

LIBRES PARA
SIEMPRE

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 7

EL EQUILIBRIO
EN EL ESTILO DE VIDA



Este libro es el séptimo de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*». Trata de los cambios que hay que hacer en la forma de vivir para reemplazar el cigarrillo. Además, en él se describe la importancia de lograr el equilibrio en la vida incluyendo las cosas que le gustan y que quiere hacer.

ÍNDICE

Las obligaciones y los gustos	4
Mantenga el equilibrio	6
Los hábitos positivos	12
¿Qué tipos de actividades pueden convertirse en hábitos positivos?	14
¿Cómo puede agregar situaciones agradables a su vida tan ocupada?	16
Lista de actividades agradables	18
Estos son los mensajes mas importantes	33



El estrés

En el libro anterior se hablaba de cómo el estrés puede causarle deseos de fumar. El libro terminaba con la sugerencia de que usted evalúe su estilo de vida para ver si puede reducir el grado de estrés. Este séptimo libro empieza donde terminó el anterior.

En el sexto libro se mencionan dos tipos de estrés: los acontecimientos importantes de la vida y las dificultades diarias. La mayoría de las personas recuerdan los acontecimientos importantes de su vida. Sin embargo, los problemas cotidianos, es decir, las pequeñas cosas de la vida diaria, muchas veces son las causas más importantes del estrés. A diario, su salud física y mental se ve afectada por los problemas de la vida, entre ellos, las preocupaciones económicas, los problemas con la familia y los amigos, los problemas en el trabajo y la falta de tiempo para descansar y dormir. Aunque estas dificultades no parezcan muy importantes, poco a poco se van acumulando.



Las obligaciones y los gustos

Una forma de pensar en las causas del estrés es pensar en las **obligaciones** de la vida diaria. Las obligaciones son las exigencias que usted se hace a sí mismo y las que le hacen otros. Son las cosas que usted cree que debe hacer: pagar las cuentas, dar un paseo con el perro, arreglar el carro, limpiar la casa, ir a trabajar, ir al mercado, etc. Cada persona tiene su propia lista de obligaciones.

En contraste con las obligaciones están los **gustos**, que son las cosas que de verdad quiere hacer: las cosas que le agradan. Puede que consistan en pasar tiempo con sus hijos, asistir a más celebraciones familiares, visitar a su familia en su país de origen, leer, bailar o tomar clases de baile, ver la televisión, ir al cine, orar, meditar, jugar al fútbol, etc. Cada persona también tiene su propia lista de gustos. La obligación de una persona (por ejemplo, salir a caminar) puede ser el gusto de otra.

Es imposible evitar todas las dificultades diarias o todas las obligaciones; no podríamos sobrevivir. Sin embargo, para que un estilo de vida sea saludable se requiere equilibrio. Es normal tener obligaciones y gustos. Cuando esto sucede, hay equilibrio en el estilo de vida. Es fácil que el estilo de vida se desequilibre con el tiempo. En el transcurso de la vida llegan las responsabilidades, que suelen aumentar con la edad. Esto está bien, siempre y cuando las obligaciones desagradables se equilibren con los gustos, que son agradables.



Mantenga el Equilibrio



Muchas personas (si no, la mayoría) descubren que las obligaciones reemplazan poco a poco a los gustos. Esto puede ser especialmente cierto en el caso de los fumadores. Muchas veces el cigarrillo se convierte en un «gusto» para los fumadores, es decir, estas personas empiezan a recompensarse fumando, en vez de hacer otras actividades que les gustan. Con el paso del tiempo, fuman más y realizan menos actividades agradables. Es fácil entender cómo ocurre esto. La nicotina del cigarrillo puede proporcionar un momento breve de placer, energía e incluso relajación. El cigarrillo proporciona una forma rápida y fácil de satisfacer un gusto breve. Por supuesto, es una forma muy dañosa de obtener placer, porque no es saludable y puede ser perjudicial.

¿Qué ocurre después de dejar de fumar? Si la persona ha empleado el cigarrillo para satisfacer muchos de sus gustos, es posible que no se acuerde de cómo obtener placer de otro modo. Entonces su vida se desequilibra todavía más. Los problemas y las obligaciones siguen presentes, pero los gustos, no.

Este sería un buen momento para lograr el equilibrio en su vida. Primero, escriba las dificultades diarias y las obligaciones que tiene (puede que haya nombrado algunas de las dificultades en la página 5 del sexto libro, así que puede consultarla).




Sus obligaciones

(las cosas que hace porque tiene que hacerlas)



A series of horizontal green lines for writing, starting from the right side of the sad face and extending across the page. The lines are evenly spaced and provide a template for listing obligations.



Ahora examine las listas. En su vida hay equilibrio si la cantidad de «gustos» que tiene en la lista es similar a la cantidad de dificultades diarias y obligaciones. Esta es una guía general, porque quizá se requiera más de un gusto para equilibrar una dificultad grande. Asimismo, una actividad que le guste mucho podría equilibrar varias dificultades u obligaciones más pequeñas.

¿Hay equilibrio en su estilo de vida? ¿Tiene suficientes gustos? Si no, vuelva a la lista de gustos y agregue otras cosas que le produzcan placer. Anote solamente las actividades que estaría dispuesto a hacer y que puede hacer con regularidad.

¿No se le ocurren «gustos» para anotar en la lista? Si es así, no se sienta mal. Para muchas personas es más fácil recordar las obligaciones que los gustos. Afortunadamente, al final del libro hemos incluido una lista de «actividades agradables». Léala para ver si encuentra algunas ideas.

Una vez que haya creado una lista de gustos que equilibre sus dificultades y obligaciones, la clave está en satisfacer los gustos. Tenga el libro a mano y trate de agregar gustos a su vida cotidiana, pero no se presione de tal forma que los gustos se vuelvan obligaciones.

Los hábitos positivos

Como se explica en el primer libro, fumar es una adicción peligrosa. Es un hábito negativo. Usted sabe que le perjudica y quiere dejar de hacerlo. También hay «hábitos positivos», hábitos saludables que pueden reemplazar en su vida a los hábitos negativos, como el cigarrillo.

Al principio, las adicciones pueden producir sensaciones agradables, pero tienen efectos negativos a largo plazo. Por ejemplo, puede que le parezca que el cigarrillo le quita el estrés, pero es perjudicial para la salud y puede hacerle daño. Los hábitos positivos pueden causar incomodidad al principio, pero tienen efectos beneficiosos a largo plazo. Por ejemplo, correr puede ser desagradable al principio, pero con el tiempo puede hacerle sentir bien y es una actividad saludable.

Un hábito positivo es una actividad que usted decide hacer y a la que puede dedicar por lo menos una hora diaria. Es fácil de hacer y no se requiere mucho esfuerzo mental para hacerla bien. Usted siente que la actividad tiene un valor (físico, mental o espiritual) para usted, y que puede hacerla sin criticarse. Recuerde que no le conviene convertir un hábito positivo en una obligación.




Una forma de hacer cambios en su vida es reemplazar las adicciones perjudiciales (como el cigarrillo) por hábitos positivos. En otras palabras, el objetivo es reemplazar los malos hábitos por buenos hábitos.

¿Qué tipos de actividades pueden convertirse en hábitos positivos? Éstos son algunos:

- El ejercicio (hable con el médico antes de aumentar de forma considerable la cantidad de ejercicio que hace normalmente)
- La relajación
- La meditación
- La oración
- Los pasatiempos

No hay lugar en este libro para describir con detalle cada uno de estos hábitos positivos, pero usted puede encontrar información al respecto en libros y en Internet.



*Después de dejar fumar, **Carolina** se dio cuenta de que no disfrutaba de la vida tanto como quería. Poco a poco había cambiado casi todas las actividades entretenidas por el cigarrillo. Ahora que había dejado de fumar, su vida le parecía vacía. Hizo listas de sus obligaciones y gustos. Entre las obligaciones anotó las siguientes: cuidar de sus padres ya mayores, avanzar en el trabajo, mantener la casa limpia, pagar las facturas, etc. Luego no se le ocurrió nada que poner en la lista de gustos. Después de leer la lista de actividades agradables, logró pensar en las cosas que le gustaba hacer de joven: ir a la playa, salir a comer con amigos, leer novelas románticas y asistir a clases de baile. A medida que pudo dedicar tiempo para incorporar estas actividades a su vida, se sintió más satisfecha y pensó menos en el cigarrillo.*

Una preocupación frecuente de las personas que intentan incluir más gustos o hábitos positivos en su vida es que simplemente no tienen tiempo para más actividades. El trabajo y las tareas parecen ocuparles cada minuto del día.





¿Cómo puede agregar situaciones agradables a su vida tan ocupada?

Casi todo el mundo se siente así al principio. La clave está en empezar con objetivos pequeños y destinar tiempo para hacer las cosas que disfruta. Si no reserva tiempo para los «gustos», estos se verán desplazados por las «obligaciones». Quizá podría empezar reservando sólo media hora a la semana para hacer algo divertido. Cuando se vaya acostumbrando a hacer esa actividad, le parecerá cada vez más fácil encontrar tiempo para hacerla. A medida que pasen los días, esa actividad se convertirá en un «hábito positivo» y usted hallará un momento para hacerla, igual que encontró tiempo para fumar y para cumplir con las «obligaciones» de su vida. ¡Inténtelo!

Resumen

La mayoría de las personas descubren que pueden reducir su grado de estrés haciendo cambios sencillos en su vida. Aumentar el tiempo que usted pasa en actividades agradables (gustos) y en adquirir «hábitos positivos» puede servirle para llenar el vacío que se siente a veces cuando se ha dejado de fumar.

Al dejar de fumar, usted mejora su salud y probablemente añada años a su vida. Ahora es el momento adecuado para hacer cambios y gozar más de la vida.

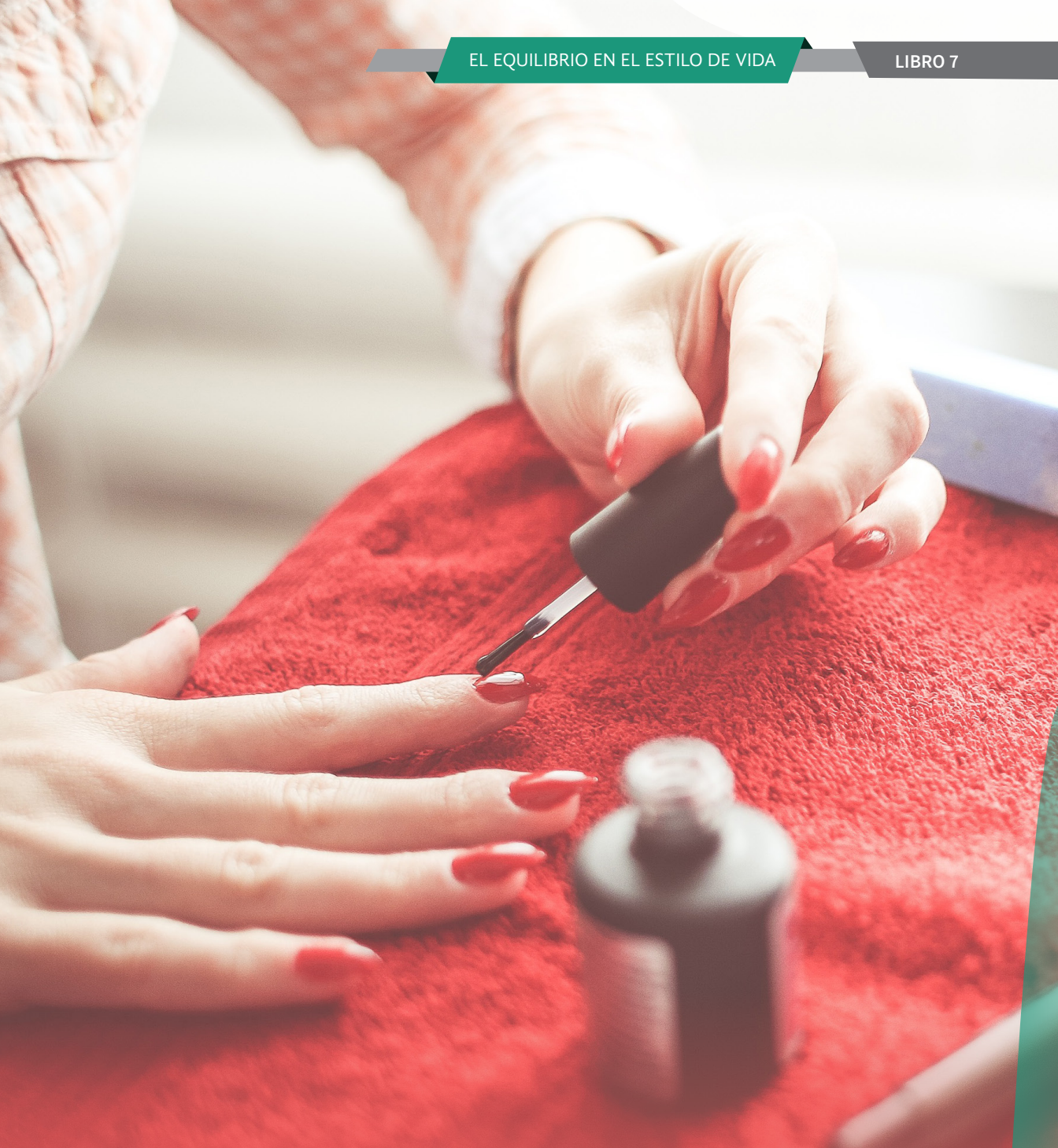
¡Buena suerte!

¡Ahora es el Momento!

Lista de actividades agradables^{1,2}

Esta lista fue diseñada después de preguntarles a muchas personas qué hacen para divertirse. Lea la lista y marque las actividades que podrían ser sus «gustos». Añada las actividades que puede hacer en la página 10 y luego, ¡intente hacerlas!

- Salir al campo
- Componer una canción o pieza musical
- Usar ropa bonita
- Hacer planes para cuando me jubile
- Hacer trabajo voluntario
- Navegar en barco, canoa, bote de motor, velero, etc.
- Hablar de deportes
- Restaurar antigüedades, muebles, etc.
- Conocer a alguien
- Mirar la televisión
- Ir a un concierto
- Hablar conmigo mismo o con un amigo
- Jugar a la pelota
- Acampar
- Planear viajes o vacaciones
- Ahorrar dinero
- Comprar cosas para mí o para un ser querido
- Reparar máquinas (automóviles, bicicletas, motocicletas, tractores, etc.)
- Ir a la playa
- Pensar en algo bueno que pasará en el futuro
- Dedicar tiempo al arte (pintar, esculpir, dibujar, hacer películas, etc.)
- Jugar a las cartas
- Escalar montañas
- Terminar una tarea difícil
- Leer la Biblia
- Reír
- Jugar al golf
- Resolver un problema, rompecabezas, crucigrama, etc.
- Decorar el dormitorio o la casa
- Ir a una boda, un bautizo, una confirmación, etc.
- Asistir a un evento deportivo
- Almorzar con amigos
- Leer un libro o artículo sobre cómo hacer algo
- Jugar al tenis
- Ir a las carreras de caballos, automóviles, botes, etc.
- Ducharme



- Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro
- Conducir distancias largas
- Salir con amigos
- Trabajar con madera, hacer labores de carpintería
- Asistir a charlas o conferencias
- Escribir historias, novelas, teatro o poesía
- Respirar aire puro
- Pasar tiempo con animales

- Comunicarme con amigos en las redes sociales
- Hacer comida o artesanías para vender o regalar
- Viajar en avión
- Maquillarme, arreglarme el cabello, etc.
- Tener una conversación sincera con alguien
- Diseñar o hacer bosquejos
- Cantar en un grupo
- Visitar a enfermos o a gente que tiene problemas
- Resolver mis propios problemas
- Animar un espectáculo
- Progresar en el trabajo
- Jugar a los bolos
- Ir a una fiesta
- Enseñarle algo a alguien
- Ir a funciones de la iglesia (reuniones sociales, clases, etc.)
- Aprender algo de alguien
- Aprender y hablar una lengua extranjera
- Hacer algo espontáneo
- Ir a reuniones cívicas, sociales, etc.
- Ir a una reunión de negocios o a un congreso
- Viajar
- Conducir un automóvil deportivo
- Ir a fiestas de la oficina o a reuniones de departamento
- Tocar en una banda
- Ir a un concierto, a la ópera o al ballet
- Comer comida típica
- Jugar con mascotas
- Ayudar y recibir ayuda
- Asistir a una obra de teatro
- Peinarme o cepillarme el cabello
- Mirar las estrellas o la luna
- Actuar en una obra de teatro
- Entrenarme en deportes
- Tomar una siesta
- Practicar el descenso de ríos en balsa
- Pasar tiempo con amigos
- Ser el centro de una reunión
- Congelar, hacer mermeladas, etc.
- Observar animales salvajes
- Resolver un problema personal
- Tener una idea genial
- Pasar tiempo en la ciudad
- Hacer labores de jardinería
- Sumergirme en la tina
- Leer ensayos o documentos técnicos, académicos o profesionales





- Cantar
- Vestir ropa nueva
- Hacer trabajos de artesanía (cerámica, joyería, cuero, cuentas, tejidos, etc.)
- Bailar
- Jugar al billar
- Tomar el sol
- Pasar tiempo con los niños
- Navegar en Internet
- Enviar mensajes de texto
- Montar en motocicleta
- Jugar al ajedrez o a las damas chinas
- Relajarme y pensar
- Comer o preparar un plato de mi país de origen
- Compartir momentos agradables con familiares y amigos
- Ir a la feria, al circo, al zoológico o al parque
- Hablar de filosofía y religión
- Planear alguna cosa
- Escuchar los sonidos de la naturaleza
- Tener una cita con alguien, salir en pareja
- Tener una conversación animada
- Participar en competencias de automóvil, motocicleta, velero, etc.
- Oír música
- Recibir la visita de amigos
- Jugar en un campeonato o liga deportiva
- Presentar a dos personas que creo que se podrían llevar bien
- Hacer regalos
- Hacer planes de ir a la universidad
- Recibir masajes
- Recibir cartas, tarjetas o notas
- Mirar el cielo, las nubes o una tormenta
- Salir al aire libre (al parque, a un picnic, un asado/parrillada, etc.)
- Jugar al baloncesto
- Comprar algo para la familia
- Tomar fotografías
- Dar un discurso o una charla
- Planear un viaje
- Reunir objetos de la naturaleza (productos o frutas silvestres, piedras, madera, etc.)
- Trabajar en mis finanzas
- Ponerme ropa limpia
- Hacer una compra grande o una inversión importante (carro, electrodoméstico, casa, acciones, etc.)
- Ayudarle a alguien
- Pasar tiempo en las montañas
- Recibir un ascenso en el trabajo o avanzar en los estudios
- Oír o contar chistes

- Hablar de mis hijos y nietos
- Tomar clases de salsa, rumba o cumbia
- Ir de expedición
- Hablar de temas de salud
- Ver paisajes hermosos
- Comer buena comida
- Mejorar mi salud (arreglarme los dientes, comprar gafas nuevas, cambiar de alimentación, etc.)
- Ir a la ciudad
- Boxear o practicar la lucha libre
- Cazar
- Tocar en un grupo musical
- Ir a un museo o a una exposición
- Escribir trabajos, ensayos, artículos, informes, memorandos, etc.
- Hacer bien un trabajo
- Tener tiempo libre
- Pescar
- Prestarle algo a alguien
- Sentirme atractivo
- Complacer a mis jefes, profesores, etc.
- Ir a un gimnasio, al sauna, etc.
- Aprender a hacer algo nuevo
- Ir a un restaurante que me sirva en el auto (Dairy Queen, McDonald's, etc.)
- Elogiar a alguien
- Pensar en las personas que me caen bien
- Ir a una reunión
- Aceptar una invitación a salir
- Invitar a alguien a salir
- Pasar tiempo con mis padres
- Recibir honores (cívicos, militares, etc.)
- Montar a caballo
- Ponerme colonia, perfume o loción después de afeitarme
- Hablar por teléfono
- Que alguien esté de acuerdo conmigo
- Soñar despierto
- Hablar de los viejos tiempos
- Caminar entre las hojas o en la arena
- Levantarme temprano
- Practicar andar a caballo, béisbol, dominó, etc.
- Tener un momento de paz y tranquilidad
- Asistir a reuniones escolares, de exalumnos, etc.
- Hacer experimentos o trabajos científicos
- Ver a gente famosa
- Visitar a amigos
- Ir al cine





- Llevar un diario
- Besar a alguien
- Jugar al fútbol
- Estar a solas
- Rezar
- Organizar mi tiempo
- Dar masajes
- Cocinar
- Practicar el yoga
- Recibir elogios de personas a quienes admiro
- Hacerle favores a la gente
- Ser más listo que uno de mis superiores
- Hablar con colegas del trabajo o compañeros de clase
- Sentir la presencia de Dios en mi vida
- Estar relajado
- Hacer un proyecto por mi cuenta
- Que alguien me pida ayuda o consejo
- Participar en un club de lectura
- Hacer reparaciones en la casa
- Ir de turista por la ciudad
- Jugar juegos de mesa (Monopolio, dominó, etc.)
- Dormir bien por la noche
- Sentirme necesario para alguien
- Ir a un país que no conozco
- Estar en una reunión familiar
- Leer el periódico o ver el noticiero
- Lavarme el cabello
- Soñar por la noche
- Averiguar sobre una causa social
- Jugar al tenis de mesa
- Ir a un restaurante
- Cepillarme los dientes
- Ver u oler una flor o una planta
- Que me inviten a salir
- Nadar
- Pasar tiempo con gente optimista
- Correr, trotar, hacer gimnasia o ejercicio
- Escribir cartas, tarjetas o notas
- Caminar descalzo
- Hablar de política o de asuntos públicos
- Jugar al frisbee
- Pedir ayuda o consejo
- Hacer los oficios de la casa o lavar ropa; limpiar cosas
- Ir a banquetes, almuerzos, etc.
- Oír música
- Hablar de mis pasatiempos o intereses

- Tejer, coser, bordar, hacer punto de cruz, etc.
- Mirar a mujeres u hombres atractivos
- Besar a mi pareja
- Sonreírle a la gente
- Divertir a la gente
- Jugar en la arena, en un riachuelo, en el césped, etc.
- Ir a la barbería o al salón de belleza
- Hablar de otras personas
- Tener invitados en casa
- Estar con mi cónyuge o pareja
- Estar con alguien a quien amo
- Que la gente demuestre interés en lo que he dicho
- Pensar en alguien a quien amo
- Salir de excursión, dar paseos por la naturaleza, etc.
- Leer revistas
- Demostrarle amor a alguien
- Dormir hasta tarde
- Cuidar de las plantas
- Empezar un proyecto nuevo
- Tomar café, té o un refresco con amigos
- Ser persistente
- Salir a caminar
- Ir a la biblioteca
- Coleccionar cosas
- Preparar una comida nueva o especial
- Jugar al balonmano, al pádel o a juegos de raqueta
- Observar a los pájaros
- Coser
- Ir de compras
- Recordar a un amigo o ser querido que murió, ir al cementerio
- Observar a la gente
- Hacer actividades con los niños
- Encender velas
- Hacer una fogata u observarla
- Hacer un viaje a mi ciudad de origen
- Ganar una discusión
- Que me digan que he hecho algo bien
- Vender o intercambiar algo
- Que me digan que me aman
- Acabar un proyecto o tarea
- Comer un aperitivo
- Confesarme o disculparme
- Leer historietas o novelas gráficas
- Trabajar en equipo
- Ser el líder de un grupo
- Montar en bicicleta
- Pensar en una pregunta interesante





- Hablar con familiares que no veo hace tiempo
- Estar levantado hasta tarde
- Recibir dinero
- Que mis familiares o amigos hagan algo de lo que me sienta orgulloso
- Oír un buen sermón
- Pasar tiempo con mis hijos
- Ganar una competición
- Ir a subastas, mercadillos, etc.
- Entablar una nueva amistad
- Pensar en una pregunta interesante
- Hablar de mi trabajo o mis estudios
- Trabajar en proyectos de servicio a la comunidad
- Leer libros de chistes o historietas
- Practicar el esquí acuático, el buceo o el surf
- Pedir algo prestado
- Viajar con un grupo
- Visitar a viejos amigos
- Ir al gimnasio
- Ir a la playa
- Ir a acampar

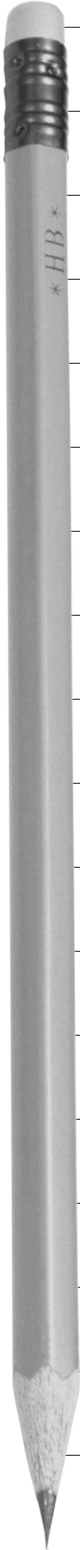
Fuentes:

Muchas de las ideas presentadas en este libro proceden de:

¹ Marlatt, G. A. (1985). *Lifestyle Modification*. En G. A. Marlatt & J. R. Gordan (Eds.), *Relapse Prevention*. New York: Guilford.

² MacPhillamy, D. J. & Lewinsohn, P. M. (1982). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 363-380.

NOTAS



A series of horizontal lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Estos son los mensajes más importantes

1

Trate de lograr que en su vida haya equilibrio entre los gustos y las obligaciones.

2

Reemplace la adicción negativa con hábitos positivos.

3

Comience por hacer cambios sencillos en su vida para reducir el estrés.

4

Agregue actividades agradables a su vida para controlar el estrés y hacer su vida más placentera.



El desarrollo de este libro fue subsidiado por:

- American Cancer Society (PBR-94)
- National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
- Florida Biomedical Research Program (5JK03)
- Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.
1 (866) 409-6670 | libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health

9/2016