

PRUEBA

RAZONES POR LAS QUE FUMO



Nombre: _____

Empiece por averiguar las razones por las que continúa fumando. Para responder a esta primera cuestión, le ayudará saber con qué frecuencia se identifica usted con cada una de las siguientes circunstancias. En el siguiente cuadro **marque con un círculo la opción con la que más se identifica**, y recuerde marcar una sola opción para cada una de las circunstancias descritas.

| Razones por las que fumo | | Siempre | Con frecuencia | Ocasionalmente | Raramente | Nunca |
|--------------------------|--|---------|----------------|----------------|-----------|-------|
| A | Fumo para mantenerme alerta. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| B | Tener un cigarrillo entre los dedos forma parte del placer de fumarlo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| C | Fumar me resulta placentero y me relaja. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| D | Enciendo un cigarrillo cuando me enfado por algo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| E | Cuando me quedo sin cigarrillos se me hace insoportable. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| F | Enciendo y fumo los cigarrillos de forma automática, sin darme cuenta. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| G | Fumo para estimularme, para mantener un alto nivel de actividad. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| H | Parte del placer de fumar está en los pasos que requiere encender el cigarrillo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| I | Fumar cigarrillos me produce placer. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| J | Cuando percibo incomodidad o tristeza por alguna razón, enciendo un cigarrillo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| K | Me doy perfecta cuenta de cuando no estoy fumando. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L | Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta de que todavía me queda otro por terminar. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| M | Fumo para darme un respiro. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| N | Parte del placer de fumar me lo proporciona ver las volutas de humo que provoco. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| O | Me apetece más un cigarrillo en situaciones de relajación y confort emocional. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| P | Un bajo estado de ánimo, los problemas y las preocupaciones me motivan a fumar. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Q | Siento un deseo imperioso de fumar cuando no he podido hacerlo durante un tiempo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| R | Me doy cuenta de que tengo un cigarrillo en la boca y no recuerdo cómo lo encendí. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Obtenga sus puntuaciones:

- Anote la puntuación que ha señalado para cada situación con un círculo en los espacios previstos a continuación. Por ejemplo, si ha marcado 4 para la situación A, ponga un 4 en el espacio reservado para A, y así sucesivamente.
- Sume las tres puntuaciones que haya puesto en cada línea, para obtener un total por línea. Cada total le proporcionará su posición en cada una de las posibles razones por las que fuma, por ejemplo: si fuma porque le estimula, por placer, etc.
- Las puntuaciones totales pueden ir del 3 al 15. Puntuaciones de 11 o más, indican que esta categoría describe de forma muy importante las razones por las que continúa fumando.
- Una vez haya identificado qué categorías le definen mejor, le indicaremos cómo esta información le puede ayudar a conocer mejor lo que usted gana fumando, y a iniciar mejor su plan de cambio.