

Cigarro	Hora	Situación	Motivo	Ganas
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Haga copias de esta hoja y llévela siempre en la cajetilla. Cada vez que vaya a fumar, escriba en la hoja. Sólo así descubrirá realmente cómo es su hábito, algo imprescindible para cambiar.

¿CÓMO UTILIZAR LA HOJA DE AUTORREGISTRO?

- 1. Hora:** la hora y minutos en que va fumar.
- 2. Situación:** anote lo que hace en ese momento, dónde se encuentra o con quién.
- 3. Ganas:**

Ganas urgentes de fumar (1D)

Muchas ganas de fumar (2D)

Ganas de fumar (3D)

Pocas ganas de fumar (4D)

Sin ganas de fumar (5D)

4. Motivos

A) Rutina: el cigarro que se fuma de modo automático después de comer, al hablar por teléfono, etc. sin darse cuenta.

B) Abstinencia: el cigarro que se fuma porque no se lo ha podido fumar debido a estar en un sitio donde no se permite fumar y aprietan las ganas.

C) Premio: el cigarro que se fuma cuando a uno le parece que se lo merece después de haber hecho un gran esfuerzo, un logro, etc.

D) Estrés: el cigarro que se fuma cuando hay que hacer frente a eventos para los que no se está dispuesto en aquel momento (problemas, urgencia, preocupación). En general se fuman en pocas y largas chupadas.

E) Social: el cigarro que se fuma al estar con amigos o en eventos sociales donde casi no se conoce a nadie.

F) Aburrimiento: el cigarro que se fuma mientras se espera a alguien o a algo, o mientras se conduce.

G) Relajación: este cigarro se fuma cuando se cree que al hacerlo se sentirá uno relajado.