

Anota durante por lo menos dos días (uno laboral y otro festivo) los cigarrillos que fumes a lo largo del día.
Hazlo antes de encender cada uno de los cigarrillos, indicando la hora, la situación en la que lo fumas o actividad que estás realizando, el motivo por que lo fumas y el grado de deseo.

Cigarrillo	Hora	Situación	Motivo	Deseo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

(Ver instrucciones en la parte posterior)

FARMACIA

AUTORREGISTRO DE CIGARRILLOS

Nombre: _____

Hora: La hora y minutos en que fumas.

Situación: Anota lo que haces en ese momento, dónde te encuentras y con quién.

Motivo:

- **Rutina:** el cigarro lo fumas de modo automático (después de comer, al hablar por teléfono, ...)
- **Abstinencia:** el cigarro lo fumas porque no lo has podido fumar antes por estar en un lugar donde no se permite fumar y “aprietan las ganas”.
- **Premio:** el cigarro te lo fumas porque “te lo mereces”, después de un gran esfuerzo, de un logro, ...
- **Estrés:** fumas porque tienes que hacer frente a algún “contratiempo” (está preocupado, ha surgido una situación de estrés, ...)
- **Social:** fumas al estar con amigos.
- **Aburrimiento:** porque estás esperando a alguien o por algo, mientras conduces, ...
- **Relajación:** fumas porque crees que después te sentirás relajado.

Deseo:

- 1D: Deseos imperiosos de fumar
- 2D: Con muchos deseos de fumar.
- 3D: Con algunos deseos de fumar.
- 4D: Con pocos deseos de fumar.
- 5D: Sin deseos de fumar.