



Miniguía para la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para dejar de fumar



Miniguía para la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para dejar de fumar

Introducción

Bienvenidos al contenido premium de NeuroClass. Soy Elena, cofundadora de NeuroClass, y hoy tenemos el placer de presentar una miniguía sobre cómo tener la TCC en cuenta para un problema de tabaquismo.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una de las terapias más efectivas para ayudar a las personas a dejar de fumar. Esta guía ofrece un plan detallado de intervención basado en TCC, diseñado para un paciente que desea dejar de fumar. Como psicólogo clínico, es importante adaptar las técnicas según las necesidades y características del paciente, pero este es un esquema general que puede ser seguido.

Fase 1: Evaluación inicial y construcción de una relación terapéutica

1. Evaluación inicial:

- Realizar una entrevista clínica detallada para entender la historia del paciente con el tabaquismo: ¿Cuánto tiempo ha fumado? ¿Cuántos cigarrillos al día? ¿Ha intentado dejar de fumar antes? ¿Qué métodos ha usado?
- Evaluar la motivación del paciente para dejar de fumar utilizando escalas como la Escala de Motivación de Richmond.
- Identificar los desencadenantes y patrones de fumar: ¿Cuándo y por qué fuma el paciente? ¿Es por estrés, aburrimiento, socialización, etc.?
- Evaluar posibles comorbilidades (ansiedad, depresión) que podrían influir en el tabaquismo.

2. Construcción de una relación terapéutica:

- Crear un ambiente de apoyo y sin juicio.
- Validar los sentimientos y preocupaciones del paciente sobre dejar de fumar.
- Explicar el proceso de la TCC y cómo puede ayudarle a dejar de fumar, enfatizando la colaboración entre terapeuta y paciente

Fase 2: Educación y preparación

1. Educación sobre el tabaquismo y sus efectos:

- Proporcionar información detallada sobre los efectos negativos del tabaco en la salud física y mental.
- Explicar los beneficios inmediatos y a largo plazo de dejar de fumar (mejora de la salud, ahorro económico, mejora en la calidad de vida).

2. Entender la adicción y el ciclo de fumar:

- Enseñar sobre la naturaleza de la adicción a la nicotina y cómo afecta el cerebro.
- Explicar el ciclo de la adicción: impulso, acción, recompensa.

3. Establecer objetivos claros y realistas:

- Trabajar con el paciente para establecer una fecha para dejar de fumar.
- Definir metas a corto y largo plazo para el proceso de dejar de fumar.
- Identificar posibles obstáculos y desarrollar estrategias para superarlos.

Fase 3: Identificación y modificación de pensamientos y comportamientos

1. Identificación de pensamientos automáticos relacionados con fumar:

- Ayudar al paciente a identificar pensamientos automáticos y creencias que fomentan el hábito de fumar (por ejemplo, "Necesito un cigarrillo para relajarme").
- Utilizar técnicas como el registro de pensamientos para hacer un seguimiento de estos pensamientos en situaciones específicas.

2. Reestructuración cognitiva:

- Trabajar con el paciente para desafiar y cambiar estos pensamientos automáticos negativos o irracionales.
- Desarrollar respuestas cognitivas más saludables (por ejemplo, "Puedo manejar el estrés con técnicas de respiración o ejercicio").

3. Técnicas de modificación del comportamiento:

- Enseñar técnicas de manejo de estímulos para evitar desencadenantes de fumar (por ejemplo, evitar lugares donde usualmente fuma).
- Introducir actividades alternativas y saludables para reemplazar el acto de fumar (por ejemplo, caminar, beber agua, técnicas de relajación).

Fase 4: Desarrollo de habilidades de afrontamiento

1. Manejo del estrés y la ansiedad:

- Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva.
- Fomentar el uso de actividades físicas y recreativas como una forma de aliviar el estrés sin recurrir al tabaco.

2. Desarrollo de habilidades de resolución de problemas:

- Ayudar al paciente a identificar problemas o situaciones que aumentan el deseo de fumar y desarrollar estrategias para resolverlos de manera efectiva.

3. Manejo de la presión social y de situaciones difíciles:

- Practicar habilidades de asertividad y entrenamiento en habilidades sociales para enfrentar la presión social para fumar.
- Preparar al paciente para manejar situaciones de alto riesgo, como fiestas o reuniones sociales, donde el deseo de fumar podría aumentar.

Fase 5: Prevención de recaídas y seguimiento

1. Prevención de recaídas:

- Desarrollar un plan de prevención de recaídas identificando situaciones de alto riesgo y estrategias para manejarlas.
- Enseñar técnicas para lidiar con los deslices sin caer en una recaída completa (por ejemplo, "Un cigarrillo no significa que he fracasado").

2. Seguimiento y apoyo continuo:

- Programar sesiones de seguimiento para monitorear el progreso y ajustar el plan de tratamiento según sea necesario.
- Fomentar el uso de grupos de apoyo o programas de ayuda para exfumadores como un recurso adicional.

3. Refuerzo positivo:

- Reforzar los logros y celebrar los éxitos del paciente en su camino hacia dejar de fumar.
- Utilizar refuerzos positivos como elogios, recompensas o incentivos para motivar al paciente a continuar con su progreso.

Referencias bibliográficas que pueden interesarte

• **Hartmann-Boyce, J., Livingstone-Banks, J., Ordóñez-Mena, J. M., Fanshawe, T. R., Lindson, N., Freeman, S. C., Sutton, A. J., Theodoulou, A., & Aveyard, P. (2021).** Behavioural interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD013229. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013229.pub2>

• **Richmond, R., Indig, D., Butler, T., Wilhelm, K., Archer, V., & Wodak, A. (2013).** A randomized controlled trial of a smoking cessation intervention conducted among prisoners. *Addiction (Abingdon, England)*, 108(5), 966–974. <https://doi.org/10.1111/add.12084>

Recomendación:

Película: "Thank You for Smoking" (2005): Puede que te interese esta comedia satírica que sigue la vida de un portavoz de una gran empresa tabacalera que utiliza técnicas persuasivas para defender los derechos de los fumadores y los productores de tabaco. Aunque no trata específicamente sobre dejar de fumar, es curioso saber más sobre ese mundo.

