PROGRAMA RESPIRALIBRE

¡Controla los automatismos!

Estrategias simples para dejar de fumar en “piloto automático”.



PARA EMPEZAR

¿Qué son los automatismos?

Son conductas que realizamos de manera automática, sin pensar.

Con el cigarrillo pasa mucho: lo compras, lo enciendes o lo fumas **sin haberlo decidido realmente**.



LO QUE VAS A APRENDER

Estrategias para recuperar el control

Revisaremos cuatro automatismos muy frecuentes. **¡A poner mucha atención!**

1. Comprar cigarrillos cuando compras otras cosas
2. Encender un cigarrillo sin darte cuenta
3. No darte cuenta de cuántos cigarrillos fumas
4. No darte cuenta de cuánto dinero gastas



Automatismo 1

Comprar cigarrillos cuando compras otras cosas

Vas al almacén, al supermercado o a la estación de servicio por otra cosa... y sales con una cajetilla.

Piensa

¿En qué lugares sueles comprar cigarrillos sin haberlo planeado?



Estrategia

Haz una lista de compras

Anota solo lo que necesitas comprar. Así evitas comprar cigarrillos.



Automatismo 2

Encender un cigarrillo sin darte cuenta

De pronto tienes un cigarrillo encendido en la mano y no recuerdas haber decidido fumarlo.

Piensa

¿En qué momentos del día te pasa más?



Estrategia

Introduce nuevas conductas que bloqueen el automatismo

Cuando veas una cajetilla de cigarrillos, haz un gesto (por ejemplo, **cruzar los brazos**) y pregúntate:

¿Realmente quiero fumar ahora?



Automatismo 3

Fumar sin darte cuenta de cuántos cigarrillos fumas

Ojo con el pensamiento saboteador

“...en realidad, yo no fumo tanto”

Ese pensamiento tranquiliza, pero te impide ver cuánto fumas realmente.



Estrategia

Lleva la cuenta

- Lleva un **diario de registro** de los cigarrillos que fumas.
- Revisa tu **cajetilla al final del día**.

Ver el número real te ayuda a **tomar conciencia** de cuánto estás fumando.





Automatismo 4

Comprar cigarrillos sin darte cuenta de cuánto te cuestan

Una cajetilla a la vez parece poco. Pero sumadas, son mucho dinero.

Piensa

¿Cuánto crees que gastas al mes en cigarrillos? Anótalo y compáralo con la cuenta real.



Estrategia

Saca la cuenta del dinero que gastas en cigarrillos

Haz la prueba

Cajetillas a la semana _____

× precio de la cajetilla _____

= Gasto semanal _____

× 52 = Gasto en un año _____



PARA LLEVARTE

Cada vez que te das cuenta, recuperas el control.

Romper un automatismo es pasar de fumar sin pensar a decidir por ti mismo. Practica estas estrategias todos los días.

