar su compromiso personal de eliminar cada día un número de cigarrillos hasta llegar al día “D”.

- Hay que comentar, también, el ahorro anual individual que van a tener al dejar de fumar.

Elección del día “D” (5’)

- Debe ser a los dos o tres días de la siguiente sesión (ver el cuadro de la pág. 27), para que los participantes tengan tiempo de ensayar la técnica de la reducción gradual y comentar sus dificultades en la tercera sesión de grupo. El día “D” elegido deben anotarlo en el apartado correspondiente de la 2ª sesión de su guía.

Discusión de grupo (15’)

- Se plantea un diálogo con los motivos por los que la mayoría fuma y por los que la mayoría quiere dejar de fumar a partir de la “Lista de Motivos” que ha realizado cada participante como tarea en esta semana. Se lanzan estas dos preguntas en una ronda individual: “¿Por qué fumo? ¿Por qué quiero dejar de fumar?”.

Otras actividades grupales (15’)

- En el rotafolio se anotan los principales motivos por los que fuman y por los que quieren dejar de fumar, que se han señalado en la discusión de grupo. Se puede partir de un encabezamiento que diga más o menos así: “*En este grupo la mayoría fumamos porque:* (motivos aducidos por los alumnos)....., *y queremos dejar de fumar a partir del día “D” (.././....) por:*(motivos)”.

A partir de este momento, esta hoja presidirá las sesiones, junto con la de los compromisos del grupo.

- Refuerzo del compromiso del grupo mediante la “Técnica de la rueda” (5’) (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”).

Explicar las tareas para realizar en esta semana (5’)

- Pensar y escribir en el apartado “Mis dificultades y alternativas para el día “D” de la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*).

- Realizar la reducción gradual del consumo de tabaco según el plan previsto “Plan de mi reducción gradual” en la 2ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*, y continuar con los autorregistros (anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*).

- No deben aceptar cigarrillos de nadie, ni tampoco pedir tabaco a otras personas. Además, deben disminuir la intensidad de la calada de

los cigarrillos que fumen y retrasar al menos 15' el primero de la mañana o los de después de las principales comidas.

- Comunicar a dos amigos o amigas que no lo sepan, que están en un grupo para dejar de fumar.

- Leer las “Técnicas de respiración y de relajación” que figuran en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

Orientaciones para el terapeuta

Es importante que los alumnos comprendan que dejar de fumar definitivamente el día “D” es el objetivo del taller. Por esta razón, el día “D” se elige entre todos y compromete a todos. Todas las actividades que se realizan en las semanas previas a ese día, están encaminadas a conseguir ese objetivo en el día previsto.

Es necesario darle a ese día una especial relevancia; puede ser un buen sistema anotarlo en grande en el rotafolio, con un color llamativo o llenarlo de contenido (si se elige el 22 de noviembre, por ejemplo, podemos resaltarlo diciendo que es “un mes antes del gordo de la lotería” o “el día de los dos patitos...”). Otra opción sería elegir un día festivo señalado o una fecha importante para el grupo. El objetivo es que sea recordado fuera del contexto del grupo y durante mucho tiempo. El terapeuta debe tener pensado un día concreto con el formato que se le va a dar a ese día y orientar al grupo para que se in-

cline por la opción que se les presenta, aunque se estará abierto a cualquier otra opción que el grupo pueda plantear.

El día “D” consensuado en el grupo no debe exceder en uno o dos días al elegido por el terapeuta en la programación inicial, pero si el grupo ofrece razones de peso para cambiarlo debe hacerse, aunque ello implique volver a reprogramar las fechas de las sesiones del taller.

La discusión de grupo se plantea a partir de las tareas que han realizado durante la semana: los motivos que alegan para fumar y para no fumar. Se deben recoger en el rotafolio todos los motivos que den los participantes en el taller, sin repetirlos. El objetivo es que nadie sienta que se menosprecian sus aportaciones.

Si se desea, se puede consensuar con los alumnos que hagan circular el rotafolio por las clases de los participantes durante la semana, para hacer partícipes a los otros compañeros y compañeras del centro de su objetivo. Hacerles sentir protagonistas de algo difícil y comprometerlos públicamente frente a los compañeros, puede ser muy motivador para continuar con el objetivo del taller y animar, a la vez, a otras personas a participar en futuras ediciones del mismo.

En el rotafolio se debe destacar (letras más grandes, colores más vistosos) los motivos aducidos para dejar de fumar, frente a los aducidos para fumar.

MOTIVOS PARA FUMAR Y PARA NO FUMAR

MOTIVOS DE LOS ADOLESCENTES PARA FUMAR

Presión de los amigos y del entorno social.

Los relacionados con el aumento de peso.

Los relacionados con el síndrome de abstinencia, con la dependencia física y con el placer que les produce fumar.

*Los motivos psicológicos
(sentirse solo, no querer ser diferente..).*

MOTIVOS DE LOS ADOLESCENTES PARA NO FUMAR

Ventajas relacionadas con la salud a corto y a largo plazo.

Ventajas relacionadas con la práctica de ejercicio físico.

Ventajas relacionadas con el aspecto físico (dientes, aliento, olor corporal...).

Ventajas de no tener dependencia respecto a sustancias tóxicas / drogas.

Ventajas relacionadas con aspectos psicológicos propios y la autoestima (el reto personal, la superación de las dificultades, el hecho de demostrar a los demás la propia capacidad para conseguir cosas, la independencia en la toma de decisiones)

Ventajas económicas y sociales (ahorrar, ser un ejemplo...).

3

SESIÓN

PREPARACIÓN PARA EL DÍA " D "

Descripción

Es la sesión de preparación para el día "D" y se debe realizar en una fecha muy próxima a éste. Se trata de afrontar los miedos y las dificultades que se puedan presentar y de buscar las estrategias apropiadas para las situaciones difíciles que puede plantear ese día.

Duración: 60'

Objetivos:

- Recordar el día "D" (aproximadamente en los próximos tres días).
- Expresar y compartir las dificultades encontradas en la reducción gradual.
- Ampliar los recursos personales para afrontar el día "D": entrenamiento en la búsqueda de recursos y alternativas para afrontar las situaciones difíciles que se hayan ido presentado en la reducción gradual de cigarrillos.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores.

- Autorregistros hasta el día "D" del anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*.
- *Guía Joven para dejar de fumar*, 3ª sesión.
- Página web: <http://www.hoynofumo.com>, el apartado: "Te ayudamos a dejarlo": "El día antes" y «El día "D"».
- Técnicas de respiración y de relajación (3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*).
- Registro de control del taller grupal (anexo 18).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

Revisión de las tareas y compromisos (20')

- Cada uno de los participantes manifestará y mostrará las tareas realizadas durante la semana: los autorregistros y la reducción gradual. Se reforzará a quienes los han hecho. A quienes no lo han hecho, se les ayudará a reflexionar ante sí mismos y ante el grupo: "¿Qué te ha pasado? ¿Qué dificultades te has encontrado...? ¿Qué os parece que -Nombre

del alumno- no haya realizado las tareas a las que se comprometió...?». En cualquier caso, se dará la posibilidad de retomar la tarea para igualarse a sus compañeros y compañeras antes del día “D”.

· También se recabará información sobre las otras actividades propuestas para la semana: la comunicación a dos amigos o amigas de su participación en un grupo para dejar de fumar, la lectura de las técnicas de respiración y de relajación que figuran en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar* y las anotaciones sobre el tema de discusión de esta sesión.

Discusión de grupo (15’)

· Se puede plantear un diálogo entre todos los participantes acerca de las dificultades que piensan que pueden encontrar el día “D”, y de las alternativas que se pueden plantear frente a ellas. La mayoría las traerán pensadas desde casa y anotadas en su guía («Mis dificultades y alternativas para el día “D”», 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*). También se puede recabar opinión sobre lo que piensan de algunos consejos que se les han proporcionado para ese día. (3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*, Consejos para afrontar el día previo al día “D” y Consejos para afrontar el día “D”).

Otras actividades grupales: (15’)

· Se anotan las principales dificultades que se

han señalado para afrontar el día “D” y los días posteriores sin fumar, así como las alternativas que se les vayan ocurriendo. Para ello se puede utilizar una hoja del rotafolio, con un encabezamiento que diga más o menos así: *“La mayoría de este grupo creemos que puede ser difícil no fumar cuando:,..... y si se nos presentan estas situaciones vamos a (hacer estas cosas:,.....)”*

Este cartel presidirá, a partir de ahora, las sesiones junto con el de los compromisos del grupo y el de los motivos para fumar y no fumar.

· “Técnica de la rueda” del anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller” (5’), para reforzar el compromiso del grupo.

· Ensayo de alguna técnica de relajación (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (5’).

Explicar las tareas para realizar en esta semana (5’)

· Repasar el ahorro que supone para cada participante no fumar durante un año (2ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*) y cada participante se propondrá algún premio que podría comprar con ese dinero.

· Continuar reduciendo gradualmente el consumo de tabaco según el plan previsto y rellenar los autorregistros hasta el día “D”.

- Dejar de fumar completamente el día “D”.
- Seguir los «Consejos para afrontar el día previo al día “D”» y «Consejos para afrontar el día “D”», que figuran en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.
- Practicar las “Técnicas de respiración y de relajación” que figuran en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.
- Anotar en la 4ª sesión de la guía, las situaciones en las que les ha resultado más difícil mantenerse sin fumar y qué estrategias han ido utilizando para este objetivo.

Orientaciones para el terapeuta

Esta sesión es muy importante. Hay que tener presente en toda la sesión que el centro del taller es el éxito en el día “D” y el mantenimiento de la abstinencia posterior. Por ello es muy importante reforzar las habilidades personales de los chicos y chicas participantes para que lo consigan y ayudarles a encontrar estrategias válidas para cada uno de ellos. Además, el compromiso y el refuerzo del grupo es esencial para ello.

Es sabido que, al menos entre los adultos que participan en grupos de apoyo al abandono del consumo de tabaco, haber realizado las tareas de la semana puede ser un indicador de éxito, por lo tanto hay que felicitar a los que las han

realizado y animar, a los que no las han hecho, a realizarlas. Es conveniente explorar los motivos que manifiestan para no hacerlas y vencer resistencias dando alternativas que les faciliten la tarea, como por ejemplo: *“inténtalo hoy y dáselo mañana al orientador u orientadora”, “pídele ayuda a este compañero....”*.

En la discusión de grupo de esta sesión es importante que los participantes expresen todos sus miedos, así como las situaciones de especial riesgo que prevean para ese día y que se anoten convenientemente en el rotafolio. El objetivo es que vean que todos tienen miedo, que todos piensan que van a tener dificultades y que nadie sienta que sus miedos o preocupaciones son minusvaloradas. No hay que minimizar las dificultades, porque luego cuando aparezcan pueden pensar que a ellos les ocurren cosas distintas que a los demás.

Hay que darle mucha importancia a las alternativas; es importante que quede claro que tienen recursos ante cualquier dificultad. La búsqueda de alternativas a cada una de las situaciones planteadas se puede hacer por parejas o en gran grupo y todas deben quedar recogidas en el papel de forma que cada situación difícil tenga una alternativa a la que recurrir, aunque sea la misma que para otra situación.

En esta sesión se puede enseñar y practicar alguna técnica de relajación o de respiración

para que las puedan poner en práctica en los momentos difíciles, según el modelo que se ofrece en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

Se puede remitir al alumno a la página web <http://www.hoynofumo.com> al apartado “Te ayudamos a dejarlo”: “El día antes” y «El día “D”», donde se proporcionan recursos y estrategias para afrontar esos dos momentos de la deshabituación y recordarles la necesidad de efectuar una lectura reflexiva sobre los consejos que para esos días recoge la *Guía Joven para dejar de fumar*.



POSIBLES SITUACIONES DIFÍCILES Y ALTERNATIVAS

POSIBLES MIEDOS O SITUACIONES DIFÍCILES

“No ser capaz de aguantarme en los momentos que más me gusta fumar. Después del café, de la comida, etc...”

“Que me entren muchas ganas cuando vea a mis amigos fumar o en el fin de semana”

“Cuando me ofrezcan tabaco”

“Cuando esté nervioso/a” o tenso/a o aburrido/a”

“Cuando tenga algún problema”

POSIBLES ALTERNATIVAS

“Advertir a quienes me rodean de que estoy dejando de fumar”

“Ponerme una pegatina, pulsera, insignia o pin del programa o bien algún distintivo del grupo que hayamos acordado, que me identifique como no fumador”

“Me iré con gente que no fuma al menos los primeros días”

“Cambiaré las actividades rutinarias (coger el café con otra mano, desayunar recién levantado, lavarme los dientes inmediatamente después de cada comida...) o los hábitos alimenticios”

“Ensayaré nuevos automatismos (contar hasta diez, dar una vuelta o paseo, abrir la ventana para respirar aire puro...)

Haré más ejercicio físico”

“Practicaré las respiraciones profundas o las técnicas de relajación...”

“Llamaré a un amigo o a una amiga que no fume”

“Releeré mis motivos para no fumar”

“Sobre todo repetiré: SOY CAPAZ Y HOY NO VOY A FUMAR, sin pensar en lo que va a pasar mañana”

4

SESIÓN

VARIOS DÍAS SIN FUMAR

Descripción

Apoyo y refuerzo de la abstinencia en los primeros días sin fumar.

Duración: 60'

Objetivos

- Expresar y compartir las dificultades encontradas en los primeros días sin fumar.
- Incrementar la percepción de autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.
- Desarrollar estrategias y recursos personales para mantenerse sin fumar: entrenamiento en la búsqueda de recursos y alternativas para afrontar las situaciones difíciles que se vayan presentado.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores.
- Autorregistros hasta el día “D” para los que se les oferta una nueva oportunidad.
- *Guía Joven para dejar de fumar*, 4ª sesión.

· “Consejos para seguir sin fumar” de la 5ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

· Página web: <http://www.hoynofumo.com>, apartado “El Día Después”.

· Registro de control del taller grupal (anexo 18).

· Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

Revisión de las tareas y compromisos (20')

· Cada uno de los participantes manifestará y mostrará el cumplimiento del objetivo del taller: dejar de fumar en el día señalado. Se reforzará a quienes lo han cumplido. A quienes no lo han logrado, se les ayudará a reflexionar ante sí mismos y ante el grupo: “¿Qué te ha pasado? ¿Qué dificultades te has encontrado...? ¿Qué os parece que - Nombre del alumno- no haya dejado de fumar tal como se comprometió...?”. En cualquier caso, se les dará la posibilidad de igualarse a sus compañeros y compañeras buscando otro día “D” para los próximos días, y se les comprometerá para acudir a su centro de salud o a la asesoría “Forma Joven” a los dos o tres días de su nuevo día “D” para realizarle una cooximetría.

Discusión de grupo (15')

· Exposición de las situaciones difíciles que se han encontrado y de las estrategias que han utilizado frente a ellas. Identificar situaciones y momentos críticos, así como elementos eficaces de apoyo y refuerzo. Los participantes las han debido traer pensadas o escritas en la 4ª sesión de la *Guía joven para dejar de fumar*.

Otras actividades grupales (15')

· Elaborar un cartel, utilizando otra hoja del rotafolio, en el que se anotan cómo se siente cada componente del grupo que ha conseguido dejar de fumar por el logro conseguido y algún elemento de apoyo que hayan identificado como facilitador. También se anotan cómo se sienten los que no han conseguido dejar de fumar con algún elemento que hayan identificado como entorpecedor y algún compromiso para la próxima semana. El objetivo de este cartel es que quede constancia de los que han conseguido dejar de fumar y del compromiso de los que no lo han conseguido, para intentarlo de nuevo. También pueden anotar individualmente el nombre de los compañeros o compañeras que han dejado de fumar, en la 4ª sesión de su guía joven y el de los que lo van a intentar próximamente.

El cartel realizado presidirá, a partir de ahora, las sesiones junto con el de los compromisos del grupo, el de los motivos para fumar y no fumar y el de las alternativas frente a las dificultades.

· Reforzar el compromiso del grupo mediante la “Técnica de la rueda”, (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (5’).

· Practicar alguna técnica de relajación o de visualización del éxito (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (5’).

Realización de la cooximetría (5')

Explicar las tareas para realizar hasta la próxima cita (5')

· Repasar su lista de motivos para no fumar.

· Leer los “Consejos para mantenerse sin fumar”, de la sesión 5ª de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

· Pensar en sus propias estrategias para utilizarlas en situaciones difíciles.

· Practicar alguna técnica de respiración o de relajación según el modelo que figura en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

· Anotar en la 5ª sesión de su guía las estrategias que pueden utilizar para mantenerse como grupo sin fumar y ayudarse unos a otros.

· Pensar en algún distintivo grupal como no fumadores para proponerlo en la próxima sesión de grupo.

Orientaciones generales para el terapeuta a tener en cuenta en las sesiones de refuerzo y control (4ª a 8ª)

El objetivo de estas sesiones es repasar las dificultades que van encontrando para mantenerse sin fumar, reforzar los logros alcanzados y evitar las recaídas. En estas sesiones, al contrario de lo que ocurrió en las tres primeras en las que había que anteponerse a las dificultades y preparar alternativas, hay que centrarse en la realidad de lo que va ocurriendo y de las estrategias que están utilizando. El apoyo y la cohesión grupal es muy importante en estas sesiones.

Orientaciones específicas para la 4ª sesión

En el rotafolio se resaltarán los elementos de apoyo que hayan resultado eficaces para algunas situaciones críticas en aquellos que hayan logrado dejar de fumar. También se señalarán las dificultades que se han presentado a los que no lo han conseguido y alguna posible alternativa, para que vean que aún es posible intentarlo de nuevo.

Con este cartel se pretende dejar constancia de los chicos y chicas que han conseguido el objetivo de dejar de fumar y animar a los que no lo han conseguido a intentarlo otra vez. A aquellos que lo consigan en la nueva fecha propuesta, se les tacha del grupo de los que han tenido dificultades y se les pasa al grupo de los abstinentes en la siguiente sesión.

Es el momento de invitarles a pensar en algún distintivo grupal como no fumadores (insignia o “pin”, eslogan o distintivo) que se elegirá en la próxima sesión para ser asumido por el grupo y que se pueda hacer extensivo al resto de la comunidad educativa.

Es aconsejable remitir a los alumnos a la página web: <http://www.hoynofumo.com>. apartado “El Día Después” donde se ofrecen consejos prácticos, técnicas de relajación, así como consejos de nutrición con propuestas de dietas saludables y alimentos a evitar.

También se les debe invitar a repasar los “Consejos para seguir sin fumar” que figuran en la 5ª sesión de su guía joven.



SESIÓN

MÁS DE UNA SEMANA
SIN FUMAR

Descripción

Apoyo y refuerzo de la abstinencia los primeros días sin fumar. Prevención de recaídas.

Duración: 60'

Objetivos

- Reforzar la abstinencia en los que se mantienen sin fumar.
- Expresar y compartir las dificultades encontradas en estos días sin fumar.
- Incrementar la percepción de autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.
- Desarrollar estrategias y recursos personales para mantenerse sin fumar: entrenamiento en la búsqueda de recursos y alternativas para afrontar las situaciones difíciles que se vayan presentado.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores.
- Cuerda para la "Técnica de la cola de cigarrillos".

- Autorregistros hasta el día "D" para quienes se oferte una nueva oportunidad (anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*).

- *Guía Joven para dejar de fumar*, 5ª sesión "Consejos para seguir sin fumar".

- Registro de control del taller grupal (anexo 18).

- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

Revisión de las tareas y compromisos (20')

- Cada uno de los participantes manifestará su situación personal frente al compromiso de no fumar: Se reforzará a quienes se mantienen sin fumar. A quienes no lo han conseguido, se les ayudará a reflexionar ante sí mismos y ante el grupo: "¿Qué te ha pasado? ¿Qué dificultades te has encontrado...? ¿Qué os parece que - Nombre del alumno no haya dejado de fumar como se comprometió... o haya vuelto a recaer?".

- Dar la última oportunidad en el presente taller de retomar la tarea, buscando otro día "D" para los próximos días. Comprometerlo a acudir a su

centro de salud o a la asesoría “*Forma Joven*” a los dos o tres días de su nuevo día “D” para realizarle una cooximetría.

A quienes no sean capaces de realizar este compromiso se les invita a abandonar el grupo hasta que estén más decididos. A estos alumnos o alumnas se les puede proponer ayuda individual en la asesoría “*Forma Joven*” para reforzar la motivación y volver a incorporarlos al grupo más adelante, o bien, incluirlos en los grupos que se formen el próximo curso.

Discusión de grupo (15’)

· Discutir en grupo a partir de la pregunta: “¿*Cómo podemos ayudarnos entre nosotros para mantenernos sin fumar?*”. La mayoría traerá algo pensado o anotado en la 5ª sesión de la *Guía joven para dejar de fumar*.

· Proponer con argumentaciones pertinentes un distintivo, insignia o pin, que caracterice al grupo como no fumador y consensuar un cartel o eslogan de grupo. El eslogan consensuado será anotado por cada participante en la 5ª sesión de su guía joven.

Otras actividades grupales (15’)

· En el rotafolio se anotarán las aportaciones del grupo en torno a la pregunta planteada, por ejemplo: “*Llamarnos por teléfono, enviar un mensaje, darnos ánimo cuando nos crucemos por el pasillo....*”. A partir de este momento, esta hoja presidirá

las sesiones, junto con las realizadas anteriormente: los compromisos del grupo, los motivos para fumar y no fumar, las alternativas frente a las dificultades y los elementos de apoyo identificados por cada uno.

· El eslogan o distintivo elegido por el grupo se debe hacer extensivo al resto de la comunidad educativa. Mediante un cartel, mensaje SMS u otro método que se decida, se puede anunciar algo así: “*Los que tengamos es porque desde el Día no fumamos*”....

· Se puede realizar la “Técnica de la cola de cigarrillos” o la “Técnica de la cuerda” (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (5’), para que sean conscientes del carácter adictivo de la nicotina y alertar del exceso de confianza.

· Se puede realizar la “Técnica de la rueda” (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (3’), para reforzar el compromiso del grupo.

· Se puede practicar también alguna técnica de relajación o de visualización del éxito (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (5’).

Realización de una cooximetría (5’)

Explicar las tareas para realizar hasta la próxima cita (5’)

· Releer los “Consejos para seguir sin fumar”, que figuran en la sesión 5ª de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

- Anotar en la 6ª sesión de su guía joven, las situaciones más difíciles que se le han ido presentando y las estrategias para mantenerse sin fumar utilizadas en esas situaciones.

- Practicar las “Técnicas de respiración y de relajación”, que figuran en la 3ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

- Pensar en las tres cuestiones que se plantean en la 6ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*, para exponerlas en la próxima sesión de grupo: *¿Cómo te sientes por lo conseguido hasta ahora?*, *¿Qué les dirías a tus compañeros sobre tu experiencia en el taller?*, y *¿Qué podemos hacer para que otros compañeros conozcan el taller?*

- Reflexionar sobre el problema del tabaquismo o sobre su participación en el taller para elaborar una **conclusión final del taller**, que se defenderá en la próxima sesión de grupo.

Orientaciones para el terapeuta

En el rotafolio se irán recogiendo las conclusiones de las estrategias grupales, que van a ir adoptando los adolescentes para mantenerse sin fumar y ayudarse mutuamente.

Es el momento de elaborar un eslogan, pegatina, insignia o cartel para comunicar a la comunidad educativa de su centro que ese es el símbolo o el eslogan del grupo. Esta actividad es muy útil para reforzar la conciencia de grupo y el apoyo mutuo.

También es el momento de invitar a quienes no han sido capaces de dejar de fumar, a abandonar el grupo. Se les debe proponer que participen en otras ediciones del mismo cuando estén más preparados. Entre los adolescentes suele haber mucha adherencia a este tipo de actividades grupales y les cuesta abandonar el grupo, pero es importante que vean que la participación en él está condicionada al logro de unos objetivos. Los chicos o las chicas que abandonen el grupo deben rellenar también el “Cuestionario de evaluación – jóvenes”, que se aporta en un anexo de la *Guía joven para dejar de fumar*.

Hay que animarles a que repasen su guía y a que realicen las tareas encomendadas para la próxima cita. Esta revisión les puede servir de refuerzo para no perder la cohesión de grupo y a mantenerse en el apoyo mutuo.



SESIÓN

UN MES SIN FUMAR

Descripción

Refuerzo de la abstinencia y prevención de recaídas.

Duración: 60'

Objetivos

- Reforzar la abstinencia del consumo.
- Expresar y compartir las dificultades encontradas en este mes sin fumar.
- Incrementar la percepción de autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.
- Desarrollar estrategias y recursos personales para mantenerse sin fumar: entrenamiento en la búsqueda de recursos y alternativas para afrontar las situaciones difíciles que se vayan presentado.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores.
- *Guía Joven para dejar de fumar, 6ª sesión.*
- Registro de control del taller grupal (anexo 18).

- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo:

Revisión de las tareas y compromisos (15')

- Cada uno de los participantes manifestará su situación personal frente al compromiso de no fumar; también expondrá las dificultades encontradas durante este mes y las estrategias utilizadas en las situaciones difíciles, según las anotaciones realizadas en su guía.
- A quienes se mantienen sin fumar se les refuerza, anima y felicita. A los que no lo han conseguido, se les ayudará a reflexionar ante sí mismos y ante el grupo: "¿Qué te ha pasado? ¿Qué dificultades te has encontrado...? ¿Qué os parece que - Nombre del alumno - no haya dejado de fumar como se comprometió...o haya vuelto a recaer? A quienes sigan fumando en esta sesión se les invita a abandonar el grupo.

Discusión de grupo (15')

- Lanzar esta pregunta al grupo: *¿qué podemos hacer para que los otros compañeros del centro sepan que llevamos un mes sin fumar y cómo nos sentimos?*

· Animar a escribir individualmente en la 6ª sesión de su guía, alguna reflexión en relación con el grupo o con el problema del tabaquismo y elegir una conclusión grupal del taller.

Otras actividades grupales (15')

· En el rotafolio se anotan las aportaciones que va realizando el grupo con las cosas más importantes que quieren transmitir a sus compañeros de la experiencia del taller (por ejemplo: motivos por los que se plantearon dejar de fumar, las dificultades encontradas, los apoyos percibidos, los sentimientos actuales, etc). Y alguna reflexión final del taller. Se hablará con los responsables del centro educativo para ubicarlo en una zona visible y que, de esta forma, pueda ser compartido con todo el alumnado del centro.

· Para reforzar el compromiso del grupo se puede realizar la “Técnica de la rueda” del anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”) (3’).

· Se puede practicar alguna técnica de relajación o de visualización del éxito (anexo 6, “Técnicas grupales para utilizar en el taller”).

Realización de la cooximetría (5')

Orientaciones para el terapeuta

Han transcurrido unos dos meses aproximadamente desde el inicio del taller y se trata ahora

de hacer una valoración del mismo y de comunicar esta experiencia al resto de los compañeros del centro, mediante alguna iniciativa (cartel, artículo de periódico escolar...) que anime a participar al alumnado fumador en futuras ediciones. Los adolescentes suelen ser muy creativos y capaces de comunicar adecuadamente al resto de sus compañeros y compañeras las experiencias vividas en el grupo. Se debe respetar lo que ellos elijan, aunque, si es necesario, se les puede orientar en este sentido si no se les ocurre ninguna idea o si algún contenido parece que puede ser poco apropiado) Conviene resaltar los aspectos positivos que los chicos y chicas destaquen, especialmente sus experiencias personales, incluso las que vayan más allá del hecho de dejar de fumar.

Ejemplos de carteles

“ El taller de deshabituación del tabaco nos ha servido para hacer amigos. Además, hemos comprobado que si te propones algo, aunque sea difícil, se puede conseguir con un poco de esfuerzo personal y la ayuda de los demás ”.

“ Nosotros ya no fumamos desde hace meses. Nos hemos divertido intentándolo, y ahora estamos contentos porque hemos ahorrado euros y lo vamos a celebrar con una merienda el día tal... ”.

“ Estamos felices porque (fotos o caricaturas de los componentes del grupo) ya no fumamos ”.

A partir de ahora es importante que el terapeuta mantenga contactos con los adolescentes a través de SMS, llamadas telefónicas o correos electrónicos y que el orientador u orientadora del centro educativo se comunique personalmente con ellos para animarles a seguir sin fumar, ya que la próxima sesión se realizará a los dos meses de ésta.





TRES MESES SIN FUMAR.

SESIONES



SEIS MESES SIN FUMAR.

Descripción

Control de la abstinencia. Prevención de recaídas. Evaluación del taller.

Duración: 60'

Objetivos

- Expresar y compartir las dificultades encontradas en estos meses que llevan sin fumar.
- Incrementar la percepción de autoeficacia para seguir sin fumar y evitar las recaídas.
- Desarrollar estrategias y recursos personales para mantenerse sin fumar: entrenamiento en la búsqueda de recursos y alternativas para afrontar las situaciones difíciles que se vayan presentado.
- Evaluación del taller por parte de los adolescentes participantes.

- Realizar el balance personal de la participación en el taller.

Material necesario

- Rotafolio y rotuladores de colores.
- *Guía Joven para dejar de fumar*, 7ª y 8ª sesión.
- Cuestionario de evaluación - jóvenes (anexo de la *Guía Joven para dejar de fumar*).
- Registro de control del taller grupal (anexo 18).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

Revisión del compromiso (15')

- Cada uno de los participantes manifestará su situación personal frente al compromiso

de no fumar y las dificultades encontradas durante estos tres meses. A los que se mantienen sin fumar se les refuerza, anima y felicita. A los que no lo han conseguido, se les ayudará a reflexionar ante sí mismos y ante el grupo: "¿Qué te ha pasado? ¿Qué dificultades te has encontrado...? ¿Qué os parece que - Nombre del alumno -no haya dejado de fumar como se comprometió...o haya vuelto a recaer?...¿qué podemos hacer para ayudarle....?"

Discusión de grupo (25')

· Lanzar al grupo las siguientes preguntas:

"¿Cómo me veo yo ahora que no fumo? ¿cómo pienso que me ven los demás?, ¿cómo me siento? ¿Qué me ha aportado el taller? ¿Qué repercusión ha tenido el taller entre los otros alumnos del centro?" (7ª sesión de la Guía Joven para dejar de fumar).

Procurar que se expresen todos los participantes. Recoger el resultado de esta sesión en el rotafolio y animar al grupo a que lo anoten en la 7ª sesión de su guía joven.

Cumplimentar el cuestionario de evaluación del taller - jóvenes (10')

· Este cuestionario se aporta en el anexo de la *Guía joven para dejar de fumar*. Se debe cumplimentar en la última sesión presencial del taller.

Realización de cooximetría (5')

Actividades de conciencia de grupo y despedida (20')

(Se realizarán preferentemente en la última sesión presencial; si es en la 7ª, habrá que ajustar los tiempos para que se pueda realizar alguna de estas actividades, o bien, programar una sesión de mayor duración (90'); si se realiza la 8ª sesión de forma presencial, las actividades de conciencia de grupo y despedida que se presentan a continuación se desarrollarán de una forma más desahogada y serán las actividades centrales de la sesión)

· Si hay algún refuerzo o premio se entrega o sortea en esta sesión.

· Se anima a los participantes a que se sigan viendo o hagan una celebración entre ellos.

· Se anima a que entre ellos se realicen dedicatorias alusivas a su condición de no fumadores y a anotarlas en el espacio reservado al efecto, en la 7ª sesión de la *Guía Joven para dejar de fumar*.

· Se puede practicar la "Técnica de la rueda" (anexo 6, "Técnicas grupales para utilizar en el taller") (5'): para reforzar el compromiso final del grupo, ya que puede servir de despedida.

Orientaciones para el terapeuta

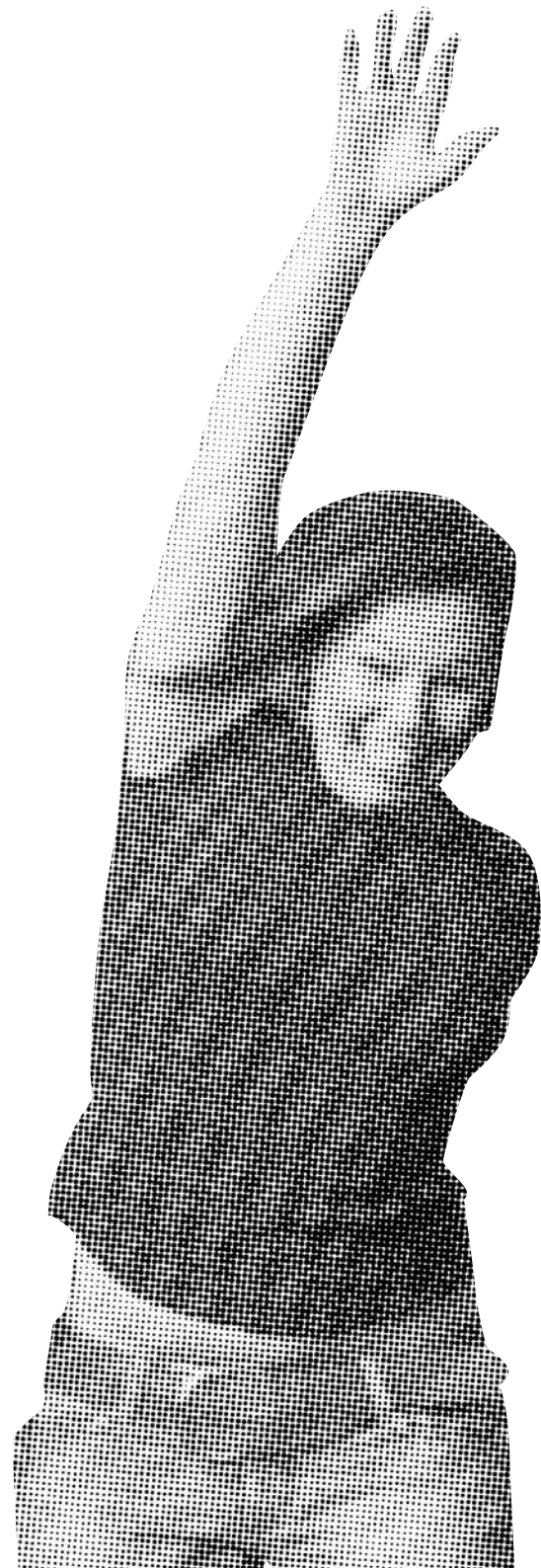
En estas sesiones se debe resaltar fundamentalmente los beneficios personales de no fumar y la normalidad que supone vivir sin tabaco.

Es importante que el terapeuta mantenga contactos con los adolescentes a través de SMS, llamadas telefónicas o correos electrónicos y que el orientador u orientadora del centro educativo se comuniquen personalmente con ellos para animarles a seguir sin fumar a partir de entonces, ya que la 8ª sesión se realizará a los tres meses de la 7ª.

Todos los participantes deben cumplimentar el cuestionario de evaluación - jóvenes. Si se mantienen en el grupo lo harán en la última sesión presencial, si han abandonado el taller, se les localizará, con la ayuda del orientador del centro educativo, en el momento del abandono, para que lo cumplimenten.

En el caso de no poder realizar la 8ª sesión de forma presencial, se realizará un seguimiento telefónico y se concertará una cita en la asesoría “*Forma Joven*” para la realización de la cooximetría.

A los adolescentes que terminan el taller con éxito se les informa que al año de la deshabituación, se les realizará un **seguimiento** mediante llamada telefónica en la que se cumplimentará el “Cuestionario telefónico al año de haber dejado de fumar”, recogido en el anexo 21 y se les citará para hacerles una cooximetría.



4.4

INTERVENCIÓN AVANZADA INDIVIDUAL

4.4.1. ASPECTOS GENERALES

El modelo de intervención individual para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar, que se presenta a continuación, es una alternativa a los talleres grupales de deshabituación.

Este modelo de intervención avanzada individual para adolescentes ha sido diseñado teniendo en cuenta algunas teorías sobre adicciones y tabaquismo como la entrevista motivacional de Miller y Rollnick.³⁴ la rueda del cambio de Prochaska y Diclemente^{31,32 y 33} los desarrollos prácticos multicomponente³⁵ y la de prevención de recaídas³⁶.

La población destinataria de esta intervención son aquellos adolescentes fumadores motivados para dejarlo, que se encuentren en la fase de preparación para la acción o ya estén intentándolo y que se encuadren en uno de los siguientes apartados:

- Adolescentes seleccionados para este tipo de intervención por los responsables de la deshabituación de ese centro educativo. En este

caso, acudirán con la hoja “Tu perfil fumador” (anexo 9), con el cuestionario del perfil fumador cumplimentado y valorado (anexo 3 y 4), y con la exploración física y la cooximetría inicial realizadas.

- Adolescentes fumadores que acuden a la asesoría “*Forma Joven*” para dejar de fumar fuera de los plazos de inscripción de los talleres grupales. Estos chicos y chicas se incorporarán a la intervención individual después de una valoración previa realizada en la asesoría “*Forma Joven*” (estadio para el cambio, cumplimentación del cuestionario del perfil fumador, exploración física y cooximetría).
- Adolescentes que participan en los talleres grupales de deshabituación y que en la 4ª ó 5ª sesión del taller no han dejado de fumar. Se les derivará a la intervención individual para intentar reconducir su proceso de abandono del consumo de tabaco y, si es posible, reintegrarlos en el taller que habían dejado.

4.4.2. Estructura de la intervención

El modelo de intervención que se presenta consta de ocho consultas. Por ello se recomienda empezar las consultas en los dos primeros trimestres del curso escolar para que dé tiempo a desarrollar la intervención completa en ese curso. Si esto no es posible, el número de sesiones con cada adolescente se debe adaptar a la realidad de cada caso.

El proceso individual de deshabituación del tabaco que se propone, se basa en una reducción gradual del consumo hasta llegar al día “D” donde se abandona el consumo de tabaco, fijado al cabo de dos semanas de iniciar el tratamiento. Posteriormente, se realizarán consultas de mantenimiento de la abstinencia y seguimientos presenciales o telefónicos durante el curso escolar. (ver anexo 5, “Calendario de consultas”). Al año de haber dejado de fumar se realizará un cuestionario telefónico.

Después de una consulta previa de presentación, en la que se realizará una entrevista para valorar al adolescente fumador y seleccionarlo para este tipo de terapia (en caso de no haber realizado esta valoración en el periodo de captación de adolescentes fumadores de ese centro educativo), se plantean dos consultas de reducción gradual en las que además se elegirá el día “D” y se preparará para el comienzo de la abstinencia.

Posteriormente se programarán tres consultas de mantenimiento de la abstinencia: varios días después del día D, después de una semana y al mes del día “D” y dos consultas de seguimiento a los tres y a los seis meses de haber dejado de fumar, que podrán ser presenciales y/o telefónicas, dependiendo de las necesidades y posibilidades. La intervención terminará con un cuestionario telefónico al año de haber dejado de fumar.

Siempre que sea posible se deben tener contactos entre las consultas, bien sea a través de SMS, de llamadas telefónicas o de correos electrónicos. Si esto no fuera posible, se deben propiciar los contactos con los adolescentes a través del orientador u orientadora del centro. Estos contactos deben activarse fundamentalmente en la víspera del día “D”, entre consultas que estén muy distanciadas en el tiempo o entre las que medien vacaciones escolares.

Dos ejemplos de programación de la intervención avanzada individual

Se presentan dos ejemplos de programación de **“Intervención avanzada individual”**. El número de consultas y seguimientos que se proponen representan una situación ideal; lógicamente habrá que adaptarlas a las necesidades individuales de cada adolescente y al tiempo del que disponga el terapeuta durante el curso escolar para desarrollar la intervención. Se han seleccionado días fijos ya que esta intervención se lleva a cabo en la asesoría *“Forma Joven”* que tiene normalmente una periodicidad semanal y un horario fijo.

1

LA TERAPIA EMPIEZA EN NOVIEMBRE

1^A Consulta: **“Presentación”** (7 de noviembre)

2^A Consulta: **“Elección del día “D”. Inicio de la reducción gradual”**
(14 de noviembre)

3^A Consulta: **«Preparación para el día “D”»** (21 de noviembre)

DÍA “D”: 25 de noviembre

4^A Consulta: **“Varios días sin fumar”** (28 de noviembre)

5^A Consulta: **“Más de una semana sin fumar”** (5 de diciembre)

6^A Consulta: **“Un mes sin fumar”** (19 de diciembre).
Se adelanta un poco por el periodo vacacional.

7^A Consulta presencial o telefónica: **“Tres meses sin fumar”**
(20 de febrero)

8^A Consulta presencial o telefónica: **“Seis meses sin fumar”**
(21 de mayo)

LLAMADA TELEFÓNICA
“Un año sin fumar” (En la tercera semana de noviembre del siguiente curso escolar).

2

LA TERAPIA EMPIEZA EN ENERO

Consulta: **“Presentación”** (17 de enero)

1^A

Consulta: **Elección día “D”. “Inicio reducción gradual”**
(24 de enero)

2^A

Consulta: **«Preparación para el día “D”»** (31 de enero)

3^A

DÍA “D”: 4 de febrero

Consulta: **“Varios días sin fumar”** (7 de febrero)

4^A

Consulta: **“Más de una semana sin fumar”** (14 de febrero)

5^A

Consulta: **“Un mes sin fumar”** (6 de marzo).
Aunque pase unos días no importa.

6^A

Consulta presencial o telefónica: **“Tres meses sin fumar”**
(5 de mayo)

7^A

Consulta presencial o telefónica: **“Seis meses sin fumar”**
(11 de agosto)

8^A

LLAMADA TELEFÓNICA
“Un año sin fumar” (En la segunda semana de febrero del siguiente curso escolar)

LLAMADA TELEFÓNICA

4.4.3. OBJETIVOS Y DESARROLLO DE LAS CONSULTAS.



CONSULTA PRESENTACIÓN

Descripción

Con esta consulta se iniciará el tratamiento. Sus objetivos son dar a conocer al adolescente el programa de tratamiento, obtener su perfil fumador en caso de que no se tenga y establecer un compromiso terapéutico consensuado.

Duración: 30'

Objetivos

- Iniciar la relación terapéutica profesional-adolescente.
- Conocer las reglas del tratamiento y el encuadre terapéutico.
- Intercambiar información relevante para el proceso de dejar de fumar.
- Aprender a registrar la conducta y a “premiar”, de una u otra forma, los logros conseguidos.

Material necesario

- Calendario de consultas (anexo 5).
- Compromiso (anexo 8).
- Autorregistros (anexo 10).
- Lista de motivos y ¿Cuánto me ahorro al dejar de fumar? (anexo 7).
- Registro de control de la intervención avanzada (anexo 19).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

- En esta consulta se explica el objetivo de la intervención, se analiza conjuntamente el perfil fumador del chico o la chica y se establece un compromiso de abandono del tabaco.
- Así mismo, se establecen las normas a cumplir (anexo 8, “Compromiso”), y se decide y entrega

un calendario con las fechas y las horas de las próximas citas (anexo 5)

· En esta primera consulta se hará una cooximetría para establecer la línea base de tratamiento, si no se ha realizado anteriormente. Realizar esta prueba en este momento del tratamiento estimula la motivación para lograr el abandono del consumo de tabaco, y permitirá posteriormente hacer un seguimiento del grado de abstinencia.

· Se explicarán las tareas para realizar en casa durante la próxima semana:

- Pensar y escribir, para la siguiente sesión, los motivos por los que cree que fuma y por los que quiere dejar de fumar (anexo 7, “Lista de motivos”).

- Calcular el gasto económico que le supone fumar (anexo 7, “¿Cuánto me ahorro al dejar de fumar?”).

- Realizar el autorregistro del consumo de tabaco según el modelo propuesto en el anexo 10.

Orientaciones para el terapeuta

Es muy importante que el chico o la chica se sienta escuchado y que queden claramente delimitadas sus expectativas respecto al tratamiento.

En esta sesión se deben negociar los objetivos a conseguir con la intervención: iniciar la reduc-

ción gradual de nicotina para llegar al abandono del consumo de tabaco en el día “D”.

Las normas a cumplir deben ser claras y explícitas: puntualidad, asistencia a las sesiones, realización de tareas, sinceridad y cumplimiento de compromisos.

Hay que evitar en lo posible los consejos, es mejor ayudar al adolescente a ir descubriendo sus propios recursos.



CONSULTA

ELECCIÓN DEL DÍA "D".
INICIO DE LA REDUCCIÓN
GRADUAL

Descripción

En esta consulta el terapeuta y el adolescente en tratamiento analizarán los puntos fuertes y débiles del perfil fumador con los que inicia su proceso de deshabituación. Se elegirá el día "D" para dejar de fumar y se programará la reducción gradual del consumo de tabaco.

Duración: 20'

Objetivos

- Identificar los factores personales y sociales relacionados con el consumo de tabaco.
- Reflexionar conjuntamente sobre el autorregistro para conocer cuáles son los cigarrillos de los que es más fácil prescindir.
- Reflexionar sobre las "ideas erróneas" que pueden favorecer el consumo de tabaco.
- Debatir sobre sus motivos para abandonar el consumo.
- Elegir el día "D" (aproximadamente para los próximos diez días).

- Iniciar la reducción gradual del consumo.

Material necesario

- Tu perfil fumador (anexo 9).
- Plan de mi reducción gradual (anexo 12).
- Calendario en el que se anotará el día "D" en rojo.
- Consejos para afrontar el día previo al día "D" y el día "D" (anexo 13).
- Mis dificultades y alternativas para el día "D" (anexo 14).
- Autorregistros hasta la semana próxima (anexo 10).
- Registro de control de la intervención avanzada individual (anexo 19).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

- Gracias a la información que aporta el adolescente verbalmente y a la revisión de los autorregistros, se realizará la siguiente valoración de su conducta fumadora:

- Estímulos asociados a la conducta de fumar: lugares, actividades, personas junto las cuales se dé más la conducta de fumar.
 - Consecuencias gratificantes: establecer la diferencia entre cigarrillos “tontos” y “gratificantes” (menos y más deseados respectivamente).
 - Ver que situaciones se relacionan con los cigarrillos gratificantes.
 - Pensamientos relevantes: identificar los pensamientos importantes que pueden influir en el consumo de tabaco.
 - Deficiencias y recursos existentes: estudiar cuáles son los recursos y deficiencias personales y sociales a la hora de enfrentarse al abandono del tabaco.
- También se valorarán los aspectos positivos y negativos de la conducta de fumar, reforzando las ventajas de adquirir hábitos más saludables.
 - En esta sesión se enseña al adolescente a reducir gradualmente el consumo de cigarrillos , según el “Plan de mi reducción gradual” que se recoge en el anexo 12, y se elige el día “D”, o día en el que se deja de fumar.
 - A su vez se pueden desmitificar ideas erróneas sobre la dependencia y el síndrome de abstinencia: *“Sólo va a ser un cigarro nada más...”*

“Total... si de todas formas me voy a morir” , “No tengo otro vicio...” , “Sólo voy a fumar los fines de semana” , “Puedo dejarlo cuando quiera...”

- Explicar y entregar los «Consejos para afrontar el día previo al día “D” y el día “D”» recogidos en el anexo 13.

- Entregar el anexo 14, «Mis dificultades y alternativas para el día “D”» y explicar cómo realizar la tarea ayudándole a que descubra sus propios recursos individuales para enfrentarse a situaciones difíciles cuando deje de fumar.

Orientaciones para el terapeuta

Preguntar al adolescente y no dar las cosas por sabidas ayudará a conocer la realidad del adolescente y a obtener información útil para el tratamiento.

La alianza con el chico o la chica y el respeto a sus objetivos, así como la adaptación del tratamiento a sus necesidades y a las posibilidades del terapeuta, pueden ayudar al éxito de la intervención.

3

CONSULTA

PREPARACIÓN PARA EL DÍA "D"

Descripción

Es la consulta previa al día "D" en la que el adolescente iniciará la abstinencia. Lo esencial de la misma es buscar estrategias para afrontar miedos, dificultades y situaciones de riesgo que se puedan presentar los primeros días sin fumar.

Duración: 20'

Objetivos

- Aprender a expresar las dificultades encontradas en la reducción gradual de cigarrillos.
- Evaluar la reducción del consumo.
- Conocer y practicar técnicas simples de relajación.
- Identificar las situaciones de riesgo propias y verbalizar los recursos para enfrentarse a éstas.
- Recordar el día "D" y el compromiso.

Material necesario

- Autorregistros hasta el día "D" (anexo 10).

- Consejos para afrontar el día previo al día "D" y el día "D" (anexo 13).
- Mis dificultades y alternativas para el día "D" (anexo 14).
- Página web: <http://www.hoynofumo.com>, al apartado "Te ayudamos a dejarlo": «El Día antes y el día "D"».
- Técnicas de respiración y de relajación (anexo 15).
- Registro de control de la intervención avanzada individual (anexo 19).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

- Al inicio de la consulta se realizará una cooximetría y se comentarán sus resultados. Esta prueba proporciona información que puede motivar al adolescente. Sin embargo tiene algunas limitaciones y sus resultados hay que interpretarlos con cautela. En los casos de bajo consumo, las diferencias con no fumadores expuestos al humo ambiental del tabaco no son claras, y eso puede llevarnos a que algunos chicos y chicas

que fuman y puntúan bajo, puedan minusvalorar la importancia de su consumo.

- En el transcurso de esta entrevista se analizarán conjuntamente los recursos con los que cuenta el chico o la chica para enfrentarse a las consecuencias de la abstinencia. En cualquier caso, es necesario desmitificar los síntomas de ésta, sobre todo en los casos de bajo consumo. En ocasiones darle demasiada importancia a estas consecuencias puede aumentar la ansiedad y ser contraproducente.

- Se explicarán y ensayarán las técnicas y los ejercicios de respiración y de relajación (anexo 15), y se animará al adolescente a que las practique en casa.

- Por otro lado se trabajarán las situaciones de especial riesgo que el alumno ha identificado y las estrategias que se ha planteado para afrontarlas.

- El terapeuta recordará la reducción gradual del consumo de tabaco según su plan previsto, que deben rellenar los autorregistros hasta el día “D” y la abstinencia a partir de ese día.

Orientaciones para el terapeuta

Lo más importante de esta consulta es conseguir que el chico o la chica deje de fumar el día “D”. Para ello es fundamental su motivación.

Hay que poner énfasis en reforzar sus habilidades personales y en enseñar a desarrollar sus estrategias de autorrefuerzo.

La empatía, la comprensión y el feedback son herramientas útiles a la hora de conseguir una comunicación eficaz.

También hay que hacer que comprendan sus errores como oportunidades para aprender y mejorar, y no como fracasos ya que “el abandono es un proceso, no una situación concreta”.

POSIBLES SITUACIONES DIFÍCILES Y ALTERNATIVAS

POSIBLES MIEDOS O SITUACIONES DIFÍCILES

“No ser capaz de aguantarme en los momentos que más me gusta fumar. Después del café, de la comida, etc...”

“Que me entren muchas ganas cuando vea a mis amigos fumar o en el fin de semana”

“Cuando me ofrezcan tabaco”

“Cuando esté nervioso/a” o tenso/a o aburrido/a”

“Cuando tenga algún problema”

POSIBLES ALTERNATIVAS

“Advertir a quienes me rodean de que estoy dejando de fumar”

“Ponerme una pegatina, pulsera, insignia o pin del programa o bien algún distintivo del grupo que hayamos acordado, que me identifique como no fumador”

“Me iré con gente que no fuma al menos los primeros días”

“Cambiaré las actividades rutinarias (coger el café con otra mano, desayunar recién levantado, lavarme los dientes inmediatamente después de cada comida...) o los hábitos alimenticios”

“Ensayaré nuevos automatismos (contar hasta diez, dar una vuelta o paseo, abrir la ventana para respirar aire puro...)

Haré más ejercicio físico”

“Practicaré las respiraciones profundas o las técnicas de relajación...”

“Llamaré a un amigo o a una amiga que no fume”

“Releeré mis motivos para no fumar”

“Sobre todo repetiré: SOY CAPAZ Y HOY NO VOY A FUMAR, sin pensar en lo que va a pasar mañana”

4

CONSULTA

VARIOS DÍAS SIN FUMAR

Descripción

En esta fase del tratamiento el terapeuta revisará aquellos aspectos relativos al afrontamiento de los síntomas de abstinencia, acompañará al adolescente en sus dificultades y reforzará los aspectos positivos de su decisión.

Duración: 15'

Objetivos

- Permitir la expresión de las dificultades que surjan en la abstinencia.
- Reconocer las dificultades cognitivas, sociales y conductuales con las que se pueden encontrar para mantener la abstinencia.
- Identificar los síntomas de la abstinencia y aprender a superarlos.
- Desarrollar estrategias y recursos personales para mantenerse sin fumar.

Material necesario

- Autorregistros (anexo 10) para aquellos a los

que se les ofrece una nueva oportunidad de conseguir la abstinencia.

- Mis situaciones difíciles y mis estrategias (anexo 16).
- Consejos para seguir sin fumar (anexo 17).
- Página web: <http://www.hoynofumo.com> apartado "El Día Después".
- Registro de control de la intervención avanzada individual (anexo 19).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

- El adolescente lleva al menos una semana sin fumar y pueden presentarse dificultades. En el caso de que no se haya conseguido no fumar se retomarán los objetivos de las sesiones anteriores, reforzando la posibilidad de cambio.
- Se realizará la cooximetría en los casos que se vea necesario o útil para reforzar los logros o detectar posibles consumos no declarados.

- Se practicará alguna técnica de relajación (anexo 15) y se revisarán todas las dificultades que el adolescente se haya encontrado para cumplir la abstinencia del consumo de tabaco.
- El chico o la chica realizará el ejercicio: “Mis situaciones difíciles y mis estrategias” (anexo 16). Se revisará con él o con ella tanto las dificultades encontradas como los recursos a utilizar en aquellas situaciones donde resulte más complicado no fumar.
- Se tendrán en cuenta todos los aspectos de la entrevista motivacional, potenciando especialmente los procesos de comunicación empática y de escucha reflexiva. La expresión emocional de las dificultades o de las situaciones ligadas a su hábito ayudará en todo momento al adolescente a mantener vivo el objetivo de la deshabituación.

Orientaciones para el terapeuta

La responsabilidad del proceso de tratamiento es, en su mayor parte, del adolescente. Él comete errores de los que puede aprender, pero sobre todo, es dueño de sus éxitos. Por ello, hay que reforzar y devolverle todos sus logros, por pequeños que sean.

Hay que potenciar la idea de que puede dejarlo, que éste es el momento, y evitar regañarle si no ha logrado los objetivos previstos.



CONSULTA

MÁS DE UNA SEMANA
SIN FUMAR

Descripción

Esta consulta está dedicada a realizar un repaso en los conocimientos, habilidades y actitudes del adolescente sobre la prevención de recaídas.

Duración: 15´

Objetivos

- Evaluar el mantenimiento de la abstinencia.
- Aprender estrategias de afrontamiento de la presión social: aprender a decir “no”.
- Reflexionar sobre el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas como elementos que favorecen la recaída.
- Aclarar los conceptos de caída, proceso de recaída y recaída.

Material necesario

- Autorregistros (anexo 10) para los que se les oferta una nueva oportunidad de conseguir la abstinencia.

- Consejos para seguir sin fumar (anexo 17).
- Registro de control de la intervención avanzada individual (anexo 19).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

- Cuando se considere útil se realizará una cooximetría.
- Se pueden practicar estrategias asertivas básicas que se explican en el cuadro de la pág. 68 para que el chico o la chica adquiriera, en primer lugar, la habilidad de defender sus derechos y necesidades respetando los de los demás y, en segundo lugar, las tácticas simples para aprender a decir “no” promocionando hábitos de vida saludable.

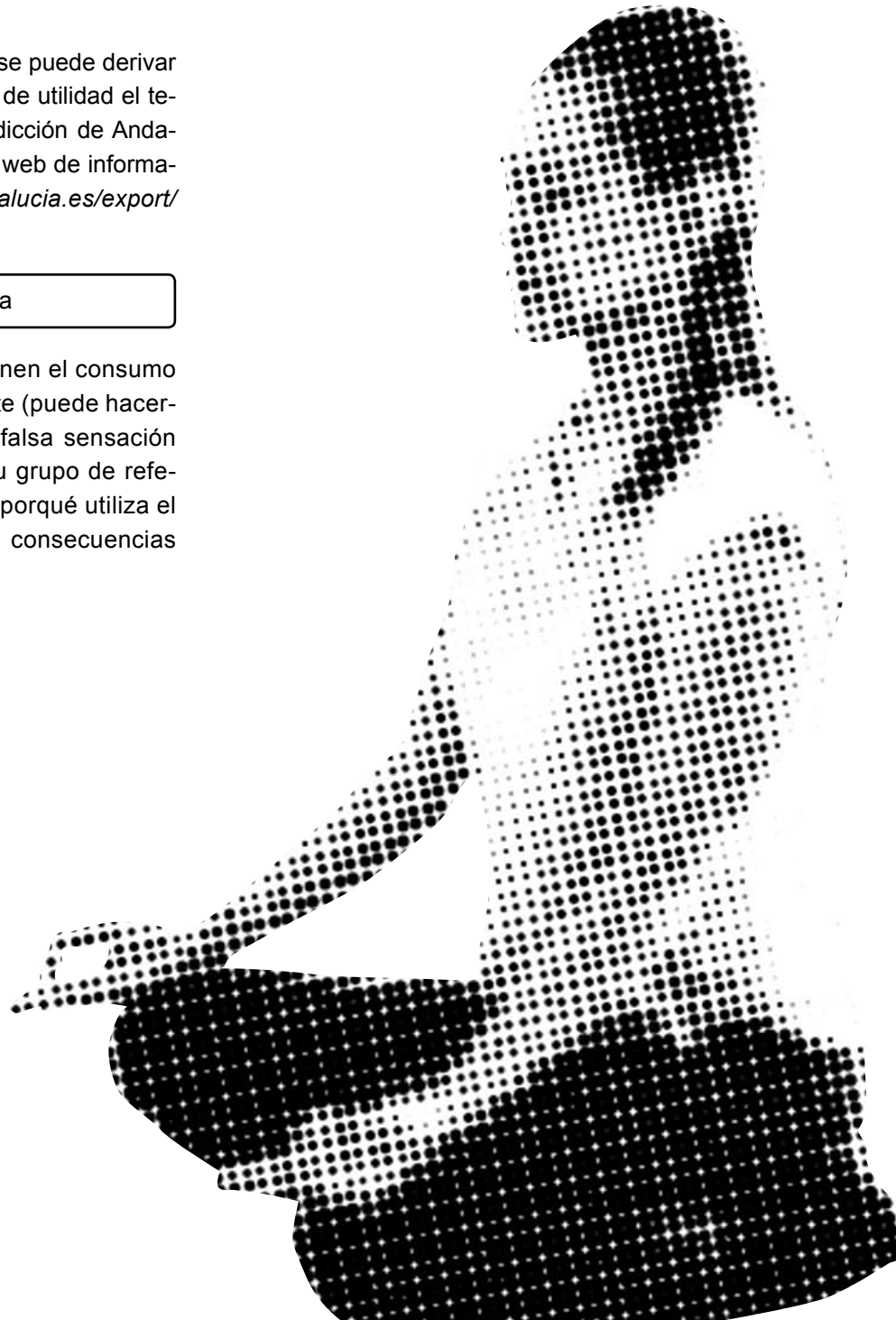
Ante las manipulaciones para que hagan lo que ellos quieran se dan razones pero no excusas. Deben ser respuestas concisas y pueden proponerse alternativas.

- En el caso de que se detecten problemas con otras sustancias adictivas (alcohol, cannabis...),

es conveniente conocer dónde se puede derivar para su tratamiento. Puede ser de utilidad el teléfono de ayuda para la drogadicción de Andalucía (900 845 040) y la página web de información: <http://www.cibs.junta-andalucia.es/export/cta/index.htm>.

Orientaciones para el terapeuta

Los chicos y las chicas mantienen el consumo porque para ellos es gratificante (puede hacerles parecer mayor, darle una falsa sensación de relajación, unirlos más a su grupo de referencia, etc.). Hay que explicar porqué utiliza el tabaco y reflexionar sobre las consecuencias negativas de este uso.



ESTRATEGIAS ASERTIVAS BÁSICAS

DISCO RAYADO: *Repetimos insistentemente la misma frase, sin dar información a través de la cual se nos pueda manipular. A modo de ejemplo:*

- “Vamos a fumarnos un cigarro”. -“No, he decidido que no voy a fumar más”.
- “Venga, uno nada más”. -“No, he decidido que no voy a fumar más”.
- “No seas aburrido”. -“No, he decidido que no voy a fumar más”.

ACUERDO PARCIAL (PERO...): *Se reconoce la parte de verdad que existe en lo que nos dice la otra persona que supelemente intenta manipularnos, y mantenemos nuestra postura. A modo de ejemplo:*

- “Pues antes fumábamos juntos y no pasaba nada. Estas cambiando”.
- “Es cierto que antes lo hacíamos juntos y es cierto que estoy cambiando pero he decidido dejarlo”.

INFORMACIÓN MÚTUA: *Prestamos atención a lo que nos dicen y después damos una opinión distinta.*

ASERCIÓN NEGATIVA: *Es una forma de reaccionar ante una crítica justa, sin dar excusas o justificaciones. A modo de ejemplo:*

- “Es cierto que yo era el que te animaba antes a fumar y que no tenía que haberlo hecho, pero ahora te digo lo contrario. Yo ya estoy decidido a no fumar”.

MENSAJES YO: *Son mensajes que se mandan en primera persona.*

No es lo mismo decir: - “Tú también deberías dejar de fumar”, que decir: - “Yo creo que te haría bien dejar de fumar”.

TIPOS DE MANIPULACIONES (para que hagas lo que otras personas quieran)

- **Halago:** “Vaya, siempre creí que eras una persona enrollada...”
- **Critica:** “Vaya, siempre tienes algún problema para...”
- **Provocar pena:** “Venga tío que es muy aburrido fumar solo...”
- **Excepción:** “Nunca te había pedido hasta ahora... ni te lo volveré a pedir jamás”
- **Última vez:** “Te prometo que esta es la última vez que te lo pido”
- **Inducción de culpa:** “Sinceramente me dejas muy mal si te niegas a...”



CONSULTA

UN MES SIN FUMAR

Descripción

Esta consulta cerrará el proceso de deshabitua-
ción, reforzando la abstinencia y anticipando difi-
cultades futuras, para la prevención de recaídas.
Cuando el adolescente siga fumando se reconducir-
á el proceso, motivando de nuevo para el cambio.

Duración: 20'

Objetivos

- Evaluar los logros conseguidos.
- Reconsiderar dificultades que se puedan pre-
sentar en el futuro.
- Aportar información válida para mejorar el trata-
miento.
- Informar sobre como contactar con el terapeuta
en caso de que se presenten problemas.
- Reforzar de forma positiva los cambios que
se han generado durante el proceso de des-
habituaación.

Material necesario

- Cuestionario de evaluación jóvenes, (anexo 20).
- Registro de control de la intervención avanzada
individual, (anexo 19).
- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

- La sesión se iniciará recordando todos los
cambios positivos que se han dado a lo largo
del tratamiento y sobre todo los aspectos que
se puedan mejorar. Si previamente se ha pacta-
do algún premio se entregará en este momento.
Hay que comprender que en la adolescencia es
muy importante el reconocimiento del esfuerzo
realizado. Hay que aprovechar todas las opor-
tunidades que se presenten para hacerle enten-
der que es capaz de conseguir sus objetivos,
que se valora su esfuerzo y que estará acompa-
ñado en todo su proceso aunque en ocasiones
no consiga todo lo que se proponga.
- El abandono del consumo de tabaco es un
proceso, por ello, en esta sesión se reflexionará
sobre las posibles dificultades que puedan apa-

recer en el futuro para prever cómo se actuará en cada una de ellas.

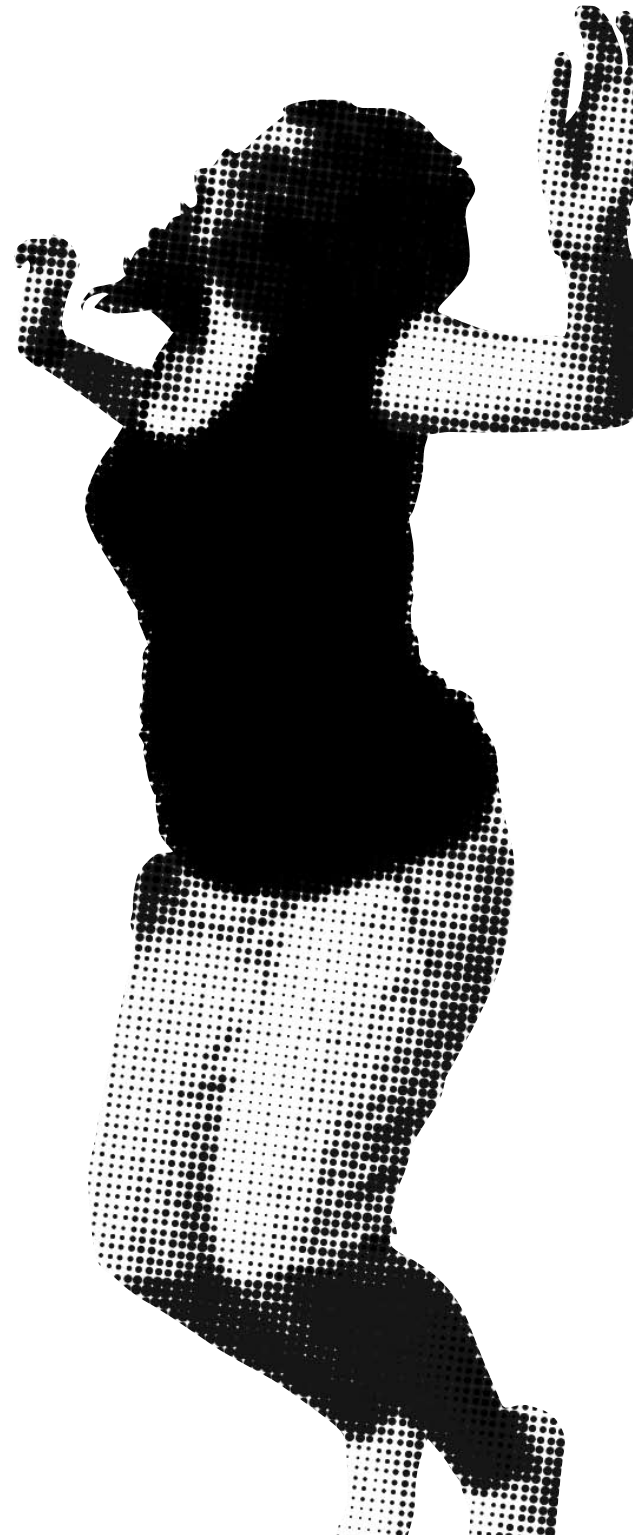
- En caso de que el chico o la chica continúe fumando en esta consulta, se analizarán los aspectos a mejorar y se reflexionará sobre como reconducirlo alargando la intervención o derivándolo a otros servicios.

- Por último, se le pedirá al alumno que valore la intervención rellenando el cuestionario de evaluación - jóvenes (anexo 20).

Orientaciones para el terapeuta

Éste es el momento de valorar los resultados de la intervención. Hay que recordar que el abandono del tabaco no es su único objetivo, también se pretende educar y promocionar la salud de los chicos y chicas participantes. A pesar de que el adolescente puede no lograr el objetivo de abandonar el consumo de tabaco, esta intervención individual puede ayudarle a que en un futuro, lo pueda conseguir. La asistencia a la intervención, junto al deseo de cambiar su hábito, es el primer logro.

A partir de este momento, es importante que el terapeuta mantenga contactos con los adolescentes hasta la finalización del curso escolar, a través de SMS, llamadas telefónicas o correos electrónicos y que el orientador u orientadora del centro se comunique personalmente con ellos para animarles a seguir sin fumar.





TRES MESES SIN FUMAR

CONSULTAS



SEIS MESES SIN FUMAR

Descripción

Estas consultas pueden hacerse de forma presencial o telefónica. En el campo de las adicciones está demostrado que cuanto más largo es un tratamiento, mejores resultados se obtienen. El seguimiento se hará a los tres y a los seis meses.

Duración: 10'

Objetivos

- Evaluar el proceso.
- Dar continuidad al proceso y detectar posibles recaídas para reconducirlas.

Material necesario

- Registro de control de la intervención avanzada individual (anexo 19).

- Cooxímetro y boquillas.

Contenidos y desarrollo

El terapeuta recogerá los resultados del seguimiento de los tres y seis meses en el “Registro de control de la intervención avanzada individual” (anexo 19) y ayudará al adolescente a valorar los logros. Si ha mantenido la abstinencia lo felicitará, si no la ha logrado, lo animará a intentarlo de nuevo más adelante indicándole cómo y dónde puede hacerlo.

Orientaciones para el terapeuta

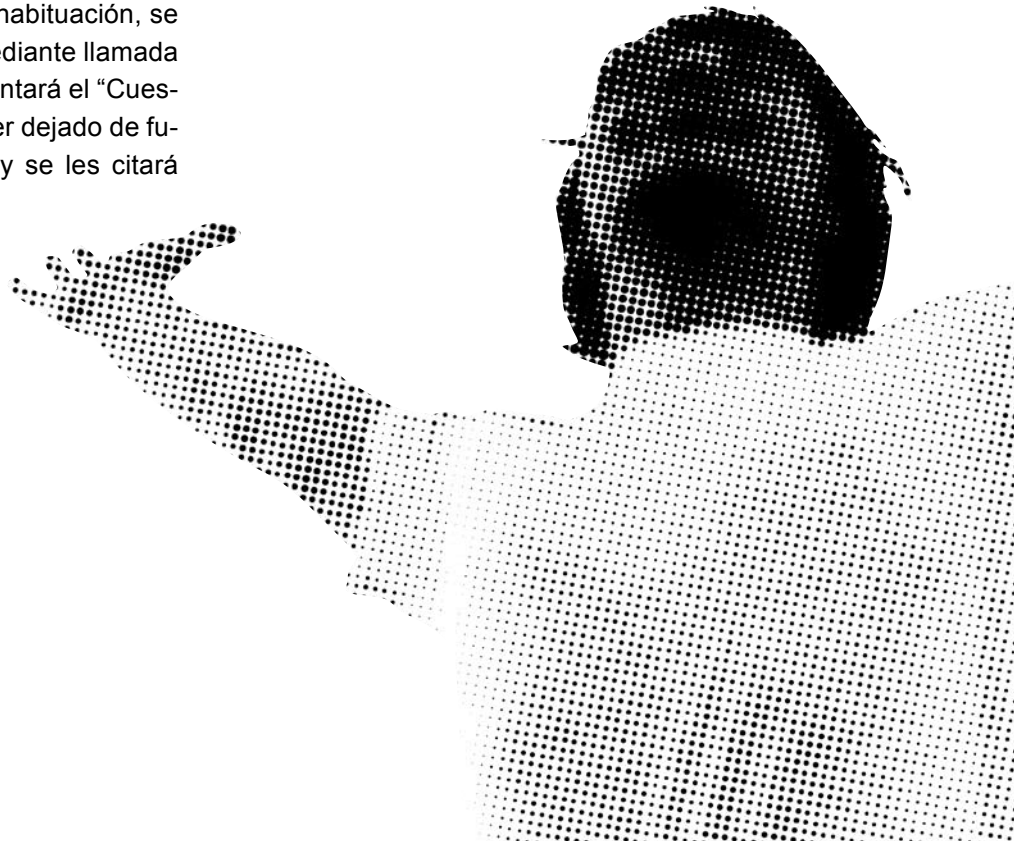
El seguimiento es importante porque permite al adolescente sentirse acompañado en su proceso. Estos seguimientos para el mantenimiento de la abstinencia se adaptarán a las necesidades de cada caso.

Permanecer en el programa de tratamiento está relacionado con el éxito de la intervención. La re-

lación con el terapeuta ayuda al adolescente a mantener su intento gracias a la motivación constante que recibe. El terapeuta no debe dar la sensación de ser un juez, puesto que esto aumenta la probabilidad de que los adolescentes mientan.

El contenido de las distintas consultas que se presentan en este documento es orientativo. La complejidad del proceso adictivo y el momento evolutivo en que se encuentran los adolescentes sobre los que se interviene hacen que la mejor intervención sea la que más se ajuste a las necesidades de cada caso.

A los adolescentes que terminan con éxito se les informa que al año de la deshabituación, se les realizará un **seguimiento** mediante llamada telefónica en la que se cumplimentará el “Cuestionario telefónico al año de haber dejado de fumar”, recogido en el anexo 21 y se les citará para hacerles una cooximetría.



4.5

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES

En este documento cuando se han tratado los talleres grupales y las intervenciones individuales avanzadas se han ofrecido dos ejemplos de programación para adecuar estas terapias al calendario escolar.

Antes de realizar las terapias hay que presentar la intervención en los centros educativos, captar a los adolescentes fumadores del centro y seleccionar a aquellos adolescentes preparados para la deshabituación. Partiendo de las fechas de las programaciones de las terapias, se presentan dos opciones de cronograma para realizar todas las actividades previstas.

Además, para valorar la abstinencia de los adolescentes al año en el caso de que se haya optado por la opción 1, y a los 6 meses y al año en la opción 2, es necesario realizar seguimientos telefónicos en el curso escolar siguiente a la intervención.

1

LA TERAPIA EMPIEZA EN NOVIEMBRE

	CURSO ESCOLAR ANTERIOR AL DESARROLLO DEL PROGRAMA	CURSO ESCOLAR EN EL QUE SE VA A DESARROLLAR EL PROGRAMA	
	MAYO / JUNIO	OCTUBRE	NOVIEMBRE JUNIO
Presentación al centro educativo	X		
Captación de adolescentes fumadores (Inscripción)		X	
Selección para las terapias		X	
Terapias de deshabituación	X		X →
Evaluación	X		X

2

LA TERAPIA EMPIEZA EN ENERO

	CURSO ESCOLAR EN EL QUE SE VA A DESARROLLAR EL PROGRAMA				
	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO JUNIO
Presentación al centro educativo	X				
Captación de adolescentes fumadores (Inscripción)		X	X		
Selección para las terapias				X	
Terapias de deshabituación					X →
Evaluación					X



Se pretende evaluar tanto la captación de adolescentes fumadores como las intervenciones de deshabituación realizadas en cada centro educativo.

Se recogerá información del proceso: de las actividades de captación realizadas y de la asistencia y participación de los adolescentes en las terapias. Se obtendrán, como indicadores de resultados: los porcentajes de abandono y mantenimiento de la abstinencia en los adolescentes a los tres, seis y doce meses después de haber dejado de fumar, y se valorará si las actividades de deshabituación realizadas en cada centro docente han trascendido a la comunidad educativa. Además los adolescentes y los terapeutas implicados valorarán las intervenciones realizadas.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

1

% de alumnos y alumnas que demandan deshabituación del consumo de tabaco.

Este indicador se obtendrá con el número de alumnos y alumnas que cumplimentan los cuestionarios del perfil fumador respecto al hipotético número de alumnos y alumnas fumadoras tendrían esos centros al aplicar la prevalencia de fumadores de esa edad.

2

% de centros educativos participantes en el programa que han realizado deshabituación del consumo de tabaco al alumnado.

Se entenderá que se ha realizado deshabituación del consumo de tabaco al alumnado cuando se hayan iniciado grupos de deshabituación del consumo de tabaco con alumnado del centro y/o se esté realizando intervención avanzada individual en la asesoría del programa “Forma Joven”.

3

Alumnado que recibe Intervención Básica en tabaquismo durante el curso escolar (según sexo).

Se entenderá que esta intervención se ha realizado en la asesoría del programa “Forma Joven” de los centros educativos. Se recogerá del sistema de registro de este programa.

4

Alumnado que recibe Intervención Avanzada Individual en tabaquismo durante el curso escolar (según sexo).

Se entenderá el alumnado que ha iniciado las consultas de la Intervención Avanzada Individual para la deshabituación del consumo de tabaco durante el curso escolar evaluado.

5

% de alumnado que se mantiene sin fumar al finalizar las consultas de la Intervención Avanzada Individual (según sexo).

Se entenderá al finalizar el curso escolar ya que a los alumnos que inician la Intervención Avanzada Individual se les sigue durante todo el curso escolar. Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en ese curso escolar

6

% de alumnado que habiendo iniciado la Intervención Avanzada Individual en ese curso escolar se mantiene sin fumar a los 3 meses del día “D” (según sexo).

Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en ese curso escolar.

7

% de alumnado que habiendo iniciado la Intervención Avanzada Individual en el curso escolar anterior al evaluado se mantiene sin fumar a los 6 meses del día “D” (según sexo).

Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en el curso escolar anterior al evaluado.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

% de alumnado que habiendo iniciado la Intervención Avanzada Individual en el curso escolar anterior al evaluado se mantiene sin fumar a los 12 meses del día “D” (según sexo).

Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en el curso escolar anterior al evaluado.

8

Alumnado que inicia terapia grupal en tabaquismo durante el curso escolar (según sexo).

Se entenderá por el número de alumnos y alumnas que han iniciado los talleres de deshabituación del consumo de tabaco durante el curso escolar evaluado.

9

% del alumnado que ha participado en 4 o más sesiones de los talleres en ese curso escolar (según sexo).

Se obtendrá la participación efectiva respecto al alumnado que inicia la terapia grupal en el curso escolar evaluado.

10

% de alumnado que se mantiene sin fumar al finalizar las sesiones de los talleres de deshabituación del consumo de tabaco (según sexo).

Se entenderá al finalizar el curso escolar ya que la última sesión del taller se realiza en junio. Se obtendrá el indicador respecto a los que inician los talleres en ese curso escolar.

11

% de alumnado que habiendo iniciado los talleres en ese curso escolar se mantiene sin fumar a los 3 meses del día “D” (según sexo).

Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en ese curso escolar.

12

% de alumnado que habiendo iniciado los talleres en el curso escolar anterior al evaluado se mantiene sin fumar a los 6 meses del día “D” (según sexo).

Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en el curso escolar anterior al evaluado.

13

% de alumnado que habiendo iniciado los talleres en el curso escolar anterior al evaluado se mantiene sin fumar a los 12 meses del día “D” (según sexo).

Se obtendrá el indicador respecto a los que inician la intervención en el curso escolar anterior al evaluado.

14

Número de grupos de deshabituación del consumo de tabaco realizados en el curso escolar evaluado.

15

REGISTROS UTILIZADOS, CALENDARIO Y FLUJOS DE RECOGIDA DE LA INFORMACIÓN

Registro de control de los talleres grupales y de las intervenciones avanzadas individuales (anexos 18 y 19):

El terapeuta rellenará este registro en cada sesión o consulta que realice y obtendrá de cada adolescente, datos sobre asistencia, participación y cumplimiento de las tareas propuestas. Se anotará también si va logrando la abstinencia, validando esta información con los resultados de las cooximetrías.

Los datos recogidos a través de este registro son importantes para valorar la asistencia a las sesiones, el proceso de deshabituación seguido por cada adolescente y la abstinencia conseguida. Además estos datos se volcarán en el anexo 22 “Cuestionario de evaluación de la deshabituación del alumnado en cada centro docente. Datos cuantitativos y valoración cualitativa”.

Cuestionario de evaluación – jóvenes (incluido como anexo en la “*Guía Joven para dejar de fumar*” y en el anexo 20 de este documento)

Todos los adolescentes asistentes a las terapias cumplimentarán este cuestionario en el último contacto presencial de la actividad de deshabituación (7ª u 8ª sesión en los talleres o en la última consulta presencial en la intervención avanzada individual). A los adolescentes que abandonan la

terapia se les localizará con la ayuda del orientador del centro educativo, para que lo cumplimenten en el momento que dejan la terapia.

Este registro recoge la opinión de los adolescentes sobre la utilidad y otros aspectos de la intervención en la que ha participado. Además se pide su valoración del taller o de la intervención individual a la que ha asistido.

Estos cuestionarios serán recogidos por el terapeuta y, una vez analizados, los utilizará para rellenar el anexo 22: “Cuestionario de evaluación de la deshabituación del alumnado en cada centro docente. Datos cuantitativos y valoración cualitativa”.

Cuestionario telefónico al año de haber dejado de fumar (anexo 21)

Este registro valora la abstinencia de los adolescentes participantes al año de haber dejado de fumar.

Será cumplimentado por el terapeuta mediante conversación telefónica con los adolescentes participantes en las intervenciones de deshabituación.

En el caso de no poder realizar de forma presencial las últimas sesiones de los talleres o alguna consulta en las intervenciones individuales, el terapeuta realizará estos seguimientos de forma telefónica y obtendrá así la información necesaria para la evaluación.

Cuestionario de evaluación de la deshabituación del alumnado en cada centro docente. Datos cuantitativos y valoración cualitativa (anexo 22).

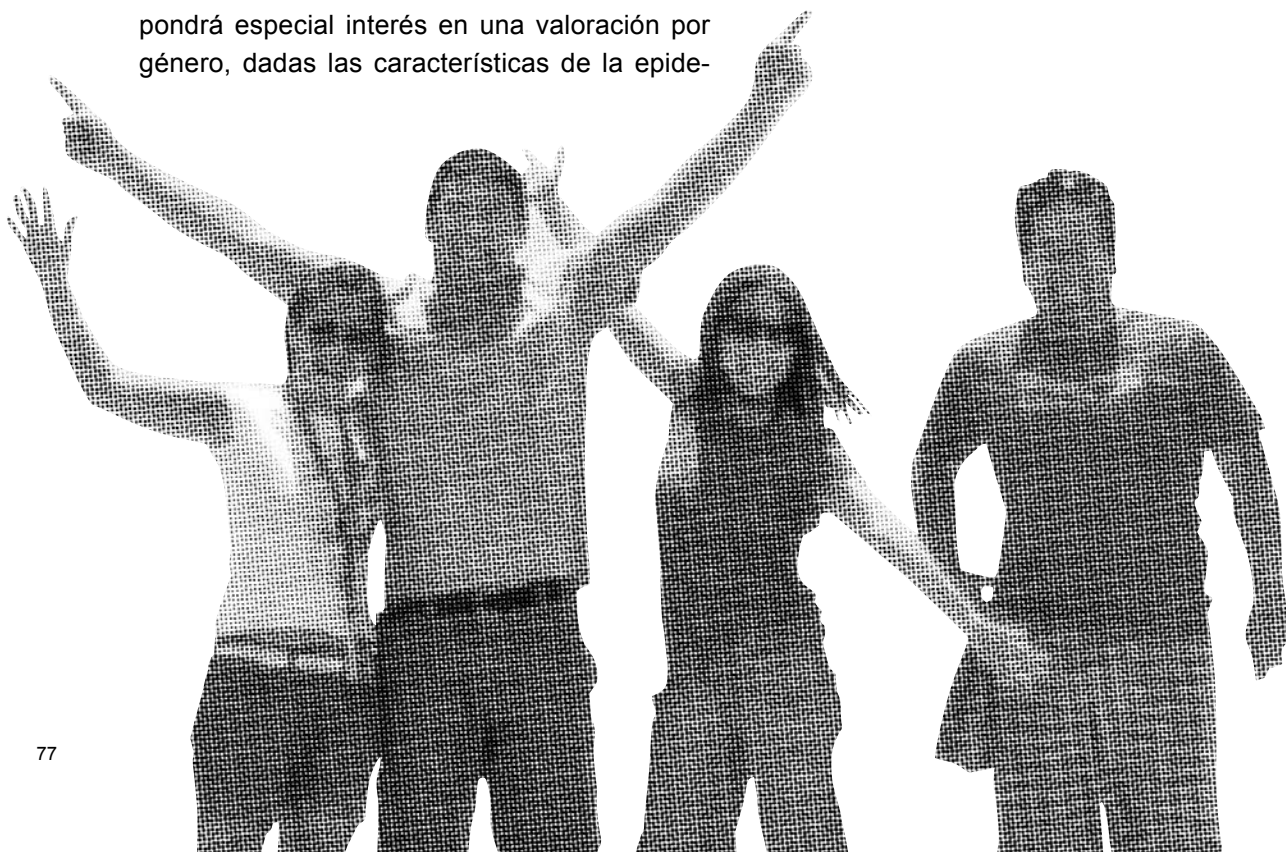
Al terminar el curso escolar los terapeutas de cada centro educativo rellenarán este cuestionario utilizando la información que proporcionan los registros de esta guía y la información que sobre la atención al tabaquismo tengan los registros del programa “*Forma Joven*” de ese centro educativo.

En la valoración cualitativa del proceso y de los resultados obtenidos en las intervenciones se pondrá especial interés en una valoración por género, dadas las características de la epide-

mia de tabaquismo entre las chicas. Se valorará si se han captado a las chicas fumadoras de ese centro educativo y cómo las chicas han seguido el proceso de deshabituación.

Este registro de cada centro educativo se remitirá antes del 15 de julio al responsable de Educación para la Salud o al responsable de la Unidad de Tabaquismo del Distrito Sanitario.

Los Distritos Sanitarios obtendrán los indicadores de evaluación con los cuestionarios de todos los centros educativos de su ámbito.



6

BIBLIOGRAFÍA

1. Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía 2005-2010. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2005.
2. Programa “A no fumar ¡me apunto!. Consejería de Salud. 2006.
3. Guía del terapeuta . Cesación tabáquica en adolescentes del proyecto europeo ASCEPIS (Adolescent Smoking Cessation Project In Spain) 2004-2005. Agència de Salut Pública de Barcelona. Equipo de redacción: Carles Ariza, Olga Juárez, Irene González e Inmaculada González. Barcelona. 2005.
4. Instrumentos evaluativos. Cesación tabáquica en adolescentes del proyecto europeo ASCEPIS (Adolescent Smoking Cessation Project In Spain) 2004-2005. Agència de Salut Pública de Barcelona. Equipo de redacción: Carles Ariza, Olga Juárez, Irene González e Inmaculada González. Barcelona. 2005.
5. López AD, Collishow HE, Piha T. A descriptive model of the cigarette epidemic in developed countries. *Tob Control* 1994; 3: 242-7.
6. Banegas Banegas JR, Diez Gañán L, González Enriquez J, Villar Álvarez F, Rodríguez Artalejo F. La mortalidad atribuible al tabaquismo comienza a descender en España. *Med Clin (Barn)* 2005; 124: 769-71.
7. Encuesta Nacional de Salud 2003, 2006. Instituto Nacional de Estadística. www.ine.es/inebase/cgi.
8. Moreno Rodríguez MC y col. Los adolescentes españoles y su salud. Health behaviour in school-aged children. A

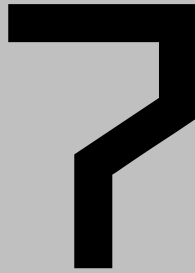
World Health Organization Cross-National Study. HBSC 2002 Un análisis en chicos y chicas de 11-17 años.
www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/adolesResumen.pdf.

9. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 1994.
10. Leventhal H, Cleary PD. The smoking problem: a review of the research and theory in behavioural risk modification. *Psychol Bull* 1980;88:370-405.
11. DiFranza JR, Rigotti N, McNeil AD, Ockene JK, Savageau JA, St Cyr, D et al. Initial symptoms of nicotine dependence in adolescents. *Tobacco Control* 2000; 9:313-19.
12. DiFranza JR, Saavageau JA, Fletcher K et al. Measuring the loss of autonomy over nicotine use in adolescents: The DANDY Development and assessment of nicotine dependence in youths (DANDY) study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2002; 156:397-403.
13. O'Loughlin J, DiFranza J, Tyndale RF, Meshfedjian G, McMillan-Davey E, Clarke PB. Nicotine-dependence symptoms are associated with smoking frequency in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine* 2003; 25:219-225.
14. DiFranza JR, Saavageau JA, Fletcher K et al. Recollections and repercussions of the first inhaled cigarette. *Addictive Behaviors* 29 (2004) 261-272.

15. Gervais A, O'loughlin J, Meshefedjian G et al. Milestones in the natural course of onset of cigarette use among adolescents. *CMAJ*. 2006; 175(3) 255-261.
16. Breslau N, Peterson EL. Smoking cessation in young adults: age at initiation of cigarette smoking and other suspected influences. *Am J Public Health*. 1996 Feb; 86(2): 214-20.
17. Stanton WR, Lowe JB, Gillespie AM. Adolescent's experiences of smoking cessation. *Drugs Alcohol Depend* 1996; 43: 63-70.
18. Stanton WR, McClelland M, Elwood C, et al. Prevalence, reliability and bias of adolescent's reports of smoking and quitting. *Addiction* 1996; 91:1705-14.
19. Balch GI, Exploring perception of smoking cessation among high school smokers: input and feedback from focus group. *Prev Med: and International Devoted to Practice&Theory* 1998; 27(5): A55-63.
20. Stanton WR, DSM-III_R tobacco dependence and quitting during late adolescence. *Addict Behav* 1995; 20:595-603.
21. Zhu S, Sun J, Billings SC et al. Predictors of smoking cessation in U.S. adolescents. *Am J Pre Med* 1999;16:202-7.
22. Chassin L, Presson CCPitts SC et al. The natural history of cigarette smoking from adolescent to adulthood in a mid western community sample: multiple trajectories and their psychosocial correlates. *Health Psychol* 2000;19:223-31.
23. Sussman S, Effect of sixty six adolescent tobacco use cessation trial and seventeens prospective studies of self-initiated quitting. *Tobacco Induced Diseases* 2002;1;35-81.

24. Sussman s, Sun p, Dent CW. A meta-analysis of teen cigarette smoking cessation. *Health Psychology* 2006; 25(5):549-557.
25. McDonald P, Colwell B, Backinger CL et al. Better practices for young tobacco cessation: evidence of review panel. *Am J Health Behavior* 2003; 27 (suppl 2): S14 5.
26. Pallonen UE, Velicer WF, Telch M et al. Computer-based smoking cessation intervention in adolescent: Description, feasibility, and six month folow-up findings. *Substance Use and Misure* 1998;33(4): 935-65.
27. Hollis JF, Polen MR, Whitlock EP, et al. Teen reach: outcomes from a randomised, controlled trial of a tobacco reduction program for teens seen in primary medical care. *Pediatrics* 2005;115(4):981-9.
28. Grimshaw GM, Stanton A. Tobacco cessation interventions for young people (review). The Cochrane Collaboration and published in *The Cochrane Library* 2006, Issue 4.
29. Hanson K, Allen S, Jensen S et al. Treatment of adolescent smokers with the nicotine patch. *Nicotine and Tobacco Research* 2003; 5:515-26.
30. Hey K, Perrera R. Competiciones e incentivos para el abandono del hábito de fumar. *Revisión Cochrane. La Biblioteca Cochrane Plus* 2005 número 3.
31. Prochaska JO, DiClemente CC. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 1982;19:276-8.

32. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking: toward and integrative model of change. J Consult Clin Psychol 1984;51:390.
33. PROCHASKA, J., AND PROCHASKA, J., (1993) «Modelo transteórico de cambio para conductas adictivas». En Casas, M. y Gossop, M. Recaída y prevención de recaídas. Ediciones Neurociencias, Sitges.
34. Miller WR, Rollnick S. La entrevista motivacional. Barcelona: Paidós 1999.
35. Becoña E, Córdoba R, Díaz-Maroto JL et al. Guía de procedimientos para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. CNPT, Marzo 2001.
36. MARLATT A., GORDONS, J. (1985) «Relapse Prevention». New York, Guilford presss.



ANEXOS



ANEXO 1

¿FUMAS PORQUE QUIERES? LAS CONSECUENCIAS Y COSTES DEL TABAQUISMO

Esta actividad es una adaptación de la sesión utilizada con el alumnado de 4º de ESO de las unidades didácticas del programa "A no fumar, ¡me apunto!"

OBJETIVOS

- Con esta charla se pretende informar de las actividades de deshabituación del tabaco que se van a ofertar en el instituto, conseguir que los adolescentes fumadores reflexionen sobre los problemas que les acarrea el consumo de tabaco y que conozcan herramientas eficaces para dejar de fumar.

Se programará como una charla informativa (en el caso de que acudan pocos alumnos, podría hacerse de una forma más participativa).

DURACIÓN: 45'

CONTENIDOS Y DESARROLLO

- Presentación
- Información sobre las actividades de deshabituación que se van a llevar a cabo en el instituto.
- Lectura individual del texto propuesto (se presenta a continuación)
- Debate sobre los temas tratados en el texto y profundización sobre la idea: ¡SOY LIBRE Y FUMO PORQUE QUIERO!.
- Cálculo de lo que cuesta fumar a un joven fumador

TEXTO

¿FUMAS PORQUE QUIERES?

Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si eres fumador como si no lo eres, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar. Una chica de 16 años comentaba respecto a su iniciación al consumo del tabaco: *“Es típico, vas con un grupo de amigos y unos empiezan a fumar y yo soy la única que no fuma del grupo y ellos venga, va, toma, fuma... y acabas fumando”*. Otra también dice *“Mis padres fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice “¿quieres?” o que vayas a una boda... e incluso que mis padres me digan “¿quieres un cigarrillo?”, y yo tener que insistir en que no, que no me apetece”*.

¿Hasta qué punto el consumo de tabaco es una elección libre?

Lee el texto que sigue a continuación y participa en el debate posterior. Te invitamos a formarte una opinión propia.

LAS CONSECUENCIAS FISICAS

El tabaco contiene una sustancia adictiva, una droga, que tiene efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la

percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, causa enfermedades discapacitantes y muerte.

La nicotina es una droga muy adictiva

Una chica de 16 años, en relación con un pequeño debate sobre el tema en una revista para jóvenes, escribía: *“Tengo 16 años y fumo porque me gusta. No os penséis que soy una inconsciente, siempre he sabido que el tabaco es malo, pero me falta voluntad para dejarlo. Sé que el tabaco es una droga, y sé que no es como la heroína, pero todo lleva a la muerte. Prometo a los seguidores de esta revista que conseguiré algún día dejar de fumar. Lo tengo muy claro”*. Se podrían analizar muchos de los elementos de lo que decía esta chica, ya que es una opinión bastante frecuente entre jóvenes fumadores, pero quizás lo más destacable es que los estudios muestran que casi la mitad de los jóvenes que fuman diariamente creen que no fumarán dentro de cinco años. La realidad es que estudios realizados al cabo de esos cinco años muestran que el 70% de ellos continúan siendo fumadores diarios. Lo cierto es que la nicotina crea adicción al tabaco a través de la producción de sustancias que activan las

funciones cerebrales y que liberan otras llamadas endorfinas, en el sistema placer/recompensa del cerebro. Cuando la persona adicta deja de fumar, a los 50 o 60 minutos siente un intenso deseo de fumar y a las 24/48 horas esta sensación se acompaña de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio y aumento del apetito, que el fumador calma fumando.

Fumar tabaco altera el aspecto físico

Las personas fumadoras desprenden un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además el tabaco da un color amarillento a la piel y hace que ésta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco actúa sobre los centros del olfato y del gusto haciendo que el fumador vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, y esto es más evidente si el joven fumador practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual.

El tabaco es causa de enfermedades discapacitantes

Hoy en día sabemos que en España mueren cada año 54223 personas a causa del consumo de tabaco (6); 23216 a causa de cánceres de los que 15592 son de traquea, bronquios y pulmón; 12502 de ellas, a causa de enfermedades respiratorias (bronquitis, enfisema), 18515 por ataques de corazón y enfermedades cardiovasculares. Hoy también se sabe que una persona que fume un paquete diario durante 15-20 años ve acortada su vida en 8 años.

LA DEPENDENCIA PSICOLOGICA

La ansiedad y la irritabilidad del fumador cuando se ve sin cigarrillos no son producto de la dependencia psíquica sino que, como se ha dicho, responden a la necesidad física de la nicotina. La dependencia psíquica se muestra más en la forma de fumar y en las asociaciones que establece el fumador en momentos y situaciones especialmente placenteras con el uso de tabaco. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores, fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras. Tampoco

DEBATE

debemos olvidar que, a veces, el consumo de tabaco es un paso previo al consumo de otras sustancias adictivas como el alcohol o la marihuana.

LAS INFLUENCIAS SOCIALES

Algunos expertos mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: las auto-justificaciones utilizadas para disfrazar los riesgos que tiene el tabaco, el escoger amigos o amigas que también fumen...

Por otra parte, cada vez hay más personas, también jóvenes, a las que les molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho a no respirarlo, por eso los fumadores pueden sentirse coaccionados a no fumar en según qué lugares.

Además, es difícil mantenerse ajeno a los intereses que rodean a la industria del tabaco y que concentra los gastos de promoción de sus productos en la población adolescente y joven. Éstos, aunque no tienen mucha capacidad adquisitiva, están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en clientes seguros durante un promedio de veinte años.

1 Observad con atención la imagen que se presenta a continuación

2 Realizad una descripción detallada de lo que veis y de lo que se dice

3 A continuación, decir vuestra opinión y hacer un debate en grupo sobre estos mensajes:

- "¡Soy libre y fumo porque quiero!"
 - "Mi dependencia del tabaco enriquece a las multinacionales"
- ¿Estáis de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no?



**SOY LIBRE
Y FUMO
PORQUE
QUIERO!**

Fuente: Folleto "¿Fumas porque quieres? Las consecuencias y costes del tabaquismo" del proyecto ASCEPIS 2004-2005. Agencia de Salut Pública de Barcelona. 2005 ³

ANEXO 2

INFORMACIÓN PARA TUTORES, TUTORAS Y PROFESORADO INTERESADO DEL CENTRO EDUCATIVO

INTRODUCCIÓN

Para lograr un “Centro libre de humo” es fundamental ofrecer ayuda para dejar de fumar a toda la comunidad educativa, también al alumnado fumador. Por eso, el programa “*A no fumar; ¡Me apunto!*” contempla entre sus líneas de actuación esta actividad.

Los servicios de deshabituación del consumo de tabaco en los adultos están bastante extendidos en los centros sanitarios andaluces. Las personas adultas fumadoras acuden a los servicios sanitarios después de años de consumo, posiblemente afectados por alguna de las patologías relacionadas con el tabaco y con una fuerte dependencia a la nicotina, a pedir ayuda para dejar de fumar. Los adolescentes no tienen una percepción del riesgo del consumo de tabaco y piensan que tienen toda la vida para dejar de fumar; además no acuden habitualmente a los centros de salud. Por ello, para este grupo de población y así lo demuestra la evidencia científica, hay que ofrecer actividades para ayudar a dejar de fumar en el propio centro educativo.

La dirección de su centro apoya y favorece la realización de actividades de deshabituación del tabaco para el alumnado fumador de 14 a 19 años. El orientador o la orientadora de su instituto junto con los profesionales del programa “*Forma Joven*” y, en su caso, con el terapeuta que va a realizar la deshabituación al alumnado, le pueden aclarar cualquier duda en relación con esta intervención.

A continuación se ofrece información sobre estas actividades y orientaciones para difundirlas entre el alumnado de su clase.

¿QUÉ SON LOS TALLERES DE DESHABITUACION DE TABACO CON ADOLESCENTES?

Los talleres de deshabituación del consumo de tabaco con adolescentes son intervenciones grupales para ayudarles a dejar de fumar. Esta modalidad de deshabituación es la más efectiva y la más aceptada por ellos. Los grupos están formados por 10 o 15 jóvenes y su terapeuta.

Las 7 u 8 sesiones, de una hora de duración, que conforman el taller se desarrollarán a lo largo de todo el curso escolar en horario lectivo. El taller se programará de tal forma que reparta la pérdida de clases entre todas las materias en los cursos implicados.

La primera sesión del taller es de presentación, después hay dos sesiones de preparación para la abstinencia, otras dos de consolidación de la misma y más tarde se realizarán las sesiones de mantenimiento de la abstinencia: una a los tres meses y otra a los seis de haber dejado el tabaco. (Se adjunta el calendario de las sesiones, anexo 5).

La inscripción y la asistencia a estos talleres es voluntaria y debe ser demandada por aquellos adolescentes que desean abandonar el tabaco y creen que necesitan ayuda para conseguirlo.

De los adolescentes fumadores inscritos se seleccionarán para los talleres a aquellos que cumplan con una serie de requisitos y que realmente puedan beneficiarse de esta modalidad de atención. No obstante, quienes soliciten ayuda pero no cumplan con los requisitos para entrar en los grupos, se les derivará a la asesoría "Forma Joven" o a

su centro de salud, para que de forma individual reciban ayuda para dejar de fumar ajustada a sus características.

Los adolescentes fumadores interesados pueden inscribirse en el Departamento de Orientación o en la asesoría "Forma Joven" del instituto.

¿CÓMO SE PUEDE COLABORAR EN LA DIFUSIÓN DE LA INTERVENCIÓN?

En su clase, los tutores, tutoras y el profesorado interesado pueden informar al alumnado sobre las actividades de deshabituación y sobre la forma en la que pueden inscribirse los adolescentes fumadores. Además, si participa en el programa "A no fumar, ¡me apunto!" puede aprovechar la realización de alguna de las sesiones programadas para difundir la intervención.

ORIENTACIONES PARA DIFUNDIR EL PROGRAMA EN LAS CLASES.

Al alumnado que no fuma es importante darles la enhorabuena por no fumar (están invirtiendo en su salud).

Al alumnado fumador se les debe animar a que tomen

la decisión de dejar de fumar, que se inscriban en la actividad y aprovechen esta oportunidad que les ofrece su centro educativo.

IDEAS CLAVE PARA ANIMAR AL ALUMNADO FUMADOR A INSCRIBIRSE:

- nunca es demasiado pronto, ahora es un buen momento para dejar de fumar.
- el tabaco todavía no ha producido daños irreversibles.
- los jóvenes que empiezan a fumar no tienen una adicción muy consolidada, la dependencia a la nicotina aún es baja por lo que les costará menos dejar de fumar.
- y sobre todo, son muchísimos los beneficios que van a conseguir al dejar de fumar:
 - mejorará su rendimiento deportivo,
 - mejorará su piel y tendrán menos arrugas,
 - les evitará el mal aliento y el olor a tabaco en la ropa y el pelo,
 - los dedos y los dientes no amarillearán,
 - se sentirán más libre, sin las ataduras de una dependencia,
 - les evitará graves enfermedades en el futuro,
 - ahorrarán dinero.

Gracias por su colaboración. Si quiere ampliar la información, no dude en ponerse en contacto con el orientador u orientadora de su centro educativo.

ANEXO 3

CUESTIONARIO DEL PERFIL FUMADOR

ANTES DE COMENZAR, LEE CON ATENCIÓN

Este cuestionario nos ayudará a organizar las actividades de deshabituación del consumo de tabaco.

El cuestionario no es anónimo porque necesitamos saber cómo es cada uno de los futuros participantes en las actividades, pero **sí es confidencial** y sólo los terapeutas tendrán acceso a estos datos.

La mayoría de las preguntas son para conocer tus opiniones y tu conducta en relación con el tabaco por lo que **no hay respuestas buenas ni respuestas malas**.

Es importante **que respondas con sinceridad** para que la terapia se adapte a tus características y necesidades.

Algunas preguntas has de responderlas señalando con una cruz: marca con una cruz la respuesta escogida (una sola cruz en cada pregunta). Si te equivocas al señalar, tacha esa respuesta y señala de nuevo la elegida con otra cruz.

Otras preguntas son 'abiertas'. En éstas tendrás que escribir tu respuesta.

Cuando hayas acabado entrega el cuestionario al responsable de la actividad.

FECHA: / /

ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE TI MISMO/A

1 Indica tu nombre y apellidos

.....

2 ¿Cuándo naciste? (día, mes, año) / / Edad:

3 ¿Cuál es el nombre de tu centro docente?

4 ¿En qué curso estás? ¿En qué sección? (grupo)

5 ¿Cuál es la dirección completa de tu casa? C/.....

.....
Nº Piso Puerta Localidad

6 Indica el número de teléfono de tu casa:
(no será utilizado sin tu consentimiento)

7 Indica tu número de móvil, si lo tienes:

8 Indica tu dirección de correo electrónico, si lo tienes

.....@.....

TU CONDUCTA FUMADORA

9 **¿Con qué frecuencia fumas?**

- Todos los días de la semana
- Algunos días de la semana
- Solo algunos días sueltos del mes

10 **¿Fumas de lunes a jueves?**

- Sí. Indica el número de cigarros al día
- No

11 **¿Fumas los fines de semana y festivos?**

- Sí. Indica el número de cigarros al día
- No

12 **¿A qué edad empezaste a fumar, aunque sólo fuera algún cigarrillo?**

A los años

13 **¿Qué marca de cigarros fumas?**

Suelo fumar cigarros de la marca

14 **¿Qué cantidad de cada cigarro te fumas habitualmente?**

- Entero
- Medio
- Un cuarto
- Otra cantidad. Especificalo

15 **¿Has intentado dejar de fumar alguna vez?**

Sí

No

16 **¿Cuántos intentos han durado más de un día?**

.... intentos

17 **¿En qué fecha lo intentaste por última vez?**

..... / / (día, mes, año)

18 **En este último intento, ¿cuántos días estuviste sin fumar?**

.....

OTROS DATOS QUE NECESITAMOS

19 **¿Consumes porros (cannabis, marihuana...)?**

- Lo he probado
- Fumo ocasionalmente
- Fumo habitualmente
- No lo he probado nunca

20 **¿Haces alguna actividad física, o practicas algún deporte?**

- Sí, por juego. Indica el número de horas semanales
- Sí, de competición. Indica el número de horas semanales
- No hago ningún deporte

21 **¿Fuma alguien de tu familia?**

- Sí. ¿Quién?
- No

22 **¿Fuman tus amigos?**

- Todos mis amigos fuman
- La mayoría de mis amigos fuman
- La mitad de mis amigos fuman
- Algunos de mis amigos fuman
- Ninguno fuma

23 **¿Fuma alguno de tus mejores amigos?**

- Sí. ¿Cuántos?
- No. Ninguno fuma

TU MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

24 **¿Sientes la necesidad de dejar de fumar?**

- La siento claramente
- La siento levemente
- No la siento

25 **¿Te gustaría dejar de fumar si pudieras hacerlo fácilmente?**

- Sí. (1)
- No

26 **¿Cuánto interés tienes por dejar de fumar?**

- Mucho (3)
- Bastante (2)
- Poco (1)
- Nada en absoluto

27 **¿Intentarás dejar de fumar completamente en las próximas 2 semanas?**

- Sí, seguro que intentaré dejar de fumar (3)
- Probablemente intentaré dejar de fumar (2)
- Dudo que intente dejar de fumar (1)
- No, definitivamente no intentaré dejar de fumar

28 **¿Crees que fumarás dentro de 6 meses?**

- Sí, seguro que fumaré
- Probablemente fumaré (1)
- Dudo que fume (2)
- No, definitivamente no fumaré (3)

PARA TERMINAR VAMOS A CONOCER TU DEPENDENCIA A LA NICOTINA

29 **¿Cuántos cigarrillos fumas al día?**

- Más de 25 cigarrillos diarios (2)
- Entre 16 y 25 cigarrillos diarios (1)
- Entre 1 y 15 cigarrillos diarios
- Menos de un cigarrillo diario

30 **¿Te tragas el humo?**

- Siempre (1)
- A menudo (1)
- Raramente
- Nunca

31 **¿Cuánto tiempo tardas en fumarte el primer cigarrillo del día?**

- Dentro de la primera media hora después de levantarme (1)
- Después de media hora de levantarme, pero antes del mediodía
- Por la tarde
- Por la noche

32 **¿Qué cigarrillo te costaría más dejar?**

- El primero de la mañana (1)
- Cualquiera antes del mediodía
- Cualquiera de la tarde
- Cualquiera de la noche

33 **¿Encuentras difícil abstenerte de fumar en lugares donde está prohibido?** (instituto, biblioteca, cine...)

- Sí, muy difícil (1)
- Sí, a veces me resulta difícil (1)
- No, normalmente no me resulta difícil
- No, nada difícil

34 **¿Fumas si estás enfermo y tienes que estar en la cama?**

- Sí, siempre (1)
- Sí, a menudo (1)
- No, normalmente
- No, nunca

35 **¿Fumas más durante las dos primeras horas del día que durante el resto del día?**

- Sí (1)
- No

**Te agradecemos sinceramente el tiempo que has dedicado a responder estas preguntas.
Gracias por tu colaboración.**

EXPLORACION FISICA Y COOXIMETRIA

PESO

KG

FRECUENCIA CARDIACA

LATIDOS/MINUTO

COOXIMETRIA

OBSERVACIONES DE INTERÉS

Fuente: "Cuestionario del perfil fumador" del proyecto ASCEPIS 2004-2005. Agencia de Salut Pública de Barcelona. 2005 4.



ANEXO 4

FORMULARIO PARA LA MEDICION DEL PERFIL FUMADOR

Este formulario reúne el conjunto de instrucciones necesarias para la interpretación de la información obtenida en el "Cuestionario del perfil fumador". Se comenta el significado de los diferentes apartados del cuestionario y se expone la forma de cuantificar e interpretar las puntuaciones de determinados tests o pruebas.



ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE TI MISMO/A (PREGUNTAS 1-8)

1. Nombre y apellidos

2. Fecha de nacimiento

3. Instituto:

Conviene registrar el nombre oficial de la escuela

4. Curso y grupo

5. Dirección completa de su casa

6. Teléfono familiar

Es necesario advertir que no será utilizado por el terapeuta sin el consentimiento del alumno.

7. Teléfono móvil

Debe ser, si se tiene, un teléfono de uso personal ya que se usará para recordar fechas claves de las terapias y para mandar mensajes que refuercen los mensajes. Además, se utilizará para hacer algún seguimiento telefónico en el proceso de deshabituación.

8. Dirección de correo electrónico

Como el móvil, puede ser un instrumento importante de comunicación con el alumno.

TU CONDUCTA FUMADORA (PREGUNTAS 9-18)

Responden a variables relacionadas con la frecuencia, intensidad de consumo, edad de inicio, marca de cigarrillos que se usa y cantidad del cigarrillo que consume. También se pregunta sobre los intentos que han realizado para dejar de fumar.

9, 10 y 11 Frecuencia e intensidad de consumo

La pregunta 9 valora si es fumador mensual, semanal o diario; si fuma diariamente, se detalla en las preguntas 10 y 11 si fuma sólo los días laborales, si fuma sólo los festivos y fines de semana o si fuma los días laborales y los festivos y fines de semana.

La intensidad de consumo: número de cigarrillos fumados en el mes, en la semana o cada día. Si fuma diariamente, se registra el detalle de los que fuma en un día laborable y en un día festivo o del fin de semana.

12 Edad de inicio

Se refiere a los años que tenía el alumnado cuando empezó a fumar.

13 Marca de cigarros que fuma

14 Cantidad del cigarrillo que fuma habitualmente

Esta variable se tipifica con las siguientes categorías: el cigarrillo entero, aproximadamente la mitad, la cuarta parte u otra cantidad.

15 - 18 INTENTOS DE DEJAR DE FUMAR

Se pretende explorar si ha intentado dejar de fumar alguna vez, cuántas veces lo ha intentado y cuándo. Además se pregunta sobre cuánto tiempo consiguió estar sin fumar en el último intento.

15 y 16 **Haberlo intentado y número de intentos**

Se registra el hecho de haberlo intentado (Sí o No) y también el número de intentos reales, entendiendo como tales, aquellos que han durado más de un día (teniendo en cuenta en el caso de los "fumadores de fin de semana" los días en que habitualmente fuma).

17 y 18 **Fecha y días que se mantuvo sin fumar en el último intento.**

Se registra el mes y el año del último intento y el número de días que permaneció sin fumar en ese último intento.

OTROS DATOS QUE NECESITAMOS
(PREGUNTAS 19-23)

Responden a variables relacionadas con conductas como el consumo de cannabis y la práctica de actividad física y sobre si se fuma en su ambiente familiar o en su grupo de amigos.

En cuanto al consumo de cannabis, en la medida que la vía de administración más común es fumada y que se suele consumir frecuentemente combinado con tabaco, es una variable relevante en los programas para dejar de fumar.

Si un joven fumador se plantea abandonar el tabaco, debe, a la vez, abandonar el consumo de cannabis.

En cuanto a la actividad física, se reconoce como un buen complemento de la intervención de abandono del tabaco en jóvenes, ya que se trata de una conducta que otencia aspectos saludables, supone una alternativa al tiempo de ocio y es útil para combatir la ansiedad que se produce con el abandono del tabaco.

Saber si fuman sus padres, hermanos y su entorno de amigos es una información necesaria para conducir el proceso de deshabituación de los jóvenes.

19 **Consumo de cannabis.** Clasificamos así su consumo:

- "Lo he probado"
(Consumo experimental)
- "Fumo ocasionalmente"
(Consumo reciente)
- "Fumo habitualmente"
(Consumo habitual)
- "No lo he probado nunca"
(No consumo)

20 **Actividad física**

Se explora la práctica de deportes fuera del horario escolar, lo clasificamos de la siguiente manera:

- "No hago ningún deporte"
(No practica)
- Sí, "por juego" o "de competición"
(Practica)

Sobre el tipo de práctica deportiva y sobre el número de horas semanales que la realiza:

- "Por juego".
Indica el número de horas semanales
- "De competición".
Indica el número de horas semanales.....
- "Por juego y de competición".
Indica el número de horas semanales.....

21 **¿Fuma tu familia? ¿Quién?**

22 y 23 **¿Fuman tus amigos? ¿Fuman tus mejores amigos?**

En el proceso que va a emprender el adolescente fumador hay que conocer la conducta fumadora de su entorno inmediato (familia, amigos y amigos íntimos).

TU MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR (PREGUNTAS 24 -28)

24 **Sentir la necesidad de dejar de fumar**

Se considera una variable que está en el origen de la motivación y del cambio necesario para conseguir el abandono. No se refiere a las ganas imperiosas de fumar por su adicción, sino al interés por dejar de fumar (la siento claramente, levemente o no la siento).

Test de Richmond sobre la motivación para dejar de fumar (PREGUNTAS 25 -28)

25 **¿Te gustaría dejar de fumar si pudieras hacerlo fácilmente?**

Suma 1 punto si contesta: "Sí".

26 **¿Cuánto interés tienes en dejar de fumar?**

Suma 1 punto si contesta: "poco", 2 puntos si contesta "bastante", y 3 puntos si contesta "mucho".

27 **¿Intentarás dejar de fumar completamente en las próximas 2 semanas?**

Suma 1 punto si contesta "dudo que intente dejar de fumar"; 2 puntos si contesta "probablemente intentaré dejar de fumar"; y 3 puntos si contesta "definitivamente, intentaré dejar de fumar".

28 **¿Crees que fumarás dentro de 6 meses?**

Suma 1 punto si contesta: "probablemente fumaré", 2 puntos si contesta "dudo que fume"; y 3 puntos si contesta "no, definitivamente no fumaré".

Intepretación de las puntuaciones obtenidas del test de Richmond:

La puntuación máxima de esta versión es 10. Los fumadores que obtienen 7 o más puntos son los más motivados, los que obtienen de 4 a 6 puntos tendrán una motivación moderada y los que puntúan con menos de 4 puntos tienen una baja motivación.

TU DEPENDENCIA A LA NICOTINA (PREGUNTAS 29 -35)

Se mide a través del **test de Fagerström (test FTQ-A para adolescentes validado por Prokhorov et al, 1996)** (PREGUNTAS 29 -35).

Se hace la suma de las puntuaciones de las siete preguntas, de acuerdo con la siguiente cuantificación:

29. **¿Cuántos cigarrillos fumas al día?**

Suma 2 puntos si contesta "más de 25" y 1 punto si contesta "de 16 a 25".

30. **¿Te tragas el humo?**

Suma 1 punto si contesta "siempre" o "a menudo".

31. **¿Cuánto tiempo tardas en fumarte el primer cigarrillo del día?**

Suma 1 punto si contesta "dentro de la primera media hora después de levantarme".

32. **¿Qué cigarrillo te costaría más dejar?**

Suma 1 punto si contesta *"el primero de la mañana"*.

33. **¿Encuentras difícil abstenerte de fumar en lugares donde está prohibido? (escuela, biblioteca, cine...).**

Suma 1 punto si contesta *"sí, muy difícil"* o *"sí, a veces me resulta difícil"*.

34. **¿Fumas si estás enfermo y tienes que estar en la cama?**

Suma 1 punto si contesta *"sí, siempre"* o *"sí, a menudo"*.

35. **¿Fumas más durante las dos primeras horas del día que durante el resto del día?**

Suma 1 punto si contesta *"sí"*.

Interpretación de las puntuaciones obtenidas del test de Fagerström

La puntuación máxima de esta versión es 8. Los fumadores que obtienen 6 o más puntos se considera que tienen una dependencia intensa; los que obtienen 4 o 5, una dependencia mediana; y los que obtienen 3 puntos o menos una dependencia baja.

EXPLORACIÓN FÍSICA Y COOXIMETRÍA

El cuestionario del perfil fumador se acompaña del primer registro del control de peso, de la frecuencia cardíaca y de la cooximetría, que se van a realizar durante el proceso de deshabituación. Además conviene registrar, en *"Observaciones de interés"* otras patologías conocidas por el adolescente que puedan afectar a la deshabituación del consumo de tabaco.

Instrucciones para su realización

CONTROL DEL PESO

- 1 Se utilizará un aparato adecuado (una báscula manual o una digital). Utilizaremos en todas las mediciones posteriores la misma báscula.
- 2 Antes de proceder a la medición se comprobará que la báscula esté bien calibrada.
- 3 El adolescente al que vayamos a pesar se quitará los zapatos y toda la ropa que sea posible. Los siguientes controles de peso se harán en las mismas condiciones.
- 4 Se pedirá al adolescente que se coloque encima de la báscula, de frente a la misma.
- 5 Si la báscula es manual quitaremos el seguro e iremos regulando hasta equilibrar la balanza, si es digital esperaremos hasta que aparezcan los dígitos correspondientes al peso.
- 6 Una vez obtenidos los datos, se apuntarán en el registro y se anotará la fecha en que se realiza la medición.

Es conveniente realizar un control previo, otro a mitad de la intervención y una tercera medición al final de la terapia para poder valorar la influencia que está teniendo el abandono del tabaco sobre su peso.

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Inmediatamente después de hacer el control de peso se realizará una medición de la frecuencia cardíaca teniendo en cuenta:

- 1 El adolescente deberá estar sentado y relajado. Se le explicará cómo se le va a medir la frecuencia cardíaca y para qué sirve. Conviene informar que la frecuencia

cardiaca aumenta con el consumo de tabaco por el efecto de la nicotina.

2 Se colocarán los dedos índice y corazón del explorador en la cara interna de la muñeca, o bien, en el cuello, hasta notar el pulso en la arteria.

3 Se contarán las pulsaciones durante 60 segundos (es necesario tener un reloj con segundero) y se anotará la frecuencia cardiaca por minuto en el registro. Se registrará la fecha en que se realiza la medición.

Igual que con el control del peso, es conveniente realizar un control previo, otro control a mitad de la intervención, para poder valorar la influencia que está teniendo el abandono del tabaco sobre la frecuencia cardiaca, y una tercera medición al final de la intervención.

COOXIMETRÍA

Se necesita un cooxímetro y boquillas desechables. Se seguirán las siguientes instrucciones:

1 El adolescente al que se le vaya a hacer la prueba estará sentado o de pie y relajado. Se le explicará qué tipo de prueba vamos a realizar y para qué sirve. Se hará énfasis en que el CO es uno de los gases presentes en el humo del tabaco y su medición refleja la cantidad de cigarrillos fumados en los días previos a la realización de la prueba.

2 El adolescente deberá inspirar profundamente y mantendrá el aire en el interior de los pulmones al menos durante 10 segundos.

3 Después de colocar la boquilla del cooxímetro, el adolescente realizará una espiración intentando vaciar "al máximo" el aire de sus pulmones. No es necesario que la espiración sea forzada.

4 Una vez terminada la espiración, se esperará a obtener los datos que marque el cooxímetro y se anotarán en el registro junto con la fecha de medición.

Además de la cooximetría inicial es necesario realizar cooximetrías en las sesiones o consultas posteriores a las que asista el adolescente. Después del día "D" en el que se ha dejado de fumar, servirán para verificar la abstinencia.

Hay que tener en cuenta que los adolescentes no inhalan todo el humo aspirado en las caladas y que si se hace ejercicio físico se elimina más fácilmente el monóxido de carbono. Por eso, los resultados de la cooximetría en los adolescentes hay que interpretarlos con cautela ya se pueden obtener cifras muy bajas de CO espirado aunque se esté fumando y se corre el peligro de que el alumno adquiera una falsa seguridad en sí mismo ("a mí no me hace daño... etc.") o pierda la confianza en la prueba.

ANEXO 5 CALENDARIO DE SESIONES O CONSULTAS A CELEBRAR EN

SESIÓN O CONSULTA: FECHA Y HORA	TÍTULO DE LA SESIÓN O CONSULTA	TIEMPO TRANSCURRIDO DESDE EL INICIO DE LA INTERVENCIÓN*	TIEMPO SIN FUMAR*
1 ^A / / ☉.....	“PRESENTACIÓN”	-	-
2 ^A / / ☉.....	“ELECCIÓN DEL DÍA “D”. INICIO DE LA REDUCCÓN GRADUAL”	1 Semana	-
3 ^A / / ☉.....	«PREPARACIÓN PARA EL DÍA “D”»	2 Semanas	-
DÍA “D”			
4 ^A / / ☉.....	“VARIOS DÍAS SIN FUMAR”	3 Semanas	3 Días
5 ^A / / ☉.....	“MÁS DE UNA SEMANA SIN FUMAR”	4 Semanas	10 Días
6 ^A / / ☉.....	“UN MES SIN FUMAR”	1 Mes y 3 Semanas	1 Mes
7 ^A / / ☉.....	“TRES MESES SIN FUMAR”	3 Meses y 3 Semanas	3 Meses
8 ^A / / ☉.....	“SEIS MESES SIN FUMAR”	6 Meses y 3 Semanas	6 Meses

*Los tiempos apuntados son orientativos y dependerán de las fechas en que se programen las sesiones o consultas de cada intervención.

ANEXO 6

TÉCNICAS GRUPALES PARA UTILIZAR EN EL TALLER

TÉCNICAS DE PRESENTACIÓN Y DE "ROMPEHIELO"

" GRABO TU NOMBRE "

Uno dice su nombre y el siguiente repite el suyo y el anterior y así sucesivamente de forma que el último dice todos los nombres del grupo.

" BOTA, BOTA... TU NOMBRE Y LA PELOTA "

Se numeran entre el uno y el dos pronunciando su nombre (ejemplo: Juan 1, Ana 2...); a los "uno" se les da una pelota y a los "dos" otra de diferente color. Se trata de pasarla entre los de su mismo número diciendo el nombre de la persona a quien se le pasa sin dejar caer la pelota. Al que se le cae se retira del juego. Se finaliza cuando un equipo gana o cuando se gasta el tiempo marcado de juego.

" ENTREVISTA AL COMPAÑERO "

Se reparten globos o cartulinas de colores por pares u otro distintivo y se tiran al aire. Cada uno coge una cartulina o globo y busca al compañero que tiene la pareja de su cartulina o globo y le hace una entrevista con sus datos personales que luego ha de presentar al resto del grupo.

"PRESENTACIÓN PERSONAL CON GUIÓN"

Se les da un folio y se les pide que escriban sus datos (nombre, edad, curso) y algún dibujo que represente una

afición sin que lo vean los otros compañeros. El terapeuta los recoge, baraja y los devuelve aleatoriamente, para que traten de localizar al dueño del folio. Hay que explicar después por qué han elegido a ese compañero.

TÉCNICAS QUE AYUDAN A CREAR CONCIENCIA GRUPAL

"DECÁLOGO DE GRUPO CONSENSUADO"

Se entregan cartulinas de colores. Se reúnen por colores y se discute el modelo de decálogo de grupo (características que debe tener este grupo). A los 10 minutos se hace una puesta en común. Se elabora un nuevo documento para que todos lo firmen.

"LLUVIA DE IDEAS"

Esta técnica facilita que surjan " ideas" sobre temas que se proponen al grupo.

Cuándo usarla

Se propone la utilización de esta técnica como paso previo a la elaboración del "Decálogo de funcionamiento del grupo de deshabituación" en la primera sesión del taller, planteándole al grupo: *¿Qué características tiene que tener este grupo para sentirnos "a gusto" y poder conseguir entre todos dejar de fumar...?* Después de la lluvia de ideas se elaborará por consenso el decálogo de funcionamiento del grupo, en él deben aparecer:

- Confidencialidad.
- Sinceridad.
- Respeto mutuo (a las ideas de los otros).
- Respeto a los turnos de palabra.
- Puntualidad.
- Compromiso con las tareas y objetivos del grupo.
- Apoyo mutuo.
- Participación activa.

También se puede usar esta técnica en otras sesiones del taller para reflexionar sobre el funcionamiento del grupo.

"TÉCNICA DE LA RUEDA"

(Técnica adaptada por José M^o Cortés Tormo de las enseñanzas de psicodrama de Jaime Rojas Bermúdez, para los grupos de deshabituación del consumo de tabaco.)

Objetivo

Hacer sentir a los participantes la fuerza que genera el grupo.

Método

- 1 Se les pide a los integrantes del grupo que formen una rueda puestos de pie en el escenario, sin que exista contacto con las manos. En ese momento se les explica que puestos de ese modo, en realidad no constituyen un grupo, sino una serie de individualidades.
- 2 A continuación se les pide que se den las manos, abran bien los pies, retrocediendo al mismo tiempo para abrir el círculo, incluso echando el cuerpo hacia atrás y firmemente entrelazados con sus manos. Se les explica que ese desafío a la gravedad solamente lo pueden conseguir gracias a que forman parte de un grupo en donde se suman las fuerzas de todos en un sutil equilibrio. El terapeuta imprime un leve movimiento al cuerpo de alguno de los participantes, lo cual se transmite como una onda al resto del grupo equilibrándose en la situación inicial. Se

explica que este fenómeno sólo se puede dar en grupo, en donde el trabajo que se realice con uno de los participantes repercute y enriquece también al resto.

Se les deja el tiempo suficiente para que experimenten la tensión y el riesgo de su ruptura entre los distintos miembros del grupo. Al mismo tiempo se hace que reflexionen sobre el perjuicio que ocasiona la desertión de uno de los miembros del grupo ya que obliga a su recomposición.

3. Como fase final de la técnica, se les pide que se suelten las manos y retornen a su posición inicial.

Cuándo usarla

Se puede usar para explicar el funcionamiento de un grupo y demostrar su eficacia.

Al finalizar la primera sesión, después de hacer esta técnica, se lee en voz alta el decálogo de funcionamiento del grupo y las actividades para la siguiente semana. También se puede usar en el resto de las sesiones para reforzar el compromiso de realización de las actividades hasta la siguiente cita.

"TÉCNICA DE LA CUERDA"

(Técnica creada por José M^o Cortés Tormo para aplicar a los grupos de deshabituación del tabaco)

Objetivo

Se trata de que el sujeto experimente el fracaso de su fantasía de pretender mantener un consumo de cigarrillos reducido cuando ha sido un gran fumador.

A veces se encuentran en los grupos pacientes cuya expectativa no es el abandono total del tabaco, sino sólo la reducción, hasta un número "aceptable" para ellos, de cigarrillos. Esta idea es una fantasía del sujeto. En realidad, se sabe que fumar ocasionalmente algún cigarrillo o un número limitado de cigarrillos diariamente, es algo que

sólo muy pocas personas logran mantener. Hay que alertar sobre el peligro de recaída que comporta este tipo de consumo .

Método

Esta técnica consiste en pedirle a uno de los participantes que sujete el extremo de una cuerda. Previamente se le habrá pedido que estime el número de cigarrillos que considere que pueden resultar “aceptables” para él. Del otro extremo de la cuerda tirarán de ella sucesivamente tantos compañeros como cigarrillos haya considerado “aceptables”. Al principio la tensión será moderada y podrá soportarla; al final, la tensión de la cuerda lo acabará derribando.

A continuación se inicia una fase de comentarios sobre cómo se ha sentido y lo fácil que resulta sentirse atrapado por la dependencia de la nicotina.

Se puede invitar a protagonizar este juego a aquel sujeto que por sus comentarios aún no tiene una actitud muy definida entre la consonancia y disonancia de su consumo.

Cuándo usarla

Se propone usar esta técnica en la 5ª sesión para que los adolescentes tomen conciencia del carácter adictivo de la nicotina y alertarles de su exceso de confianza.

“TÉCNICA DE LA COLA DE CIGARRILLOS”

(Técnica creada por José M^o Cortés Tormo para aplicar a los grupos de deshabituación del consumo de tabaco)

Objetivo

Se trata de que el sujeto experimente el fracaso de sus “ideas erróneas” en este caso sobre el tabaco.

Material necesario

Una cuerda gruesa de 4 metros. Sábana o mampara.

Método

Se propone que protagonice este juego la persona que haya expresado comentarios o pensamientos tales como: “después de todo... por un cigarrillo que pique de vez en cuando... ¿qué me puede pasar?...”, y se le pide que salga al escenario donde permanecerá de pie. A continuación y aparte, se instruye al grupo para que uno de ellos encabece una cola formada por el resto de compañeros cogidos a la cuerda o de sus manos, si no se dispone de cuerda.

La cabeza de la cola representa al cigarrillo y así se le comunica al protagonista. Es lo único que el protagonista puede visualizar; el resto de la cola (que son los demás cigarrillos) permanecen ocultos tras una sábana o mampara. A continuación, el terapeuta le indica al protagonista que si tanto le apetece fumar ese cigarrillo que está viendo, vaya a por él y se lo traiga al centro del escenario. Al intentarlo arrastrará al resto de la cola, que le irá envolviendo acaparando su espacio hasta quedar inmovilizado. Se inicia a continuación un debate sobre la actividad.

Cuándo usarla

Se propone usar esta técnica en la 5ª sesión, para que los adolescentes sean conscientes del carácter adictivo de la nicotina y alertar sobre su exceso de confianza.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

(Técnicas adaptadas para esta guía del Manual de Técnicas de Relajación para niños con hemofilia: <http://www.hemofilia.org.mx>)

“APRENDIENDO A RESPIRAR”

Nos relajamos en posición sentada:

Sentados y con la boca cerrada vas a inhalar de forma tranquila todo el aire que puedas, este aire lo vas a llevar hasta tu abdomen. Tienes que imaginar que estás inflando

un globo, puedes sentir como tu barriga se infla como tal (si pones las manos en la zona del ombligo, notarás como se eleva).

Mentalmente, cuenta "1, 2, 3" sosteniendo el aire y déjalo salir al contar "4, 5, 6" o diciendo: "Me estoy relajando", "vaciando completamente tu globo, listo para ser inflado de nuevo".

Repite esta respiración por lo menos tres veces.

"EL SOLDADO DE PLOMO"

Aprendemos a relajarnos de pie:

1 Ponte de pie con tus manos en los costados, piernas juntas bien estiradas, espalda recta, cuello derecho, cabeza mirando al frente (posición de firmes).

2 Imagínate que poco a poco te conviertes en un soldado de plomo y vas a poner todo tu cuerpo muy tenso, muy duro... lo más que puedas.

3 Vas a imaginar ahora, que te conviertes en un hombre de gelatina y poco a poco vas a ir relajando todo tu cuerpo, lo vas a poner flojo, flojo.

4 Ahora cuando yo diga: "inhala", con la boca cerrada vas a coger por la nariz todo el aire que puedas y lo llevarás hasta tu abdomen contando mentalmente "1, 2, 3", cuando escuches: "exhala", lo sacarás lentamente mientras cuentas "4, 5, 6".

5 Ahora en posición de firmes, respiras de nuevo profundamente y mientras inspiras vas a ir tensando todo tu cuerpo y convirtiéndolo en un "soldado de plomo" (1,2, 3, 4, 5), al espirar te conviertes en un "soldado de gelatina" aflojando todo tu cuerpo (1,2, 3,4, 5).

Repite este ejercicio 5 o 6 veces hasta que te sientas relajado.

"RELAJACIÓN CAMINANDO"

Para cuando no puedas estar quieto y necesites relajarte:

1. Empieza a caminar lentamente

2. Cuando escuches: "alto". Detente en la posición en la que estés, tensa todo el cuerpo y queda inmóvil como si fueras una estatua.

3. Cuando escuches: "adelante". Relaja, afloja todo el cuerpo y continua caminando .

4. Realiza una respiración profunda

Repite esta secuencia las veces que haga falta hasta que te sientas relajado.

"DUCHA TERAPÉUTICA"

Sentado o acostado cómodamente.

1 "Cierra los ojos, y empieza a relajar todos los músculos de tu cuerpo". Vamos a ir respirando lenta y profundamente...toma aire por la nariz llena el abdomen y los pulmones, sostén un instante el aire y déjalo salir lentamente por la boca". Estamos unos minutos practicando la respiración.

2 "Imagina que en la parte superior de la cabeza hay una ducha de agua. Cuando la abres un agua fresca y cristalina va a empezar a entrar por todo tu cuerpo; el agua es clara y transparente; te va limpiando y relajando desde la parte superior de tu cabeza hasta la planta de tus pies. Déjala fluir libremente; deja que el agua se lleve tus preocupaciones, tus malestares, las toxinas de tu cuerpo, la tensión que sientes".

"Deja que esta agua cristalina refresque tu rostro, tu cuello. Déjala que fluya también por el interior de tus brazos y que salga por las palmas de tus manos. Déjala que fluya libremente".

“Deja que refresque y circule por tu tronco; siéntela fresca recorrer tu espalda, tu pecho, tu abdomen, tus órganos internos y tus glúteos o nalgas; siente como al ir bajando el agua, te va dejando relajado y cómodo. Poco a poco el agua arrastra todas las cargas, toxinas y la tensión, disolviéndolas”.

“Este agua transparente y clara está pasando por tus piernas. Siente como te va refrescando y relajando, bajando por los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos. Si tienes alguna molestia, tensión o dolor, siente como el agua se la va llevando; como la diluye y a su paso deja relajación y bienestar”.

“Este ejercicio te permite relajar completamente tus músculos y tus órganos, todo tu cuerpo. Siente como el agua va desde tu cabeza hasta tus pies; ahora ya estás completamente relajado”.

3 “Ahora todo el agua que está dentro de ti se está evaporando y tú con ella. Permite que se expanda, creciendo y subiendo muy lentamente hasta integrarse en una nube. Ahora estás flotando en el espacio; te sientes completamente libre de ataduras, sin preocupaciones, tensiones o molestias; eres como una nube y te desplazas como el viento sin importar a dónde te dirijas”.

“Siendo una nube puedes observar debajo de ti el mar en calma y decides integrarte a él y bajas, lentamente. Al hacerlo sientes la frescura de las olas y tu cuerpo, poco a poco, se integra con el agua del mar. Empiezas a sentir que eres infinito y eterno; disfrutas por fin la verdadera sensación de libertad; sientes la vida en el mar y formas parte de ella”.

4 “Ahora decides regresar a tu cuerpo trayendo contigo la sensación de energía y el poder del mar, la libertad de la nube y la claridad y frescura del agua. Sientes como todo esto está fluyendo por tu cuerpo en armonía, como si fuera agua, proporcionándote un gran bienestar”.

“Siente cómo al moverse por todo tu cuerpo esta energía, recuperas la salud, la armonía, tus funciones nuevamente son precisas; tu cuerpo se oxigena y recupera la belleza. Tu piel recupera su frescura, tu cabello su sedosidad y brillo, tus ojos recuperan la mirada jovial; estás en armonía con la energía de tu cuerpo, la que te mantiene con vida, saludable, armónico, elástico, con un cuerpo perfecto”.

5 “Para salir de este nivel de relajación respira profundamente varias veces y siente como entran en ti partículas de vida que aportan optimismo, confianza y seguridad. Mueve lentamente los dedos de los pies, de las manos; toma conciencia de tu cuerpo y cuando quieras abre los ojos y observa, ya de forma consciente, cómo te sientes; piensa en la primera palabra que venga a tu mente y anótala”.

“MEDITACIÓN: YO SOY...”

Posición del sujeto

Espalda derecha, piernas cruzadas con las rodillas tocando el suelo. Vientre relajado y levemente sobresalido. Manos juntas en el regazo o descansando en cada una de las piernas. Hombros suavemente echados hacia atrás, con el pecho abierto, codos despegados del cuerpo. Barbilla metida y cabeza equilibrada, ni hacia delante ni hacia atrás. Ojos entreabiertos con la mirada en reposo hacia el suelo, sin fijarlos. Labios sin apretar, lengua hacia el paladar, relajadamente.

1 Nos centramos en la respiración: “hazte consciente del roce del aire al pasar por las fosas nasales hacia dentro y hacia fuera, permite que los pensamientos pasen a un segundo plano”.

2 Se repite alguna frase positiva, como una programación mental cada vez que inspiras y que expiras, como un eco o reverberación. La frase es importante, porque se interioriza y se imprime en tu subconsciente, activando las energías mentales y físicas que la harán realidad en su debido momento.

Ejemplos:

"Yo soy (nombre de la persona). Yo me quiero, yo me acepto"

"Yo soy (nombre de la persona). Libre de nicotina y alquitrán".

"Me amo lo suficiente como para dejar de fumar".

Es bueno además repetirlo cada vez que sintamos el deseo de fumar.

Cuándo usarlas

A partir de la tercera sesión es conveniente practicarla.

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN DEL ÉXITO

(Técnica adaptada por José M^o Corts Tormo para aplicar a los grupos de deshabituación del tabaco)

Consiste en centrar la mente en un hecho agradable o un "momento sublime" de la biografía del sujeto. Después se le invita a que permita que fluyan pensamientos, sensaciones positivas que la acompañan y a continuación, a que imagine durante unos minutos, la situación con las sensaciones que la acompañan y la consecución del éxito percibido.

1º TIEMPO: Selección y fijación de un anclaje

En el primer tiempo, el terapeuta invitará a la persona a

que dedique unos minutos a concentrarse en algún acontecimiento gratificante de su pasado. Una música relajante puede ayudar durante unos minutos a que la persona seleccione y fije un recuerdo. Se trata, en definitiva, de la facultad de absorción de la mente, que es un requisito para alcanzar la concentración. Se podrá evaluar si el sujeto está consiguiendo fijar el recuerdo en la observación del lenguaje corporal, como por ejemplo, el mantenimiento de los ojos cerrados, la relajación muscular o la actitud postural, entre otros.

La invitación a la persona para que busque el recuerdo que fijará en su mente se puede hacer con estas palabras: *"Cerrad los ojos, respirad varias veces de forma profunda y lenta, relajad los músculos, sentid el flujo de vuestra respiración abdominal..., buscad en los recuerdos y seleccionad alguno especialmente agradable (una vivencia, un fragmento musical, una fragancia, una imagen concreta que fue vivida con plenitud, como si el corazón saltase de alegría ...), recread el momento: su entorno, los sonidos y olores que lo acompañaban, la luz que había, lo que sentíais...; dejad que vuestra mente quede empapada totalmente por ese único momento, que os hizo sentir muy bien".*

Una vez logrado el anclaje del recuerdo, se deberán dedicar en los siguientes días unos minutos, varias veces al día, a recordarlo y refrescar su imagen en la mente (fijación del anclaje). No necesariamente ha de ser un solo recuerdo, pueden ser varios, pero, una vez seleccionados, se deben utilizar siempre los mismos.

2º TIEMPO: Visualización del éxito

En este segundo tiempo se trabaja la visualización del éxito.

Puede servir la siguiente consigna: *“ahora ya habéis adquirido vuestro propio anclaje, no lo debéis olvidar en los próximos días ya que lo tendréis que aplicar siempre antes de que dediquéis unos minutos a visualizar el éxito de la misión que os habéis propuesto, que en nuestro caso concreto es conseguir dejar de fumar”.*

Se les explica que, en esta ocasión, dicha visualización va a ser guiada para facilitar su aprendizaje, pero luego la realizarán solos, durante diez minutos, al menos un par de veces al día las dos primeras semanas y posteriormente, tres veces a la semana los siguientes dos o tres meses.

Retomamos el anclaje... *“Ojos cerrados, respiramos, relajamos los músculos y nos concentramos en el flujo de la respiración al tiempo que dejamos que la mente se absorba e inunde por completo en las imágenes y sensaciones de ese recuerdo concreto. Nos sentimos alegres, plétóricos, sentimos un estado de ánimo muy positivo, de pleno dominio y triunfo. Dentro de ese clima, nos vemos ya sin fumar, con el objetivo plenamente logrado”.*

“Nos imaginamos cómo rechazamos el cigarrillo que nos ofrecen, sin que esto nos produzca problemas; al contrario, tenemos sensación de dominio...” “Nos vemos vencedores en esas situaciones que hemos anotado en nuestro registro de cigarrillos difíciles... tal vez el primer cigarrillo después de levantarse... quizás el de la sobremesa.... Imaginad esas escenas y veros en ella sin necesidad de fumar...”

“Reforzad ahora vuestros pensamientos con los motivos por los que no fumáis y que anotasteis en vuestra lista de motivos. Sentimos la satisfacción de haberlo cumplido. Nos sentimos felices y contentos”.

Cuándo usarla

Se propone su uso a partir de la quinta sesión.

ANEXO 7

LISTA DE MOTIVOS

MOTIVOS PARA FUMAR

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

.....

.....

.....

.....

.....

¿CUÁNTO ME AHORRO AL DEJAR DE FUMAR ?

Me fumo al día cigarrillos

x 30 días cigarrillos/mes

Esa cantidad la divido entre 20

y me da cajetillas/mes

Que multiplicado por euros que vale la cajetilla

Me da euros al mes.

Y si lo multiplico por 12 me dará:

EUROS AL AÑO EN TABACO!



ANEXO 8

COMPROMISO

A large rectangular area with a dotted border, containing horizontal dotted lines for writing and a signature line at the bottom.

FIRMA:

ANEXO 9

TU PERFIL FUMADOR

NOMBRE Y APELLIDOS

TIPO DE TERAPIA ASIGNADA PARA DEJAR DE FUMAR

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN TU PROCESO DE DEJAR DE FUMAR:

PUNTOS FUERTES

PUNTOS DÉBILES

ANEXO 10

AUTORREGISTROS

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

AUTORREGISTRO

Apunta cada cigarrillo que te fumes: el momento (hora), el lugar, la situación (qué estás haciendo, si estás solo o acompañado, etc.) y el nivel de deseo con que te lo fumas (0 si es nada; 1 si el deseo es escaso; 2 si es intenso)

ANEXO 11

MIS COMPAÑEROS DE GRUPO SON:

A large white rounded rectangle with a dotted border. Inside the rectangle, there are ten horizontal dotted lines arranged in two columns of five, providing a space for writing the names of group members.

ANEXO 12

PLAN DE MI REDUCCIÓN GRADUAL

FECHA

Nº DE CIGARRILLOS
QUE REDUZCO

Nº DE CIGARRILLOS
QUE PUEDO FUMAR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DÍA "D"

0 CIGARRILLOS

ANEXO 13 CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DIA PREVIO AL DIA "D" Y EL DÍA "D"

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DÍA PREVIO AL DÍA "D"

- Tira todos los cigarrillos que te queden. Quitá de en medio los mecheros y ceniceros.
- Evita las situaciones o personas que aumenten el riesgo de fumar.
- Practica las técnicas de respiración y de relajación.
- Programa alguna actividad física especial para estos días.
- Visita la página web: <http://www.hoynofumo.com>.

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DÍA "D"

¿QUÉ PUEDES HACER?

SI TIENES GANAS DE FUMAR

- Piensa que este deseo será cada vez menos fuerte y menos duradero.
- Respira profundamente y practica alguna técnica de relajación.
- Mira el reloj y cuenta hasta 30, las ganas desaparecerán.
- Cambia de actividad. Ocupa las manos.
- Bebe agua o zumos de frutas.
- Mastica chicles sin azúcar o come alimentos bajos en calorías.

SI ESTÁS NERVIOSO/A

- Camina y haz algo de ejercicio físico.
- Date un baño relajante.
- Respira profundamente y practica alguna técnica de relajación.
- Evita el café y otras bebidas excitantes (coca-cola, red bull, nestea, etc), así como las bebidas alcohólicas.
- Bebe agua o zumos de frutas.

¿QUÉ PUEDES HACER?

SI NO PUEDES DORMIR

- Evita el alcohol, café y otras bebidas excitantes.
- Toma infusiones relajantes.
- Haz ejercicio físico.
- Practica alguna técnica de respiración y de relajación.

SI AUMENTAS DE PESO O TIENES MÁS HAMBRE DE LO HABITUAL

- Haz ejercicio físico.
- Bebe más agua y zumos de frutas.
- Reduce la ingesta de chucherías, dulces y comidas ricas en calorías.
- Come fruta y verdura.

SI NOTAS CANSANCIO

- Aumenta las horas de sueño y descanso.
- Practica alguna técnica de respiración y de relajación.

SI TIENES ESTREÑIMIENTO

- Come alimentos ricos en fibra como el pan integral, frutas y verduras.
- Bebe mucha agua.
- Muévete, evita el sedentarismo.

ANEXO 14

MIS DIFICULTADES Y ALTERNATIVAS PARA EL DÍA "D"

EL DÍA "D" ES EL : / / :

¿QUÉ DIFICULTADES PIENSO QUE
ME PUEDO ENCONTRAR EL DÍA "D"?

¿QUÉ PUEDO HACER?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO 15

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

ALGUNAS CUESTIONES PREVIAS

Estas técnicas se aprenden y como todo aprendizaje, al inicio pueden costar un poco. A medida que las practiques te resultará más fácil y conseguirás relajarte más rápidamente y en cualquier lugar.

No intentes esforzarte en conseguir rápidamente la relajación. Puede producirse el efecto contrario al deseado.

Realiza las respiraciones y la relajación sentado/a en una silla o tumbado/a. Procura estar cómodo/a y apoya la espalda (ésta ha de permanecer siempre recta).

Utiliza ropa cómoda, holgada, que no te apriete; quítate los zapatos y desabróchate el cinturón, etc.

A la hora de practicar la relajación procura que la luz sea adecuada: ni con mucha intensidad (puede desconcentrarte) ni demasiado a oscuras (puede facilitar que te duermas).

Evita posibles interrupciones: desconecta el móvil, apaga la TV o la radio, etc.

Siempre que puedas y te apetezca, puedes poner una música suave, con sonidos de agua o de naturaleza.

Es muy importante respirar correctamente, por eso vamos a explicarte cómo hacerlo.



LA RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Es la más común y para realizarla nos centramos en el abdomen.

INSPIRACIÓN

El diafragma baja cuando entra aire en los pulmones. Lo notamos porque el abdomen se hincha. Haz la prueba inspirando profundamente. Si no notas que el diafragma desciende y se hincha el abdomen tu respiración es deficiente.

ESPIRACIÓN

En la espiración abdominal el diafragma sube cuando expulsamos el aire y notarás que la zona del estomago desciende.

BENEFICIOS DE ESTE TIPO DE RESPIRACIÓN

Es un magnífico relajante del cuerpo y de la mente, acelera la circulación venosa, produce un masaje continuo a los órganos abdominales, contribuye a facilitar la concentración y a mejorar la sensación de bienestar.



LA RELAJACIÓN FÍSICA

La realizamos a través de ejercicios de tensión-distensión para tomar conciencia de la sensación que produce.

TENSIÓN DE LA CARA

- **La frente:** eleva las cejas, arruga la frente; mantén la tensión por unos segundos y destensa.
- **Los ojos y las cejas:** aprieta los ojos y frunce las cejas, mantén la tensión por unos segundos y destensa.
- **La mandíbula:** apriétala fuertemente y aflójala.
- **Los labios:** Aprieta los labios en una sonrisa forzada y destensa.
- **El cuello:** tensa los músculos del cuello y relaja.
- **La nuca:** deja caer la cabeza hacia delante, para sentir la tensión en la nuca, y afloja.

TENSIÓN DE LOS HOMBROS , DE LOS BRAZOS Y DE LAS MANOS

- **Los hombros:** eleva y tensa los hombros y a continuación, relaja.
- **Los brazos:** extiende los brazos con el codo ligeramente doblado, cierra los puños y apriétalos, seguidamente, desténsalos, bajando suavemente el brazo.

TENSIÓN DEL TÓRAX, DEL PECHO Y DEL ESTÓMAGO

- **El tórax y el pecho:** aspira profundamente la mayor cantidad de aire posible, retén la respiración y expulsa el aire suavemente, sintiendo la distensión.
- **El estómago:** imagina que vas a recibir un golpe en el estómago y contrae todos los músculos de esa zona para, posteriormente, soltarlos con suavidad.

TENSIÓN DE LOS GLÚTEOS, LAS CADERAS, EL VIENTRE Y LA CINTURA

· Tensa de una sola vez los **glúteos, las caderas, el vientre y la cintura**, y desténsalos.

TENSIÓN DE LA ESPALDA Y DE LA COLUMNA VERTEBRAL

· Eleva los brazos a la altura de los hombros, con los codos doblados, y échalos hacia atrás para tensar la **espalda y la columna vertebral**. Poco a poco vuelve a la posición original, moviendo ligeramente las paletillas y destensando toda la zona.

TENSIÓN DE LAS PIERNAS Y DE LOS PIES

· Aprieta primero la **pierna izquierda y luego la derecha** hacia el suelo, tensa los glúteos y los muslos, y después, afloja la tensión; contrae los dedos de los **pies** y relájalos.


Fuente: Texto adaptado del tríptico: "Ejercicios de respiración y relajación" de la "Guía del terapeuta" del proyecto ASCEPIS 2004-2005.³



ANEXO 17

CONSEJOS PARA SEGUIR SIN FUMAR

- La primera semana sin fumar suele requerir mucho esfuerzo, pero si se consigue, las probabilidades de éxito aumentan espectacularmente. Con el paso del tiempo, te irás acostumbrando a no fumar y te será más fácil vivir sin tabaco.
- Si encuentras alguna dificultad, pide ayuda a las personas de tu entorno: llama a un amigo/a que esté en tu misma situación o habla con tu terapeuta.
- Frecuenta lugares donde no se pueda fumar: biblioteca, cine, teatro, etc.
- Evita situaciones de riesgo, aquellas en las que más te gustaba fumar.
 - Si echas de menos la sensación de tener algo en la boca o en la mano, sustitúyelo por caramelos o chicles sin azúcar o juega con un lápiz o con pelotas antiestrés.
 - Relee la lista de motivos que te animaron a dejar de fumar, son más importantes que los motivos que te incitan a fumar.
 - Cuando estés rodeado de amigos fumadores, diles que no fumen en tu presencia o piensa en cómo puedes enfrentarte a esta situación.
 - Rechaza todos los cigarrillos que te ofrezcan.
 - Haz ejercicio físico, te ayudará a controlar tu peso y a relajarte. Todo tipo de ejercicio es bueno: andar, pasear, subir escaleras, practicar deportes, etc.

- 
- Come varias veces al día en pequeñas cantidades en lugar de una o dos comidas abundantes. Esto mantiene constantes los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a prevenir el deseo de fumar.
 - Evita comidas muy dulces o muy condimentadas.
 - Después de comer lávate los dientes enseguida, pasea o haz alguna actividad agradable.
 - Evita consumir alcohol, café u otras bebidas que asocies con fumar. Trata de tomar más agua y zumos.
 - En caso de estreñimiento, haz una dieta rica en fibra, bebe muchos líquidos y si no cede, consulta a un médico.
 - En caso de nerviosismo o irritabilidad, pasea, dâte un baño y haz ejercicios de respiración o de relajación.
 - En caso de insomnio, haz ejercicios de relajación, evita las bebidas excitantes (café, té, coca-cola, etc) y toma infusiones relajantes. Si no cede, consulta a tu médico.

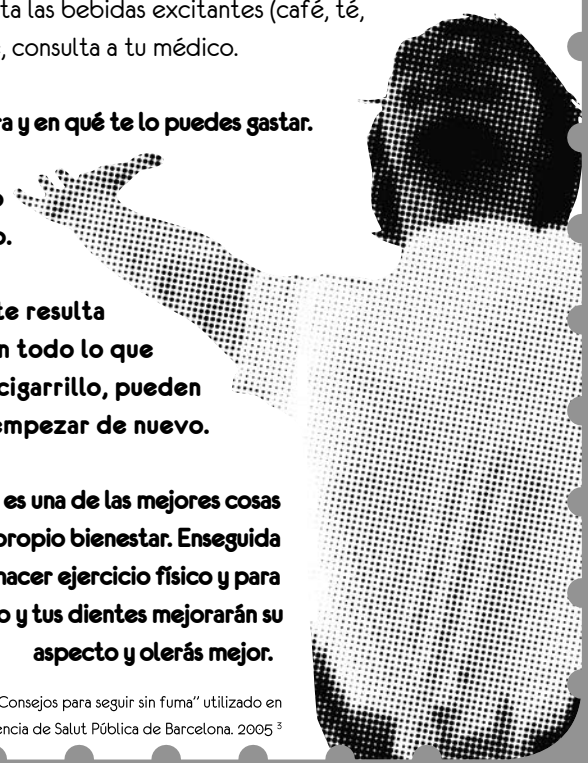
- **Piensa en el dinero que has ahorrado hasta ahora y en qué te lo puedes gastar.**

- **Ante todo recompénsate: planea algo divertido como premio a tu esfuerzo.**

- **Si a pesar de todo tienes momentos en los que te resulta muy difícil no fumar, sobreponete pensando en todo lo que ya has logrado y recuerda que una calada, o un cigarrillo, pueden significar volver a empezar de nuevo.**

- **Piensa que dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer para tu propio bienestar. Enseguida notarás como va mejorando tu capacidad para hacer ejercicio físico y para apreciar olores y sabores. Además, tu piel, tu pelo y tus dientes mejorarán su aspecto y olerás mejor.**

Fuente: tríptico "Situaciones de especial riesgo, ¿qué puedo hacer?" de la actividad "Consejos para seguir sin fumar" utilizado en el proyecto ASCEPIS 2004-2005. Agencia de Salut Pública de Barcelona. 2005 ³



ANEXO 18

REGISTRO DE CONTROL DEL TALLER DE DESHABITUACIÓN DE ADOLESCENTES

Terapeuta:

Nombre y apellidos

Lugar

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ESCOLAR		SESIÓN 1			
		Fecha:			
		ASISTENCIA	CIGARRILLOS/ DÍA	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

· ASISTENCIA: **1** Asistente a la sesión, **0** no asiste.

· CIGARRILLOS/DÍA: Promedio de cigarrillos que fuma al día.

· PARTICIPACIÓN: **1** Participa frecuentemente, **0** Participa poco o nada.

· COOXIMETRÍA: Resultados obtenidos de la cooximetría inicial.

SESIONES 2 Y 3: PREPARACIÓN DE LA ABSTINENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ESCOLAR	SESIÓN 2 Fecha:	SESIÓN 3 Fecha:												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <th style="width: 10%;">ASISTENCIA</th> <th style="width: 10%;">AUTORREGISTROS</th> <th style="width: 10%;">LISTA DE MOTIVOS</th> <th style="width: 10%;">CIGARRILLOS/DÍA</th> <th style="width: 10%;">PARTICIPACIÓN</th> <th style="width: 10%;">COOXIMETRÍA</th> </tr> </table>	ASISTENCIA	AUTORREGISTROS	LISTA DE MOTIVOS	CIGARRILLOS/DÍA	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr> <th style="width: 10%;">ASISTENCIA</th> <th style="width: 10%;">AUTORREGISTROS</th> <th style="width: 10%;">CIGARRILLOS/DÍA</th> <th style="width: 10%;">PLAN RED. GRADUAL</th> <th style="width: 10%;">PARTICIPACIÓN</th> <th style="width: 10%;">COOXIMETRÍA</th> </tr> </table>	ASISTENCIA	AUTORREGISTROS	CIGARRILLOS/DÍA	PLAN RED. GRADUAL	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA
ASISTENCIA	AUTORREGISTROS	LISTA DE MOTIVOS	CIGARRILLOS/DÍA	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA									
ASISTENCIA	AUTORREGISTROS	CIGARRILLOS/DÍA	PLAN RED. GRADUAL	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA									
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														

AUTORREGISTROS: **1** Lo utiliza y lo trae cumplimentado, **0** no lo utiliza ni lo trae.
 LISTA DE MOTIVOS: **1** Lo utiliza y lo trae cumplimentado, **0** no lo utiliza ni lo trae.
 PLAN DE REDUCCIÓN GRADUAL: **1** Lo utiliza y lo cumple, **0** no lo utiliza ni lo cumple.
 COOXIMETRÍA: Resultados obtenidos de la cooximetría (si se realiza)

SESIONES 4 Y 5: ABSTINENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ESCOLAR	SESIÓN 4								SESIÓN 5							
	Fecha:								Fecha:							
	ASISTENCIA	AUTORREGISTROS	CIGARRILLOS/DÍA	PLAN RED. GRADUAL	SITUACIONES DIFÍCILES Y ESTRATEGIAS	CUMPLE DÍA "D"	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA	ASISTENCIA	ESTRATEGIAS COMO GRUPO / ESLOGAN	AUTORREGISTROS	CIGARRILLOS/DÍA	CUMPLE DÍA "D"	ABSTINENCIA	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																

- CUMPLIMIENTO DEL Día "D" (en la 4ª y/o en la 5ª sesión): **1** cumple el día "D", **0** no lo cumple.
- ABSTINENCIA: **2** No fuma desde el día "D", **1** sin fumar en esta sesión, **0** sin estar en abstinencia.
- SITUACIONES DIFÍCILES Y ESTRATEGIAS: **1** Lo utiliza y lo trae cumplimentado, **0** no lo utiliza ni lo trae.
- ESTRATEGIAS COMO GRUPO / ESLOGAN: **1**, lo trae cumplimentado, **0** no lo trae.

· AUTORREGISTROS, CIGARRILLOS / Día Y CUMPLE Día "D" PARA PARTICIPANTES QUE NO HAYAN CUMPLIDO EL Día "D" EN LA CUARTA SESIÓN.

SESIONES 6, 7 Y 8: MANTENIMIENTO DE LA ABSTINENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ESCOLAR	SESIÓN 6							SESIÓN 7				SESIÓN 8			
	Fecha:							Fecha:				Fecha:			
	ASISTENCIA	ABSTINENCIA	RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	SITUACIONES DIFÍCILES Y ESTRATEGIAS	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA	ASISTENCIA	ABSTINENCIA	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA	ASISTENCIA	ABSTINENCIA	PARTICIPACIÓN	COOXIMETRÍA	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN: **1** Practica alguna técnica en casa, **0** no las practica.

ANEXO 19 REGISTRO DE CONTROL DE LA INTERVENCIÓN AVANZADA INDIVIDUAL DE DESHABITUACIÓN DE ADOLESCENTES

Terapeuta:
Nombre y apellidos

Alumno:
Nombre y apellidos Sexo I.E.S.

	ASISTENCIA	CIGARRILLOS/ DÍA	COOXIMETRÍA	T. FRAGERSTRÖM	T. RICHMOND	ESTADIO CAMBIO	AUTORREGISTROS	SITUACIÓN DE RIESGO	ABSTINENCIA	PARTICIPACIÓN	RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	OBSERVACIONES
PRESENTACIÓN FECHA:												
ELECCIÓN DÍA D. INICIO REDUCCION GRADUAL FECHA:												
PREPARACIÓN PARA EL DÍA D. FECHA:												
VARIOS DÍAS SIN FUMAR. FECHA:												
MÁS DE UNA SEMANA SIN FUMAR. FECHA:												
UN MES SIN FUMAR FECHA:												
TRES MESES SIN FUMAR (presencial o telefónico). FECHA:												
SEIS MESES SIN FUMAR (presencial o telefónico). FECHA:												
SEGUIMIENTO TELEFÓNICO AL AÑO FECHA:												

- ASISTENCIA: **1** Asiste a la sesión, **0** no asiste.
- CIGARRILLOS/DÍA: Promedio de cigarrillos que fuma al día.
- PARTICIPACIÓN: **1** Muestra interés, **0** Participa poco o nada.
- COOXIMETRÍA: Resultados obtenidos de la cooximetría.
- AUTORREGISTROS: **1** Lo utiliza y lo trae cumplimentado, **0** no lo utiliza ni lo trae.

- CUMPLIMIENTO DEL DÍA "D": (en la 4ª y/o 5ª consulta): **1** Cumple el día "D", **0** No lo cumple.
- ABSTINENCIA: **2** No fuma desde el día "D", **1** sin fumar en esta consulta, **0** Sin estar en abstinencia.
- SITUACIONES DE RIESGO: Identificar las 2 principales situaciones de riesgo.
- RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN: **1** Practica alguna técnica en casa, **0** no practica.

Nota: Anotar en la primera columna las fechas de las consultas. Este registro complementa los datos del cuestionario del perfil del fumador del adolescente; se sugiere que ambos documentos se mantengan unidos

ANEXO 20 CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - JÓVENES

Tipo de intervención: Taller Intervención Avanza Individual en consulta

Edad Sexo: chico chica

1. ¿A cuántas sesiones/consultas de la intervención has acudido?

2. Tu situación actual respecto al consumo de tabaco es:

- He dejado de fumar completamente.
- No he dejado de fumar completamente pero he reducido el consumo de cigarrillos.
- No he dejado de fumar ni he reducido el consumo de cigarrillos.

3. ¿Te ha ayudado la intervención a dejar de fumar o a reducir el consumo?

- Sí
- No ¿Por qué?

Si has completado la intervención y sigues sin fumar pasa a la pregunta 6. Si has abandonado la intervención o sigues fumando continua con la pregunta 4.

4. ¿Te gustaría volver a intentarlo en serio otra vez?

- Sí, dentro de un mes
- Sí, dentro de 6 meses
- Sí, alguna vez
- No, no pienso dejar de fumar

5. ¿Volverías a utilizar esta intervención para dejar de fumar?

- Sí
- No
- No sé

6. Puntúa de 1 (MUY MAL) a 5 (MUY BIEN) cada uno de los aspectos de la intervención.

ASPECTOS A VALORAR	1	2	3	4	5
Metodología de trabajo					
Interés de los contenidos					
Claridad de las explicaciones					
Utilidad					
Material de apoyo					
Participación					
Horario de las sesiones/consultas					
Lugar de celebración					

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado de la intervención? ¿Por qué?

.....

.....

.....

8. ¿Qué es lo que menos te ha gustado de la intervención? ¿Por qué?

.....

.....

.....

9. Valora globalmente la intervención de 1 (MUY MAL) a 5 (MUY BIEN)

10. Si tuvieras que recomendársela a un amigo o amiga, ¿lo harías?

- Sí
- No
- No sé

11. Escribe cualquier comentario que desees añadir:

.....

.....

.....

Te agradecemos sinceramente el tiempo que has dedicado a responder estas preguntas y tu colaboración. Si ya no fumas, enhorabuena por haber dejado de fumar. En el caso de que sigas fumando, cuando quieras volver a intentarlo, contacta con la asesoría "Forma Joven" de tu instituto o llama al teléfono gratuito para el abandono del tabaco: 900 850 300.

ANEXO 21 CUESTIONARIO TELEFÓNICO AL AÑO SIN FUMAR

Nombre
y apellidos

Centro educativo

PRESENTACIÓN

*" Soy , el terapeuta de la intervención en deshabituación del tabaco del instituto
..... Me puedes decir si fumas ahora.*

1. ¿Fumas? Sí
 No

Si contesta Sí, pasar a la pregunta 8. Si contesta NO, pasar a la pregunta 2.

PREGUNTAS PARA LOS QUE NO FUMAN

Enhorabuena por no fumar

2. ¿Sigues sin fumar desde que acabó la intervención presencial?

Sí
 No

3. ¿Cuándo fumaste el último cigarrillo? / /

4. ¿En todo este tiempo en el que estuviste sin fumar, has recaído alguna vez? Sí
 No

Si contesta Sí, pasar a la pregunta 5. Si contesta NO: "Enhorabuena por mantenerte sin fumar en todo este año. Habrás experimentado los beneficios de no fumar. Animo y continúa sin fumar" FIN DEL CUESTIONARIO.

5. Si has recaído, ¿cuántos días estuviste fumando? días.

6. ¿Qué cantidad de cigarrillos estuviste fumando diariamente? cig/día.

7. Después de la/las recaída, ¿cuánto tiempo llevas sin fumar? días/meses.

PREGUNTAS PARA LOS QUE FUMAN

8. ¿Con qué frecuencia fumas y qué cantidad de cigarrillos fumas?

Cantidad

Mensualmente cig/mes.

Semanalmente cig/sem.

Diariamente cig/día.

9. ¿Te gustaría intentar dejar de fumar en serio otra vez? Sí
 No

***Si contesta Sí: "Ponte en contacto con la asesoría "Forma Joven" de tu instituto. Ellos pueden ayudarte a dejarlo".
FIN DEL CUESTIONARIO.***

Si contesta NO: "Cuando quieras volver a intentarlo contacta con la asesoría "Forma Joven" de tu instituto o llama al teléfono gratuito para el abandono del tabaco: 900 850 300". FIN DEL CUESTIONARIO.

FRASE FINAL PARA DESPEDIRSE

"Te agradecemos sinceramente el tiempo que has dedicado a responder estas preguntas y tu colaboración".

ANEXO 22

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA DESHABITUA- CIÓN DEL ALUMNADO EN CADA CENTRO DOCENTE. DATOS CUANTITATIVOS Y VALORACIÓN CUALITATIVA.

Centro Educativo

Curso Escolar

DATOS CUANTITATIVOS

• Nº de actividades grupales de sensibilización o de captación de adolescentes fumadores que se han desarrollado en este curso escolar.

.....

• Nº de alumnos y alumnas que han acudido a estas actividades de sensibilización o de captación.

• Nº de alumnos que cumplimentan el cuestionario del perfil fumador.

.....

• Nº de alumnas que cumplimentan el cuestionario del perfil fumador.

• Nº de alumnos que reciben intervención básica en tabaquismo en la asesoría "Forma Joven", durante el curso escolar.

.....

• Nº de alumnas que reciben intervención básica en tabaquismo en la asesoría "Forma Joven", durante el curso escolar.

• Nº de alumnos que reciben intervención avanzada individual en tabaquismo durante el curso escolar.

.....

• Nº de alumnas que reciben intervención avanzada individual en tabaquismo durante el curso escolar.

• Nº de alumnos que se mantienen sin fumar al finalizar las consultas de la intervención avanzada individual en este curso escolar.

.....

• Nº de alumnas que se mantienen sin fumar al finalizar las consultas de la intervención avanzada individual en este curso escolar.

• Nº de alumnos que habiendo recibido intervención avanzada individual en este curso escolar, se mantienen sin fumar a los 3 meses del día "D".

.....

• Nº de alumnas que habiendo recibido intervención avanzada individual en este curso escolar, se mantienen sin fumar a los 3 meses del día "D".

<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que habiendo recibido intervención avanzada individual en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 6 meses del día "D". • N° de alumnas que habiendo recibido intervención avanzada individual en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 6 meses del día "D". 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que habiendo recibido intervención avanzada individual en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 12 meses del día "D". • N° de alumnas que habiendo recibido intervención avanzada individual en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 12 meses del día "D". 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que inician la terapia grupal para la deshabituación durante el curso escolar. • N° de alumnas que inician la terapia grupal para la deshabituación durante el curso escolar. 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que han participado en 4 o más sesiones de terapia grupal de deshabituación para el alumnado, en este curso escolar. • N° de alumnas que han participado en 4 o más sesiones de terapia grupal de deshabituación para el alumnado, en este curso escolar. 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° grupos de deshabituación del consumo de tabaco dirigidos al alumnado, se han realizado durante este curso. 	<p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que se mantienen sin fumar al finalizar las sesiones de los talleres realizados en ese curso escolar. • N° de alumnas que se mantienen sin fumar al finalizar las sesiones de los talleres realizados en ese curso escolar. 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que habiendo iniciado la terapia grupal en este curso escolar se mantienen sin fumar a los 3 meses del día "D". • N° de alumnas que habiendo iniciado la terapia grupal en este curso escolar se mantienen sin fumar a los 3 meses del día "D". 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que habiendo iniciado la terapia grupal en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 6 meses del día "D". • N° de alumnas que habiendo iniciado la terapia grupal en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 6 meses del día "D". 	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> • N° de alumnos que habiendo iniciado la terapia grupal en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 12 meses del día "D". • N° de alumnas que habiendo iniciado la terapia grupal en el curso escolar anterior al evaluado, se mantienen sin fumar a los 12 meses del día "D". 	<p>.....</p> <p>.....</p>

VALORACIÓN CUALITATIVA DEL PROCESO Y DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS TALLERES

FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE LOS TALLERES

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS DE MEJORA

VALORACIÓN CUALITATIVA DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES EN TABAQUISMO REALIZADAS EN LAS ASESORÍAS "FORMA JOVEN" CON EL ALUMNADO EN ESTE CENTRO DOCENTE

FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE LA ACTIVIDAD

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS DE MEJORA

Enviar este cuestionario al distrito sanitario antes del 15 de julio

“GUÍA PARA AYUDAR A CHICOS Y CHICAS ADOLESCENTES A DEJAR DE FUMAR”

Para los profesionales del ámbito de la salud.

**A NO FUMAR
¡ME APUNTO!**

ANEXO 23

GUÍA JOVEN PARA DEJAR DE FUMAR

**JUNTOS
PODEMOS
DEJAR DE
FUMAR**



Plan Integral
de Tabaquismo
de Andalucía

a no fumar
me APUNTO