

AUTORREGISTRO INDIVIDUAL DEL CONSUMO

Cigarrillo Número	Hora	Lugar y Actividad	Compañía	Causa	Qué espero sentir	Efecto logrado	Para pensar: ¿QUÉ OBSERVO EN MI REGISTRO DE HOY?

**INSTRUCCIONES:**

\***CIGARRILLO NÚMERO:** numerar la cantidad de veces en el día que enciende un cigarrillo (1, 2, 3...), sin importar si lo fuma entero, por la mitad o cortado.

\***HORA:** horario en que fuma cada cigarrillo.

\***LUGAR Y ACTIVIDAD:** indicar qué está haciendo y dónde se encuentra en el momento en que siente el impulso a fumar. Ej.: estudiando en su habitación; charlando con amigos en un bar.

\***COMPAÑÍA:** anotar con quién se encuentra en ese momento (¿solo?, ¿con amigos?, ¿con su pareja?, etc.).

\***CAUSA:** ¿por qué fuma ese cigarrillo? el motivo puede ser una emoción, un pensamiento, una sensación, una necesidad física, entre otros. La respuesta puede ser distinta para cada cigarrillo.

\***QUÉ ESPERO SENTIR AL FUMAR:** ¿para qué fumo?, ¿qué efecto espero al fumar?

\***EFFECTO LOGRADO:** ¿Qué consiguió realmente al fumar?, ¿se cumplió su expectativa?, ¿cómo se siente ahora?

\***¿QUÉ OBSERVO EN EL CONSUMO DE HOY?:** Al terminar el día se sugiere leer el autorregistro y pensar sobre lo escrito: ¿cuál es el momento en que más fumó? ¿Cuáles son las causas por las que lo hizo, se repiten? ¿Hay coincidencia entre lo que esperaba que pase al fumar y lo que realmente sucedió?

