

TEST DICOTA

Este test tiene el objetivo de ayudarte a conocer tu opinión sobre algunos aspectos relacionados con el tabaco. Te ayudará a encontrar algunas de tus creencias *adictivas* y a saber qué tipo son más prevalentes en tu caso.

Para cumplimentarlo, es preciso que seas completamente sincero en las respuestas. Si alguna pregunta no la entiendes con claridad o no hallas la respuesta idónea, déjala en blanco. Cualquier respuesta distinta de cero implica tener la pregunta positiva. Cuanto mayor sea la puntuación, más intensa será esa creencia.

Elegir entre:

0. Totalmente en desacuerdo.
1. En desacuerdo.
2. Ni en acuerdo ni en desacuerdo.
3. De acuerdo.
4. Totalmente de acuerdo.

BLOQUE 1 - Atenuantes

1. Fumar no es tan nocivo como nos quieren hacer creer.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

2. Fumar tiene algunos efectos beneficiosos sobre mi salud.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

3. Fumar es peligroso, pero no en la cantidad o tipo de tabaco que yo fumo.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

4. Fumar es malo para la salud, pero no creo que me afecte.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

5. Fumar es malo para la salud, pero si me afecta ya tendré tiempo para dejarlo.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

6. Fumar es malo, pero en mi caso, va a ser peor el remedio que la enfermedad.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

7. Fumar es malo para la salud, pero contrarresto sus efectos con hábitos saludables (realizo ejercicio físico, llevo una dieta saludable, etc.).

0 - 1 - 2 - 3 - 4

8. Las consecuencias por fumar no parecen ser tan alarmantes, pues conozco a muchos fumadores que han llegado a viejo con una salud de hierro.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

9. Fumar es malo para la salud, pero también hay otras cosas nocivas, como la contaminación ambiental o los aditivos que les incorporan a los alimentos. Si no renuncio a ellos, ¿por qué hacerlo con el tabaco?

0 - 1 - 2 - 3 - 4

10. Detrás de las muertes y enfermedades que se le atribuyen exclusivamente al tabaco hay muchos más factores que hay que tener en cuenta, no solo se producen por fumar. Los datos son confusos o engañosos.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

BLOQUE 2 - Incapacitantes

1. Yo no tengo la fuerza de voluntad y/o la motivación necesarias para dejar de fumar.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
2. Yo soy una persona con baja autoestima, débil, y eso me dificulta dejarlo.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
3. Tengo problemas psicológicos en la actualidad (depresión, ansiedad, etc.) que me impide o dificulta dejarlo.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
4. Tengo predisposición a padecer problemas psicológicos.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
5. Soy una persona muy activa o muy pasiva, no puedo dejar de fumar. Yo soy así y no puedo cambiar.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
6. Yo no puedo dejar de fumar porque tengo a muchos fumadores en mi entorno social y eso me lo dificulta o me lo impide.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
7. Yo no puedo dejar de fumar porque tengo situaciones o problemas personales/familiares que me lo dificultan.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
8. Yo no puedo dejar de fumar porque mis condiciones laborales hacen que lo tenga más difícil.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
9. Yo no puedo dejar de fumar, siempre he fracasado en intentos anteriores.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
10. Percibo la "adicción a la nicotina" como una cuestión demasiado grande como para poder superarla, no por mi incapacidad, sino porque es una enfermedad muy seria que, quizá, no tenga solución.
0 - 1 - 2 - 3 - 4

BLOQUE 3 - Catastróficas

1. No quiero dejar de fumar porque voy a engordar muchos kilos y/o estar estreñado.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
2. Si dejo de fumar, creo que voy a tener un nivel de felicidad inferior al que tengo ahora.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
3. Si dejo de fumar, el deseo de hacerlo no desaparecerá del todo en lo que resta de mi vida. Lo echaré de menos siempre.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
4. Afectará a mi carácter, mi identidad. (Si dejo de fumar voy a estar con nerviosismo o ansiedad el resto de mi vida, no estaré tan relajado o estaré siempre triste, decaído).
0 - 1 - 2 - 3 - 4
5. Si dejo de fumar, reaparecerán problemas del pasado (ansiedad, depresión...).
0 - 1 - 2 - 3 - 4
6. Si dejo de fumar, se agravarán mis problemas psicológicos o aparecerán otros nuevos.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
7. Si dejo de fumar, me aburriré o me impedirá estar concentrado en el trabajo.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
8. Si dejo de fumar, no disfrutaré de las comidas/bebidas de la misma forma.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
9. Si dejo de fumar, no me lo pasaré igual de bien en las fiestas o celebraciones, y podrá afectar a mis relaciones sociales.
0 - 1 - 2 - 3 - 4
10. El que ha sido fumador lo es para toda la vida.
0 - 1 - 2 - 3 - 4

BLOQUE 4 - Polivalentes

1. No quiero dejar de fumar porque soy libre y puedo hacer con mi cuerpo y mi vida lo que me dé la gana.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

2. Fumar es un placer y no pienso renunciar a ello.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

3. Me gusta fumar.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

4. Dejar de fumar no es una prioridad actual en mi vida.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

5. Soy un fumador social o una persona que tiene un feo vicio o mal hábito, no un adicto a una droga (drogadicto).

0 - 1 - 2 - 3 - 4

6. ¡Qué más da fumar!... de algo hay que morir.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

7. Fumando, al menos, elijo la causa de la muerte.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

8. Mi error fue comenzar a fumar, ahora soy un adicto. No puedo cambiar las consecuencias del pasado.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

9. Ahora mismo quiero fumar, puedo dejarlo cuando yo quiera.

0 - 1 - 2 - 3 - 4

10. Mi vida es una mierda o, al menos, no como a mí me hubiera gustado. ¡Qué más da fumar!

0 - 1 - 2 - 3 - 4

CONTRATO FAMILIAR

Yo, fumador/a, D./Dña _____ inicio mi proceso para lograr una vida sin tabaco el próximo día:

Desde la Psicología de las Adicciones, se reconoce que el apoyo social es un componente esencial en el proceso de dejar de fumar. En este sentido, tanto la familia como las personas con las que se convive desempeñan un papel clave. Con el objetivo de fortalecer este proceso, redacto el presente informe como una invitación a los miembros de mi núcleo familiar o convivencial para que colaboren activamente, comprometiéndose con las siguientes medidas:

1. Me comprometo a no ridiculizar ni minimizar el proceso que está emprendiendo mi familiar o conviviente para dejar de fumar. Comprendo que se trata de un objetivo crucial para su salud física, su bienestar mental y su esperanza de vida. Por tanto, reconozco que este esfuerzo no solo le beneficia a él o ella, sino que también impacta directamente en el tiempo y la calidad de vida que podremos compartir juntos en el futuro.
2. Me comprometo a comprender que mi familiar o conviviente está a punto de dejar una sustancia altamente adictiva. Soy consciente de que este proceso puede provocar síntomas propios del síndrome de abstinencia, como nerviosismo, irritabilidad, susceptibilidad o cambios de humor. Me comprometo a no tomar estos comportamientos como ataques personales, sino a interpretarlos como parte del proceso que está atravesando.
3. Me comprometo a no recriminar ni juzgar los cambios de carácter que puedan surgir durante el periodo de abstinencia. Entiendo que estos cambios forman parte del proceso de adaptación del organismo a la ausencia de una sustancia adictiva, y me esforzaré por mantener una actitud comprensiva y respetuosa.
4. Me comprometo a no alentar, sugerir ni justificar el regreso al consumo de tabaco bajo ninguna circunstancia, ni siquiera de forma puntual o por compasión ante cambios en el estado de ánimo. Nunca le ofreceré un cigarrillo ni facilitaré su acceso al tabaco, comprendiendo que cualquier recaída puede poner en riesgo todo el esfuerzo realizado.
5. Me comprometo a brindar apoyo incondicional en caso de que se produzca una caída, sin recurrir al reproche ni a la culpabilización. Entiendo que una recaída no buscada, si es bien gestionada e interpretada, puede formar parte del proceso de aprendizaje y fortalecimiento personal. Por ello, mantendré una actitud comprensiva y constructiva ante cualquier tropiezo.
6. Me comprometo a no menospreciar ni minimizar los logros alcanzados, por pequeños que puedan parecer. Reconozco que cada día sin fumar representa un avance significativo en el proceso, y valoraré con respeto y entusiasmo cada paso dado, comprendiendo que la constancia se construye con pequeños éxitos acumulados.
7. Me comprometo a no suministrarle tabaco bajo ninguna circunstancia, incluso si me lo solicita directamente. Entiendo que, en caso de una recaída, debe ser la propia persona quien asuma la responsabilidad de adquirir el tabaco, independientemente del momento, las condiciones o las circunstancias. Este acto de responsabilidad forma parte del proceso de toma de conciencia y cambio.
8. Me comprometo a tomar este reto con la seriedad que merece y a respetar íntegramente este acuerdo. Entiendo que no se trata de un juego ni de una exageración, sino de un compromiso real con la salud, el bienestar y la vida de mi familiar o conviviente.
9. En caso de ser fumador, me comprometo a no dejar tabaco, mecheros ni ceniceros a la vista en ninguna zona de la casa durante, al menos, los primeros seis meses. Durante este periodo, se establecerán espacios delimitados y específicos para fumar, con el fin de reducir los estímulos ambientales asociados al consumo. Dichas zonas serán exclusivamente: _____
10. Me comprometo a mantener estas condiciones durante el tiempo que sea necesario. Entiendo que este proceso no termina en dos o tres meses, y que el acompañamiento y el compromiso deben prolongarse más allá de las primeras fases. Asumo que el apoyo continuado es clave para lograr una transformación real y duradera.
11. Me comprometo a no recomendar ni facilitar métodos o dispositivos para dejar de fumar que carezcan de aval científico. Entre ellos se incluyen, por ejemplo, los vapeadores, los dispositivos de

tabaco calentado, la hipnosis, el láser u otros métodos similares. Entiendo que el uso de alternativas no validadas puede entorpecer el proceso y generar falsas expectativas.

12. Me comprometo a colaborar activamente en el objetivo de no sustituir el tabaco por el consumo excesivo de comida. Entiendo que esta sustitución puede convertirse en una nueva forma de evasión o dependencia, y que el objetivo es promover una relación saludable con el cuerpo, las emociones y los hábitos cotidianos.

13. Me comprometo a acompañar, de forma voluntaria, a la persona que deja de fumar en aquellas actividades que puedan favorecer su proceso de cambio. Actividades como dar un paseo, jugar al tenis, conversar o cualquier otra que contribuya a su bienestar emocional y físico serán siempre oportunidades para compartir y reforzar su decisión.

14. Me comprometo a no poner en duda las capacidades ni las habilidades personales de la persona que está dejando de fumar. Evitaré comentarios desalentadores como «Tú no puedes», y me esforzaré por transmitir confianza y respeto hacia su proceso, reconociendo su esfuerzo y su compromiso con el cambio.

15. Me comprometo a no comparar a la persona que deja de fumar con otras personas, ni para destacar casos de éxito ni para recordar fracasos ajenos. Entiendo que cada proceso es único, y que comparar puede generar frustración o desmotivación. Acompañaré su camino con respeto, sin juicios ni paralelismos con otras experiencias.

16. En caso de que me cueste sentir empatía hacia la persona que está dejando de fumar, me comprometo a informarme y leer sobre la adicción a la nicotina. Entiendo que el conocimiento es una herramienta clave para comprender mejor el proceso que está atravesando y para ofrecer un apoyo más consciente, respetuoso y eficaz.

17. Me comprometo a respetar y mantener este acuerdo en su totalidad. Entiendo que romper este compromiso podría perjudicar el proceso de recuperación de la persona que está dejando de fumar, y por ello asumo la responsabilidad de cumplir cada uno de los puntos establecidos.

Nombre y Firma 1

Nombre y Firma 2

Nombre y Firma 3

CURVA DE NECESIDAD

En esta actividad, se debe anotar durante dos días todos los cigarrillos que consumas. Es importante que fumes tu cantidad habitual; es decir, que no intentes reducirla por el hecho de estar realizando el ejercicio. Para ello, se te presentarán dos tablas de registro: una para cumplimentarla durante un día laboral habitual y otro en día de fin de semana o festivo. Es fundamental que anotes la hora, las circunstancias, lo que estás haciendo en ese preciso momento, las emociones que estés sintiendo y todo aquello que creas que pueda ser de interés para comprender el porqué del consumo de ese cigarrillo. Algunos ejemplos son:

1. «Un cigarrillo a las 11:15 horas mientras estoy descansando tras realizar la compra de la semana. Estoy alterado por haber discutido con mi pareja en el camino de regreso del supermercado».
2. «Un cigarrillo a las 15:05 horas tras almorzar, con muchas ganas de fumar y con niveles altos de ansiedad».
3. «Un cigarrillo a las 22:15 horas mientras vuelvo caminando del trabajo por llevar varias horas sin fumar».
4. «Dos cigarrillos seguidos a las 16:00 horas, después de comer, viendo la televisión, aburrido y pensando sobre la pereza que me da la simple idea de dejar de fumar».
5. «Un cigarrillo seguido a las 13:00 horas mientras plancho. Por nada en especial, porque suelo fumarme uno en estas circunstancias».

A continuación, se adjuntan las dos hojas que deben ser cumplimentadas:

Día Laboral		
N.º de cigarro	Hora	Situación /Actividad /Emoción
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		

Día festivo o libre		
N.º de cigarro	Hora	Situación /Actividad /Emoción
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		

Hoja de rescate

1º Yo, _____, tomo la decisión de volver a consumir nicotina, fruto de (tacha lo que no proceda) una **reflexión profunda / respuesta impulsiva**, en la que **sí / no** han influido terceras personas. Será llevada a cabo a través de las siguientes opciones (elige las tuyas poniendo una «X»). Ve anotando y sumando los puntos correspondientes.

Fumaré de una manera puntual un total de _____ / **indeterminados** cigarrillos convencionales, que actuarán como:

- a) Cigarro que enseña.
- b) Cigarro que engaña.
- c) Cigarro cruel.
- d) Cigarro inofensivo.

Los primeros cigarrillos fumados:

- a) Los he comprado yo.
- b) Me los ha suministrado alguien (no recomendado). **(2 puntos)**

Fumaré de manera **puntual / permanente** cigarrillo electrónico o vapeador **con / sin** nicotina.

Usaré comprimidos, chicles o spray de nicotina de manera **puntual / permanente** por cuenta propia, sin formar parte de un tratamiento.

Fumaré cigarrillos o vapearé de manera permanente en la siguiente cantidad:

- a) Menor cantidad diaria de lo que consumía antes (reducción forzada). **(2 puntos)***
- b) La misma cantidad o reducción no forzada.

* Indica el motivo de no seguir la recomendación de continuar con la misma cantidad que consumías antes de dejarlo:

Para el primer cigarrillo o vapeador consumido, he aplicado la demora o retraso de (a mayor tiempo, mostrarás un mejor nivel de consciencia):

- a) 24 horas (recomendado). **(1 punto)**
- b) Hasta el día siguiente tras despertar. **(2 puntos)**
- c) Varias horas después: _____ horas. **(3 puntos)**
- d) 1 hora (mínimo exigido). **(4 puntos)**
- e) Ninguna demora. **(5 puntos)**

2º A continuación, responde de manera escueta los siguientes apartados:

- a) Motivo del consumo:
- b) ¿Qué efecto u objetivo esperas obtener con el regreso al consumo de nicotina?
- c) En caso de volver a fumar de manera permanente, ¿cuándo tienes pensado volver a dejarlo?

3º ¿En qué momento se ha cumplimentado esta hoja de rescate?

- Antes de consumir la nicotina, ya que presento un moderado nivel de consciencia. **(1 punto)**
- Durante el acto de consumir la nicotina por haber perdido parte del nivel de consciencia en los momentos previos al consumo. **(2 puntos)**
- Después del consumo de nicotina como consecuencia de un déficit en el nivel de consciencia. Especifica:
 - a) Justo después del consumo. **(3 puntos)**
 - b) Después de _____ horas. **(4 puntos)**
 - c) Después de _____ días. **(5 puntos)**
- Decido libremente no entregar este documento a la persona escogida durante la fase de *Preparación*. Explique el motivo de esta decisión. **(2 puntos)**.

4º ¿Consideras estar bajo los efectos de un bloqueo o secuestro mental? (justifica tu respuesta):

5º ¿Ha usado el cerebro adicto alguno de los «ases de la manga»? Revisa el listado efectuado por ti durante el periodo de *Preparación* y anota, a continuación, los ases usados y aquellos que no habías contemplado (en ese caso, puedes incorporarlo en tu lista). Si se ha usado algún as para elaborar el argumento para el consumo: **(2 puntos)**.

6º Suma todos los puntos obtenidos hasta el momento: _____

Puntuación total del bloqueo mental (rodea con un círculo):

0-1-2-3-4-5-6	7-8-9-10-11-12	13-14-15-16-17-18
Bajo	Medio	Alto

Si te ves preparado a nivel teórico, te animo a describir la manera en la que has gestionado tu disonancia cognitiva a través del *modelo de regulación de la disonancia cognitiva en la caída*. Para ello, continua con los siguientes ejercicios:

1º Marca con una «X» todos los estímulos que hayan podido precipitar el bloqueo mental (escribe los tuyos propios si no aparecen en la lista):

	Externos		Internos
	Discusión familiar		Deseo de fumar
	Café		Aburrimiento
	Ingesta del alcohol		Estrés
	Personas fumando		Hambre
	Presión social		Embriaguez
	Fin de comida		Cansancio
	Ocio		Tristeza

2° ¿Cuáles han sido los *pensamientos permisivos o facilitadores elaborados*? (categorízalos):

Reconversores
Bloqueadores
De efecto concreto
Reforzadores
De compromiso abierto
De compromiso cerrado (especificar si es a fecha o a suceso)
De compromiso abierto con estrategia de reducción
De compromiso cerrado (especificar si es a fecha o a suceso) con estrategia de reducción
Pensamiento metodológico
Estrategia de reducción del daño

3° ¿Qué *creencias adictivas* se han podido activar previamente a la elaboración de cada uno de esos *pensamientos facilitadores o permisivos detectados*?:

4° En caso de haber sufrido un *bloqueo mental*, señala el tipo:

	Silente
	Excitado

5° ¿Qué conducta exacta ha derivado de los *pensamientos facilitadores* emitidos? (describe la secuencia completa: desplazamiento, adquisición, consumo, etc.):

6° ¿Qué emociones han derivado de la conducta de consumo?:

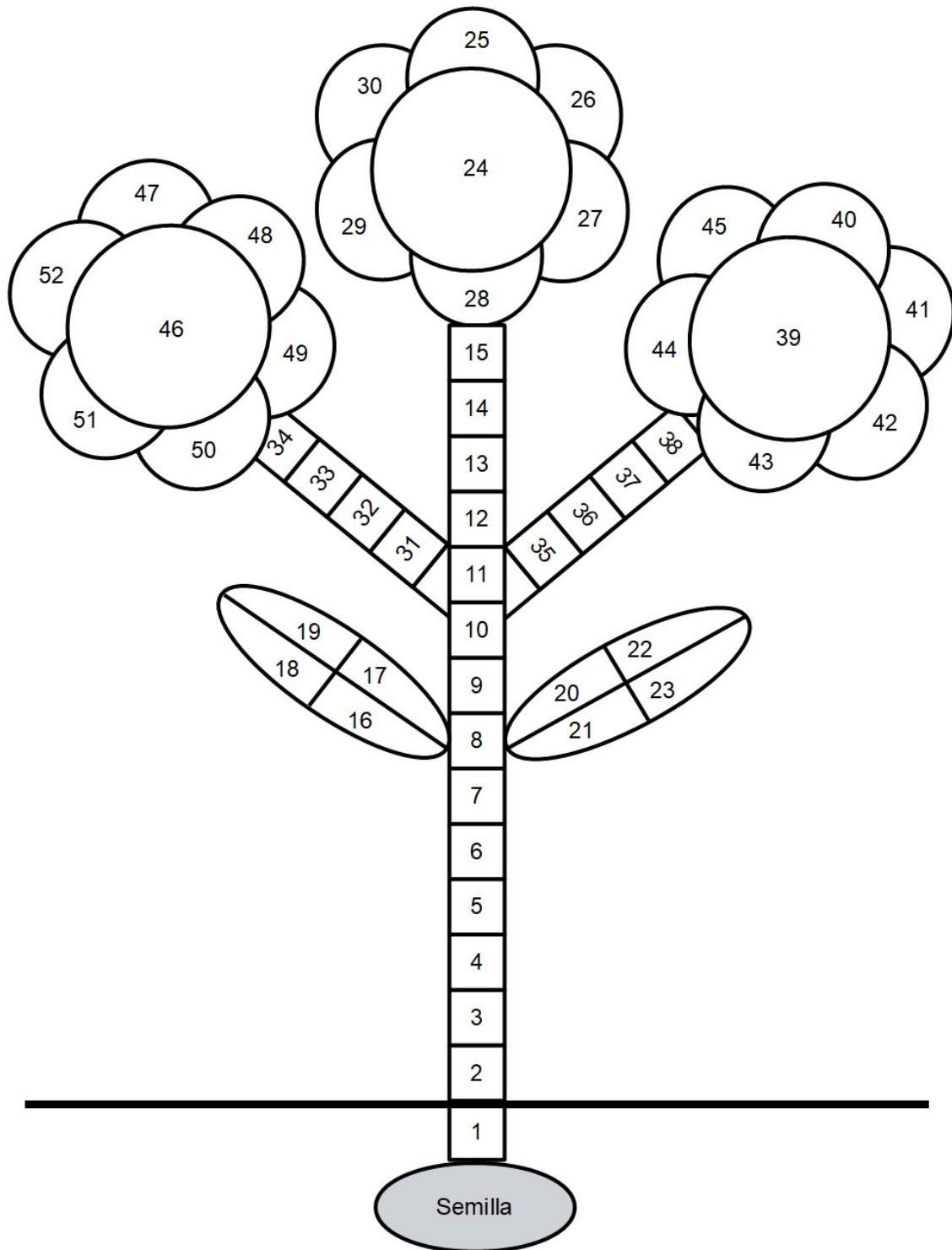
	Culpa
	Vergüenza
	Tristeza
	Ansiedad
	Arrepentimiento
	Otros:

8° ¿Se ha generado algún efecto sobre las *creencias adictivas*?:

a) Adquisición de nuevas (escríbelas):

b) Potenciación de alguna antigua (cítalas):

La Plantita del fumador



Colorea una casilla una vez por semana durante un año (del 1 al 38 de color verde, y el resto como quieras)