

IMPULSOS:

¿Que le provoca fumar?

La mayoría de los fumadores ni se dan cuenta cuando agarran un cigarrillo y lo encienden. Esta acción automática usualmente se relaciona con una actividad específica cual se esta llevando a cabo ó emoción por el cual esta pasando el fumador en ese momento. Esto se reconoce como un impulso o ‘trigger’ en ingles, cuya acción es debido al establecido hábito.

El fumador cual se fuma una cajetilla de cigarrillos al día inhala alrededor de doscientas veces. La repetición de esta acción es lo que conecta el fumar con ciertas actividades o emociones tales como, conducir el auto, terminar la comida, el estrés etc., provocando que uno fume.

Para ayudarse en romper el hábito comience por cambiar sus rutinas o actividades cotidianas. Esto le ayudara en interrumpir lo que le provoca o impulsa a fumar más además evitar el hábito establecido. Para lograr esto, primero examine y luego identifique lo que le provoca fumar.

Usando nuestra tabla podrá ver que actividades y emociones le provocan fumar mas podrá ver cuales son más cargadas o intensas. Tan pronto haga esto comience planificar en como cambiarlas o evitarlas. Haciendo esto le ayudara en desasociarse con estos impulsos.

INSTRUCCIONES EN COMO USAR LA TABLA:

Al seguir, encontrara una lista de las más comunes actividades u emociones que provocan el fumar. En el espacio apropiado marque si esa actividad o emoción no le provoca fumar (NO PROVOCAN), tale vez le provoca fumar (TAL VEZ PROVOCAN) o si le provoca fumar (SI PROVOCAN). Cuando complete su lista, repase aquellas identificadas como (SI PROVOCAN) y comience a pensar en como cambiarlas o evitarlas. Depuse, haga lo mismo con aquellas marcadas como (TAL VEZ PROVOCAN).

Buena suerte y recuerde entre mas preparado este para combatir los impulsos de fumar, mas altas serán las probabilidades en lograr su meta de convertirse en un ex-fumador

IMPULSO	NO PROVOCAN	TAL VEZ PROVOCAN	SI PROVOCAN
POR LA MAÑANA			
Al despertar			
Con el café			
Después del desayuno			
OFICINA/HOGAR			
Entre trabajos/tareas			
Antes de comenzar un proyecto			
Depuse del almuerzo/merienda			
Depuse de una reunión			
Con mis compañeros			
ACTIVIDADES SOCIALES			
En el automóvil			
Con amistades			
Después de cenar			
Con un trago			
Fiestas			
Observando/participando en deportes/pasatiempos			
DE NOCHE EN EL HOGAR			
Rumbo al hogar			
Después de la comida			
Relajando/viendo la TV/leyendo			
Hablando por teléfono			
Usando la computadora			
Antes de acostarme			
EMOCIONES/ SENTIMIENTOS			
Como estimulante			
Celebrando algo/Felicitándome			
Depuse de una discusión/pelea			
Para relajarme/aliviar el estrés			

