



# Módulo 6

## Tabaquismo

### Índice

#### Parte 1

1. Hipnoterapia para tabaquismo
2. Seis claves para incrementar el éxito al dejar de fumar  
(o cómo incrementar el éxito para dejar de fumar en 6 claves)
3. Protocolo para tabaquismo
  - 3.1 Preguntas clave para determinar si la persona está preparada para dejar de fumar
  - 3.2 Lista de tareas a realizar por la persona antes de la sesión 1
  - 3.3 Distribución de las sesiones
    - 3.3.1 Primera llamada (cuestionario inicial)
    - 3.3.2 Sesión 1
    - 3.3.3 Sesión 2
4. Objetivos de las sesiones para tabaquismo
5. Pasos a seguir para dejar de fumar
6. Procedimientos generales (Asociaciones negativas)



## Módulo 6

### Tabaquismo y

#### Índice

#### Parte 1

#### 1. Hipnoterapia para tabaquismo

Se trata de utilizar todos los conocimientos y técnicas de la hipnoterapia integrativa (vistos en módulos anteriores) para ayudar a una persona a dejar de fumar. Hay un protocolo muy detallado y extenso para tabaquismo como se verá a continuación.

#### 2. Seis claves que ayudan a incrementar el éxito al dejar de fumar

Hay una serie de claves importantes a considerar para iniciar el programa de dejar de fumar con hipnoterapia integrativa y que ayudan a incrementar el éxito.

2.1 **No fumar el día de la sesión** (demuestra a la persona que se pueden eliminar las ganas de dejar de fumar inmediatamente al llegar a la consulta. Con la ayuda de ejercicios se puede reducir la ansiedad y, conseguir que las ganas de fumar se reduzcan del 10 a lo mínimo o hasta que sienta que la sensación es llevadera. Este ejercicio provoca un momento impactante).

2.2. Utilizar aquello que más incomoda o “duele” del hecho de fumar y explotar dicha estrategia al máximo (todo lo que tenga que ver con la salud, las relaciones, el dinero, la familia). Hay que **descubrir cual es la razón o los motivos que más importan a la persona para dejar de fumar....**

2.3. Explicar y desmontar la falsedad de aquellas creencias sobre lo que aporta el tabaco (relajación, concentración, descanso, sociabilidad, fuerza de voluntad...). Es



decir, **descubrir el beneficio secundario de fumar**. ¿Qué sucede con las mentiras que se hacen a si mismos los fumadores?

El simbolismo que representa fumar es más importante que el hecho de hacerlo en sí (la asociación que se establece entre fumar y otras facetas de la vida como socializar, divertirse, etc.). En la charla inicial o durante la sesión se desmontarán muchas de estas falsedades y asociaciones.

**2.4 Haz que la persona sienta algún fenómeno hipnótico durante la sesión** (ojos pegados, levitación brazo, manos magnéticas, analgesia...todos vistos en el primer módulo), para abrir la creencia a la persona de que alguna cosa diferente está sucediendo y por tanto puede conseguir dejarlo. Las sesiones de hipnosis para tabaquismo, pueden durar entre dos horas y dos y media.

**2.5 Explicar a la persona que nunca ha de volver a fumar ni un solo cigarro** (así como las razones por las que un exfumador podría reincidir de nuevo). Es un error común creer que pueden hacerse excepciones un día especial o en una circunstancia determinada, ya que en general se puede recaer con facilidad con solo fumar un solo cigarro por exceso de confianza.

**2.6 Se ha de cobrar una cantidad de dinero considerable por el programa y conseguir que la persona haga todo lo posible para no disponer de tabaco en aquellos momentos de debilidad y duda.** También se ha de evitar que el “querer probar suerte” intentándolo con este método. Ha de existir una firme convicción personal para llevar a cabo este programa de tabaquismo con hipnoterapia integrativa.

**Nota:** Se puede preguntar cuánto gastan en tabaco al mes y al año. Probablemente se trate de una cantidad de dinero bastante elevada, que conlleve a hacer una reflexión al respecto.



### **3. Protocolo para tabaquismo**

(Distribución de las sesiones de hipnosis para dejar de fumar)

#### **3.1 Preguntas clave** para determinar las posibilidades de dejar de fumar:

- ¿Eres tú quien quiere dejar de fumar? ¿O estás aquí porque alguien más te ha dicho que tenías que hacer esto? (Si no eres tú quien quiere dejarlo, entonces no va a ocurrir).
- ¿Por qué consideras que es ahora precisamente el momento de dejar de fumar? (Tienes que estar seguro que ahora es el momento, sin vacilaciones).
- ¿Consideras al tabaco tu mejor amigo? (Si aún lo sigues considerando y queriendo como a un amigo, será más difícil dejarlo. Es más fácil dejar algo que odias que algo que amas).

#### **3.2 Lista de tareas a realizar antes de la primera consulta**

Después de haber respondido positivamente a estas cuestiones, se pide a la persona traer por escrito las cuatro tareas siguientes:

1. Una lista con las todas las razones por las que desea dejar de fumar y ser un no fumador (tan completa como sea posible).
2. Otra lista con todas las actividades que asocia a fumar (tan completa como se posible).
3. Evitar fumar al menos 4 horas antes de la primera sesión. O no fumar nada el día de la sesión a ser posible. Si la persona siente ansiedad o muchas ganas de fumar antes de empezar, se ayudarán a reducir con los ejercicios de “Eliminar las ganas de fumar inmediatamente”. También se pueden utilizar otras técnicas para



rebajar o eliminar las ganas de fumar: Técnica de la rueda giratoria/Spinning Wheel, sala de control- volumen, cambio de submodalidades de la sensación.

La finalidad principal es que la persona empiece a limpiar su cuerpo de sustancias tóxicas, que siga las instrucciones para descubrir que grado de motivación tiene, y como terapeuta mostrar la capacidad de eliminar cualquier sensación de ansiedad.

Además, se pueden dar ánimos con mensajes de texto durante el día de la sesión para estimularlos positivamente.

4. Han de llevar todos los paquetes de tabaco (que tengan en casa) a la consulta el día de la sesión 1. Explicarles que ya no los van a necesitar. Si se comprometen a realizar estas 4 cosas, entonces el proceso será más sencillo.

¡Si responde negativamente a alguna de las preguntas iniciales o si no trae a la consulta aquello que se le pide, significa que puede haber dificultades para conseguir dejar de fumar y existe por tanto una gran alerta roja!!!!

El día de la sesión durante la charla inicial (pre-talk), explicar la duración de la sesión.

Durante la primera parte de esta sesión 1, y antes de empezar con la inducción, confirmaremos con el cliente toda la información proporcionada y le pediremos las 2 listas de tareas acordadas por teléfono, además de su paquete de cigarrros; además, se le preguntará cuándo fumó por última vez.

Si la persona ha seguido las instrucciones demandadas antes de la sesión, será mucho más fácil obtener un resultado óptimo al finalizar la sesión.



### 3.3 Distribución de las sesiones

#### 3.3.1 La primera llamada

-Responder inmediatamente a la pregunta directa de ¿cuánto cuesta la sesión/programa para dejar de fumar con hipnosis?, se ha de evitar. Y se comienza a hacer preguntas abiertas a la persona (qué, cómo, cuándo, etc.) con el fin de:

-Determinar si es un/a candidato/a adecuado/a para someterse al programa de hipnosis con éxito.

-Ayudarle a decidir que la mejor opción para que deje de fumar es el programa que se le ofrece y que realmente hay interés en ayudarlo. Además de aclararle cualquier duda que pueda tener sobre el procedimiento a seguir.

-Por medio del Calendly (mediante el cual se agendan citas) se evita perder el tiempo con el cliente.

-La primera llamada, considerada de clarificación y ayuda, se invita a la persona a responder el **cuestionario inicial**. Estas respuestas indicarán sus motivaciones reales para dejar de fumar (alejarse del dolor o acercarse al placer), y esta información será muy útil para tener en cuenta durante la sesión 1.

No hace falta hacer todas las preguntas, sino que una vez que confirme que desea ayuda para dejar de fumar, y responda correctamente a las preguntas clave, se puede continuar la entrevista para comenzar la sesión 1 el día convenido.

Si la persona va efectuar el pago por Internet se recomienda que se haga el ingreso antes de la sesión y si es presencial, al finalizar la sesión.

#### **Preguntas para recoger información de la persona:**

- ¿Cuánto tiempo llevas fumando?

- ¿A qué edad comenzaste a fumar?



- ¿Cuántos cigarros te fumas al día?
- ¿Has intentado dejar de fumar? ¿Cómo? ¿Por qué volviste a fumar?
- ¿En qué momentos del día fumas?
- ¿Dónde fumas?
- ¿Cuáles son los momentos del día en los que sientes mayor necesidad de fumar?
- ¿Hay alguien más que fume en tu casa o muy cerca de ti? (Si alguien más fuma se considera que hay una alerta roja y será más difícil que la persona deje el hábito)
- ¿Por qué quieres dejar fumar?
- ¿Qué va a ser diferente en tu vida cuando dejes de fumar?
- ¿Qué beneficios consigues al dejar de fumar?
- ¿Además de para ti, para quién es importante que dejes de fumar?
- ¿Qué beneficios crees que te aportan los cigarros?
- ¿Cuáles son los beneficios de liberarte de la prisión del tabaco?
- ¿Qué vas a hacer con el dinero que te ahorres del tabaco?

### **3.3.2 Sesión 1**

Este protocolo para dejar de fumar se realiza casi íntegramente a lo largo de una sesión (se concierta una segunda sesión por si fuera necesario llevar a cabo reajustes).

### **3.3.3 Sesión 2**

Es muy importante que la sesión 2 se realice dos o tres días después de la primera y no más tarde, ya que en estos primeros días suele haber mayor riesgo de reincidencia en el hábito de fumar.

Si no han fumado hasta entonces, se puede celebrar el éxito como exfumador permanente o realizar aquellos ajustes que no se hayan hecho en la sesión 1.



En muy raras ocasiones se necesita una sesión 3. La sesión 3 por lo general, no suele ser necesaria si la persona está realmente convencida de no volver a fumar.

#### **4. Objetivo de la sesión:**

Los objetivos principales son los siguientes:

- 4.1 Instalar nueva información en el subconsciente (razones por las que quiere dejar de fumar, revelar las mentiras que uno/a se cuenta a sí mismo/a, sentir las consecuencias de ser un exfumador/a, sentir el placer, avisar de los posibles auto-sabotajes que pueden sucederse después de la primera sesión).
- 4.2 Utilizar todo aquello que incomoda o “duele” del hecho de fumar, y explotarlo al máximo como estrategia (todo lo relacionado con la salud, las relaciones, el dinero, la familia...). Crear una asociación negativa con el cigarro y con fumar (esto se denomina realizar un “Anclaje negativo”).

#### **Comienzo de la sesión 1**

“Entre el 0 y el 10, ¿a qué número exactamente responden tus ganas de fumar ahora?”.

Utilizando las diferentes técnicas (Spinning Wheel/ rueda giratoria o sala de control con submodalidades) para cambiar esa percepción y reducir o eliminar las ganas de fumar, se consigue “convencer” a la persona de que ella misma puede cambiar muchas otras cosas con su mente.

#### **5. Pasos a seguir**

1. Inducción





2. Profundización

3. Retos y creación de fenómenos hipnóticos (ojos pegados, manos magnéticas, manos pegadas, brazo ligero/pesado...)

4. Lugar mágico/mítico/seguro

5. Limpieza emocional (tomarse un tiempo)

6. Intervenciones durante la sesión

Identificar todo aquello que la persona odia sobre el hecho de fumar y sobre el tabaco (sugestiones directas).

7. Re-encuadre en 6 pasos (esto se puede hacer sin verbalizar)

Nota: Dejar claro que la alternativa a dejar de fumar, no puede consistir en suplirlo por la comida o algún otro hábito poco saludable. Repetir este argumento varias veces durante la sesión para lograr que su cerebro almacene esta información.

8. Puente al futuro con todos los beneficios de ser un/a exfumador/a permanente.

9. Emerger y testear (¿Qué sucede ahora cuando ves un cigarro o estás cerca de alguien que fuma?). Deshacerse de todo el tabaco y tirarlo a la basura.

## 6. Procedimientos

### Sesión 1

**Asociación negativa 1** (Realizar una regresión al primer cigarro de la vida y volver a sentir aquel humo, tos, etc.... todo lo que es desagradable)

**Asociación negativa 2** (Incrementar las sensaciones desagradables del olor y sabor del tabaco dentro del cuerpo, sentir todo el veneno acumulado... por ejemplo con el "Ejercicio de la batidora").

Productos químicos y veneno (alquitrán, nicotina...)

Cigarro gigante con toda la nicotina, alquitrán, metales pesados, aceite, humo, e imaginar meterse dentro de él).



Y como hipnoterapeutas se han de usar dotes de teatralidad para lograr que la persona visiones los diferentes escenarios propuestos... “Que empiece a notar eso más y más....”.

**Asociación negativa 3** (“Hacer que imagine la enfermedad o fallecimiento en una cama de hospital con seres queridos observándole” o “ver/sentir a través de los ojos de un ser querido”). Esta técnica procede de la Terapia Gestalt.

**Asociación negativa 4** (Que observe a seres queridos fumando y que sienta culpabilidad) Hacer ver a la persona que sus hijos también fuman debido al mal ejemplo recibido.

**Asociación negativa 5** (“Incrementar la sensación de todo aquello que odia y las consecuencias negativas de fumar: Pérdida de salud, mal olor de la ropa, respiración dificultosa, tener que pasar frío en la calle para dar unas caladas, soportar las miradas de desaprobación y desagrado de familiares o de personas desconocidas).

**Asociación negativa 6** (“Conseguir que la persona imagine a alguien por quien siente rechazo o aprensión, como si fuera un paquete de tabaco gigante. La carátula del paquete de tabaco tiene esa cara detestable impresa, “por tanto tiene el control sobre la persona y se mofa de ella”. Inducir a que imagine que existe la oportunidad de reducir de tamaño esa imagen y depositarlo en la basura).

Otra técnica (“Realizar una regresión justo al momento antes del primer cigarro con la técnica del niño informado, para cambiar la historia. Entender que la causa por la que empezó a fumar de joven es muy diferente a aquella por la que fuma como adulto).

“los niños y adolescentes fuman, los adultos no fuman”.

Es muy importante extraer un aprendizaje de esa situación, y como adulto dar fuerza a ese niño pequeño o adolescente para que pueda rechazar el cigarro. Anclar el cigarro a una emoción negativa.



Sin embargo, también se puede **crear un anclaje positivo para rechazar fumar** y decir “no, gracias” ante las tentaciones de ofrecimiento de tabaco (regresión a recurso positivo, momento feliz, momento de éxito, momento de control...).

**Técnica del cruce de caminos.** Elegir el camino de dejar de fumar para siempre.

**Orden posthipnótica** (“cada vez que te acerques un cigarro a la boca, sentirás esa sensación desagradable, esa emoción negativa...”).

Reencuadres (se trata de desbancar o cuestionar las razones o beneficios que la persona piensa que le aporta el tabaco).

Ejemplo: Relajación, seguridad, concentración, diversión, confianza, sociabilidad, sentirse bien...

**Sugestiones directas** con todas las razones por las que la persona ha dejado de fumar, los beneficios, todo lo negativo que ha dejado atrás.

Generador de nuevo comportamiento (romper las asociaciones que tenía con el tabaco) “Mientras que antes fumabas, ahora dispones de otras alternativas: respiras mejor y más profundamente, bebes agua, hablas con alguien... y te sientes mejor”).

Las razones por las que alguien vuelve a fumar vienen precedidas de episodios de estrés, miedo, curiosidad, demasiada confianza, soledad, aburrimiento...

No es necesario hacer todos los ejercicios de aversión, sino hasta descubrir que la persona ha tenido suficiente con el anclaje negativo y ya siente rechazo hacia el cigarro.

## **Sesión 2**

Agendar la sesión 2 de seguimiento y celebrar el éxito como exfumador permanente para siempre, al cabo de 2 o 3 días.

Si la persona continua sin fumar, se habla de los beneficios y mejoras conseguidos, y se le felicita por ser un exfumador permanente.



**La siguiente frase se puede repetir varias veces durante la sesión ya que funcionará como una sugestión potente: “la persona finaliza la sesión 1 como no fumador o exfumador permanente para siempre”.**

Otras herramientas para trabajar con fumadores en la segunda sesión:

-Colapso de anclajes (momento donde la persona tiene ganas de fumar versus momento feliz, de control, de confianza, de salud).

-Reencuadre entre partes subconscientes (visual con símbolos en las manos).

-Utilizar otras técnicas de aversión

Si la persona ha fumado algún cigarro, hay que determinar el momento y las razones por las que lo hizo, y realizar los ajustes pertinentes con las herramientas disponibles.

Esta segunda sesión ha de ser bastante más corta.