

Dejar de fumar mediante un procedimiento de autoayuda: análisis del incumplimiento de tareas (pp. 243-253)

M^a del Carmen Míguez y Elisardo Becoña

Universidad de Santiago de Compostela (España)

El objetivo del presente estudio es analizar las dificultades que pueden presentar los fumadores que realizan un tratamiento de autoayuda para dejar de fumar, y que pueden derivar en el incumplimiento de las tareas indicadas en el mismo. Para ello, se analizó el proceso de abandono del tabaco en una muestra de 100 fumadores que realizaron un tratamiento de autoayuda para dejar de fumar. Los resultados obtenidos muestran que las dificultades más habituales que presentan los fumadores guardan relación con las siguientes tareas: disminuir cigarrillos; dejar una parte del cigarrillo sin fumar; realizar los autorregistros; lectura del manual; cambiar de marca cuando corresponde; eliminar el consumo en determinadas situaciones; mantener un tiempo de espera después de las comidas y/o del café, para fumar; y, comienzo del tratamiento. Asimismo, se evidencia que dichas dificultades provienen de dos factores fundamentales: ausencia de una adecuada lectura del manual, e infravaloración de la relevancia de algunas tareas indicadas a lo largo del tratamiento.