



**LA DESHABITUACIÓN DEL  
TABACO CON ADOLESCENTES  
EN EL MARCO DEL  
PROGRAMA  
“¡A NO FUMAR..¡ME APUNTO!”**

**DISTRITO SANITARIO SEVILLA SUR.**

**Reyes Sagrera**

```
graph TD; A[Presentación al centro educativo] --> B["Captación de adolescentes fumadores  
(Campaña divulgativa)"]; B --> C["Selección  
(Elección del tipo de terapia de deshabituación para cada adol.)"]; C --> D["Taller de cesación  
(7/8 sesiones)"]; D --> E["Intervención avanzada individual"];
```

**Presentación al centro educativo**

**Captación de adolescentes fumadores**  
(Campaña divulgativa)

**Selección**  
(Elección del tipo de terapia de deshabituación para cada adol.)

**Taller de cesación**  
(7/8 sesiones)  
**Intervención avanzada individual**

# **ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN**

- **TALLER DE DESHABITUACIÓN DEL TABACO:** Es la oferta prioritaria. Se realiza en horario lectivo en sala apropiada. Grupos homogéneos de 10 a 15 adolescentes. Consta de 7 u 8 sesiones grupales de apoyo a lo largo de todo el curso escolar.
- **INTERVENCIÓN AVANZADA INDIVIDUAL:** en horario de Consultoría Forma Joven. Se incluye a los que no acceden al TDTA o a los que no cumplen objetivos o abandonan el Taller. **Nº de Sesiones:** según el caso

# TALLER DE DESHABITUACIÓN DEL TABACO CON ADOLESCENTES (TDTA) Programación de sesiones

## CALENDARIO DE SESIONES O CONSULTAS

A celebrar en.....

SESIÓN O CONSULTA / FECHA Y HORA	TÍTULO DE LA SESIÓN	TIEMPO TRANSCURRIDO DESDE EL INICIO DEL TALLER	TIEMPO SIN FUMAR
1ª / / ⊕	"PRESENTACIÓN"	0	-
2ª / / ⊕	"ELECCIÓN DEL DÍA "D". INICIO DE LA REDUCCIÓN GRADUAL"	1 SEMANA	-
3ª / / ⊕	"PREPARACIÓN PARA EL DÍA "D"	2 SEMANAS	-
<b>DÍA "D"</b>			
4ª / / ⊕	"VARIOS DÍAS SIN FUMAR"	3 SEMANAS	3 DÍAS
5ª / / ⊕	"MÁS DE UNA SEMANA SIN FUMAR"	4 SEMANAS	10 DÍAS
6ª / / ⊕	UN MES SIN FUMAR	1 MES Y 3 SEMANAS	1 MES
7ª / / ⊕	TRES MESES SIN FUMAR	3 MESES Y 3 SEMANAS	3 MESES
8ª / / ⊕	SEIS MESES SIN FUMAR	6 MESES Y 3 SEMANAS	6 MESES

# CALENDARIO DE LAS SESIONES DEL TALLER

**empieza taller:**

**en noviembre**

**en enero**

<b>1ª. Sesión:</b>	<b>2 de noviembre</b> <b>18 de enero</b>	Presentación
<b>2ª. Sesión:</b>	<b>9 de noviembre</b> <b>25 de enero</b>	Se fija Día "D". Reducción gradual
<b>3ª. Sesión:</b>	<b>17 de noviembre</b> <b>7 de febrero</b>	Preparación día "D"
<b>4ª. Sesión:</b>	<b>23 de noviembre</b> <b>12 de febrero</b>	Varios días sin fumar
<b>5ª. Sesión:</b>	<b>3 de diciembre</b> <b>23 de febrero</b>	Más de una sem. sin fumar
<b>6ª. Sesión:</b>	<b>20 de diciembre</b> <b>10 de marzo</b>	Un mes sin fumar
<b>7ª. Sesión:</b>	<b>20 de febrero</b> <b>10 junio</b>	Tres meses sin fumar
<b>8ª Sesión:</b>	<b>31 de mayo</b>	6 meses sin fumar
<b>(C. Telefónico)</b>	<b>septiemb. c. siguiente</b>	
<b>(C. Telefónico):</b>	<b>15 de noviembre</b>	12 meses sin fumar (exfumadores)
<b>(C. Telefónico):</b>	<b>9 de febrero</b>	

# Estructura de las sesiones

- **Descripción : propósito**
- . **Duración: la pactada con el centro. 60' (justos)**
- **Objetivos de la sesión**
- **Contenidos y desarrollo:**
  - Revisión de tareas y compromisos (excepto 1ª presentación)**
  - Trabajo grupal: Plasmarlo en el rotafolio**
  - Recordar actividades hasta la próxima cita**
- **Material necesario**
- **Orientaciones para el terapeuta**

# 1ª Sesión: Presentación

- **Del taller: objetivos y contenido**

  - . **Apoyo mutuo para dejar de fumar**

  - . **Compromisos de grupo**

- **De los participantes: actividad “rompehielo”**

- **Entrega de Guía Joven .**

- **Contenidos:**

  - **Listado de miembros del grupo**

  - **Trabajo grupal: elaborar los compromisos de grupo. Plasmarlo en el rotafolio**

  - **Explicar cómo hacer lista de motivos y autorregistros.**

  - **Explicar cómo rellenar ¿cuánto me ahorro al dejar de fumar?**

  - **Recuerda: actividades para la semana**

# 1ª Sesión: Presentación

## Orientaciones para el terapeuta

- Es la carta de presentación del taller
- . Hay que dejar claro los objetivos y los compromisos del grupo
- Controlar el tiempo: si el grupo se conoce más rápida la actividad rompehielo
- Entrega explicativa de la Guía Joven.
- Anotar todas las aportaciones de los alumnos. Que nadie se sienta minusvalorado
- . La realización de las actividades para la semana son predictoras de éxito

# 2ª Sesión: Elección del Día D.

## D. Inicio reducción gradual

### **. OBJETIVOS:**

**Consensuar el Día D.**

**Iniciar la reducción gradual**

### **. CONTENIDOS:**

**Revisión de tareas y compromisos**

**Elección grupal del Día D**

**Discusión grupal: motivos para fumar y no fumar**

**Recuerda: Actividades semanales**

# 2ª Sesión: Elección del Día D. Inicio reducción gradual

## . **ORIENTACIONES PARA EL TERAPEUTA**

- . El Día D es el centro del taller.
- . El Día D compromete a todos.
- . Buscar un día con significado para el grupo o llenarlo de contenido: lotería de navidad o día de los enamorados
- . Si hay razones de peso para cambiar el día D programado, debe hacerse.
- . Comprometerlos frente a los compañeros: circular el rotafolio con los motivos para fumar y dejar de fumar.
- . Destacar más los argumentos para no fumar, que los motivos para fumar

# **3ª SESIÓN: Preparación para el Día D**

## **. OBJETIVOS:**

**Expresar y compartir dificultades en la reducción**

**Compartir miedos frente al Día D. Compartir estrategias.**

## **. CONTENIDOS:**

**Revisión de tareas**

**Discusión grupal: miedos, dificultades y estrategias. Rotafolio**

**Ensayo de alguna técnica de relajación**

**Recuerda: Consejos previos al Día D.**

**Consejos para afrontar el Día D**

**Actividades hasta nueva cita**

# 3ª Sesión: Preparación para el Día D.

## **ORIENTACIONES PARA EL TERAPEUTA**

- . El éxito en el Día D es el centro del taller.
- . Explorar las dificultades de los que no realizan las tareas
- . Es importante que saquen los miedos y las dificultades que sienten: **todos tienen miedos, no minimizar las dificultades.**
- . Darle mucha importancia a las alternativas: es importante que vean que tienen recursos para cualquier dificultad.
- . Practicar alguna técnica de relajación

# 4ª Sesión: Varios días sin fumar

## •OBJETIVOS

Compartir dificultades en los primeros días

Incrementar la percepción de autoeficiencia

Desarrollo de estrategias y recursos

## •CONTENIDOS

Revisión de las tareas y compromisos

Actividades grupales: Exposición de dificultades. Rotafolio

Miembros del grupo que han logrado objetivo.

Miembros del grupo que no han logrado objetivo. Compromiso

Realización de cooximetría

Recuerda: actividades hasta la próxima cita

# 4ª Sesión: Varios días sin fumar

## **ORIENTACIONES PARA EL TERAPEUTA**

De la sesión 4ª a la 8ª se trata de revisar lo que va ocurriendo y de las estrategias utilizadas. Felicitar, reforzar y animar.

Destacar a los miembros del grupo que han logrado objetivo: a todos les gusta estar en el partido ganador. A los que no han conseguido el objetivo, animarlos a pasar al grupo ganador en la próxima sesión dejando sitio para ellos.

Animarles a pensar en estos días en el distintivo grupal que les identifique como “no fumadores”

**ATENCIÓN** con las cooximetrías.

# 5ª Sesión: Más de una semana sin fumar

## •OBJETIVOS

Refuerzo de la abstinencia

Compartir dificultades

Desarrollo de estrategias y recursos

## •CONTENIDOS

Revisión de las tareas y compromisos

Actividades grupales: Ayuda mutua. Pin o distintivo. Cartel

Rotafolio

Realización de cooximetría

Recuerda: Consejos para seguir sin fumar

Actividades hasta la próxima cita

# 5ª Sesión: Más de una semana sin fumar

## **ORIENTACIONES PARA EL TERAPEUTA**

**. Última oportunidad a quienes no dejen de fumar en esta sesión.  
Comprometerlos con una fecha inmediata**

**(diferencias con los adultos)**

**. Importancia del Pin o distintivo. Cartel**

# 6ª Sesión: Un mes sin fumar

## •OBJETIVOS

**Refuerzo de la abstinencia. Prevención de recaídas**

**Compartir dificultades**

**Desarrollo de estrategias y recursos**

## •CONTENIDOS

**Revisión de las tareas y compromisos. Abandono de los que no cumplen objetivos.**

**Actividades grupales: Participación a otros compañeros. Conclusión grupal del taller. Rotafolio o cartel**

**Realización de cooximetría**

# 6ª Sesión: Un mes sin fumar

## **ORIENTACIONES PARA EL TERAPEUTA**

- . Valoración personal del taller.**
- . Comunicar al resto de compañeros la experiencia vivida: resaltar los aspectos positivos, más allá del hecho de dejar de fumar: hacer amigos, divertirse, demostrarse así mismos que son capaces de conseguir algo difícil, reto...**

# 7ª Sesión: Tres meses sin fumar

## •OBJETIVOS :

Conclusión y evaluación del taller

Refuerzo de la abstinencia. Prevención de recaídas

Compartir dificultades

Desarrollo de estrategias y recursos

## •CONTENIDOS:

Revisión del compromiso. Felicitación. Ayuda

Actividades grupales: ¿Cómo nos sentimos sin fumar? ¿Cómo me ven los otros?. Rotafolio.

Evaluación del taller: cuestionario

Dedicatorias entre ellos en Guía Joven.

Celebración. Regalo. Realización de cooximetría

# 8ª Sesión: Seis meses sin fumar

## •OBJETIVOS :

Control de la abstinencia

Prevención de recaídas

Compartir dificultades

Desarrollo de estrategias y recursos

## •CONTENIDOS:

Revisión del compromiso. Felicitación

Realización de cooximetría

Recuerdos de ayuda

# 7ª y 8ª Sesión: Tres y Seis meses sin fumar

## **ORIENTACIONES PARA EL TERAPEUTA**

- **Resaltar los beneficios personales de no fumar y la normalidad que supone vivir sin tabaco.**
- **Animarles a mantener contacto entre ellos**
- **Animarles a repasar la cartilla en momentos de dificultad**
- **Recordarles otros recursos existentes**

**Felicitación**

**Realización de cooximetría**

**Recuerdos de ayuda**

# CONCLUSIONES

**MODELO DE ACTIVIDADES.**

**HAY QUE ADAPTARLAS AL GRUPO, A LAS NECESIDADES, AL TIEMPO DISPONIBLE.**

**HAY QUE HACER PARTÍCIPE A LA COMUNIDAD EDUCATIVA: QUE LAS ACTIVIDADES NO SE QUEDEN EN EL GRUPO.**

**POTENCIAR LA DINÁMICA PARTICIPATIVA. NO DAR SOLO INFORMACIÓN. QUE PIENSEN ELLOS Y SE EXPRESEN.**

**REGISTRAR LOS DATOS. EVALUAR**

**INCENTIVOS**

**DISFRUTAR**