Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

DEJAR DE FUMAR EN GRUPO

Valoración de confianza

Te damos una lista de 16 situaciones en las cuales se acostumbra a fumar.
Pon un círculo en el porcentaje que mejor describa **la probabilidad de resistir la tentación de fumar** mañana en esta situación, si llegara a presentarse.
Por ejemplo: si tuvieras la seguridad absoluta que mañana resistirías la tentación de fumar en una circunstancia determinada, pon un círculo en el 100%. Si no estás del todo seguro o segura, pero sí que bastante, en el 70%. En cambio, si no tienes ninguna confianza en tu capacidad para resistir la tentación, en el 0%.

Grado de confianza de NO fumar si mañana te encontraras en estas situaciones:

1. Si estuviese nervioso										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
2. Si quisiera relajarme										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
3. Si me ofrecieran algún cigarrillo										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
4. Si estuviera aburrido										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
5. Si quisiera tener algo entre las manos										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
6. Si quisiera concentrarme										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
7. Si estuviera tomando una copa										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
8. Si me sintiera molesto/enfadado										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
9. Conduciendo										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10. Si estuviera con gente que fuma										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
11. Tomando café										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
12. Si me sintiera agotado										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
13. Viendo la televisión										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
14. Hablando por teléfono										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
15. Al acabar de comer o de cenar										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
16. Finalmente, ¿qué probabilidad global dirías que tienes de resistir la tentación de fumar independientemente de la situación?										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Suma los valores de todas las respuestas y **divide el total por 16** para obtener la media del **grado de confianza de mantener la abstinencia del tabaco: _____%**

- **<20% ..... Muy baja**
- **20-40% ..... Baja**
- **41-60% ..... Media**
- **61-80% ..... Alta**
- **>80% ..... Muy alta**

¡Continua reforzando las situaciones con una valoración baja del grado de confianza para resistir la tentación con la finalidad de conseguir mantenerte sin fumar!