

# Guía de Iniciación al Método THID™ para Dejar de Fumar



## En Qué Consiste el Método THID™

Este método te ayuda a superar la dependencia mental del tabaco cambiando la forma en la que piensas y sientes sobre fumar, además de romper el hábito de raíz.

### ¿Cómo Funciona?

Se basa en 5 fases que te llevan desde ser fumador hasta convertirte en un no fumador libre y feliz.

Si quieres profundizar en estas cinco etapas, [mira este vídeo](#).

## Las 5 Fases del Método THID™



No Fumador/a Libre y Feliz



Fumador Habitual

## FASE 1



### 1 COMPRENDE LA ADICCIÓN

***“Los problemas que tenemos no se resuelven hasta que no entendemos que los crea.”  
– Eckhart Tolle***

Se trata de que reflexiones sobre los motivos por los que fumas (entraremos más en profundidad en la siguiente etapa) y de que empieces a ver la realidad de la adicción al tabaco.

- 1 Para tomar una decisión tienes que comprender todo lo que rodea a esa decisión.
- 2 Deseo de dejar de fumar, que bien informado conlleva decisión firme de dejar de fumar.
- 3 Fase de precontemplación, la mayoría de vosotros/as estáis en esta fase.

### Ejercicio de Auto- Reflexión (PDF editable)



Te invito a que expliques con tus propias palabras, por qué crees que fumas y qué sensaciones buscas al hacerlo. No juzgues tus razones ni las censures. Puedes mencionar situaciones concretas, emociones o cualquier otro factor que consideres relevante.



## 2 DECÍDELO EN FIRME

***“El momento en que decides cambiarlo todo, es el momento en que empieza tu transformación.”***

***– Marie Curie***

Cómo tomar la decisión firme y duradera de dejar de fumar para que dure para siempre:

### 1 **Comprométete de verdad.**

No basta con desearlo o confiar en tener suerte; necesitas una decisión firme que te guíe a la hora de dejar el tabaco.

### 2 **Encuentra tu porqué.**

Identifica tanto tus motivos lógicos (por qué deberías dejarlo) como tus motivos emocionales (por qué quieres dejarlo).

### 3 **Conoce tu adicción.**

No puedes tomar una decisión sólida si ignoras cómo funciona tu dependencia física, mental y emocional hacia el tabaco.

## **Ejercicio Práctico** (PDF editable)



### **Crea Tu Lista de Motivos para Dejar de Fumar**

Haz una lista de los motivos por los que deseas ser una persona no fumadora y tenla siempre a mano para consultarla cuando necesites un extra de motivación.



## 3 CAMBIA TU MENTE

***“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto.”***  
***– Henry Ford***

### ¿Cómo puedes cambiar tu mentalidad?

Durante esta fase, aprendes a cambiar tu visión sobre el tabaco, el proceso de dejar de fumar y sobre ti mismo/a. Así empiezas a entender que **fumar no define quién eres, sino algo que haces.**

1

#### **Transforma tu identidad de fumador/a**

Empieza a verte como una persona que no fuma, en lugar de un fumador que está intentando dejarlo.

2

#### **Vence el miedo a dejar de fumar**

Afronta y supera los temores y bloqueos emocionales que te impiden convertirte en no fumador/a.

3

#### **Rompe con tus creencias limitantes sobre ti misma/o y el fumar**

Convéncete de que tu vida será mejor sin tabaco y de que tienes la capacidad de conseguirlo.

### Ejercicio Práctico (PDF editable)



#### **Haz que Fumar se Vuelva una Experiencia Poco Atractiva y Desagradable**

Por ejemplo, cada vez que enciendas un cigarrillo, piensa en todos los motivos por los que no quieres fumar. O date permiso para hacerlo solo al aire libre cuando haga frío, de pie o en un sitio que te resulte incómodo. Con esto lograrás que fumar deje de ser algo automático y empieces a verlo como una conducta, no como parte de tu identidad. Escribe cuáles serán tus pasos o acciones concretas para aplicar esta estrategia:



## 4 CAMBIA TU PATRÓN

*“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, dirigirás tu vida y lo llamarás destino” – Carl Gustav Jung*

Durante esta etapa, cambias tu conducta asociada al tabaco y rompes con la rutina de encender un cigarrillo.

Encender y fumar un cigarrillo es solo la parte visible —lo que todo el mundo ve—, pero detrás de ese gesto hay mucho más.

El patrón de fumar es la **reacción en cadena** que te lleva a coger un cigarrillo y fumarlo.



**Cada vez que fumas, se activa esta cadena:**

- 1 Un desencadenante
- 2 Un pensamiento ansioso o deseo intenso de fumar (*craving*)
- 3 Cómo te sientes respecto a fumar y mientras fumas

La mayoría trata de dejarlo a base de pura fuerza de voluntad.

Sin embargo, **la única forma de dejar de fumar con facilidad es abordar primero la parte mental de la adicción:**

los desencadenantes, los pensamientos de “necesidad” y las emociones ligadas al tabaco.



### Identifica Tus Desencadenantes

Haz una lista de tus principales desencadenantes (sitios, personas y situaciones que te recuerdan a fumar) y de esos pensamientos recurrentes que te empujan a fumar.

### Cambia Tus Rutinas

Por ejemplo, si siempre fumabas un cigarrillo nada más levantarte, prueba a hacer unos ejercicios rápidos o a salir a correr un poco antes del desayuno. Si estás acostumbrado/a a fumar mientras conduces, sujeta un palo de regaliz mientras conduces, practica respiración profunda o haz ejercicios de mindfulness. Encuentra una nueva rutina que funcione para ti.



**5** MANTÉN  
Y CELEBRA

***Cambiar un hábito no cambia solo una acción, cambia tu identidad.  
– Charles Duhigg***

### **Cómo consolidar tu vida sin tabaco**

En esta etapa aprenderás a proteger tu decisión de dejar de fumar, adaptarte a tu vida sin tabaco y mantenerte como no fumador. También es a etapa dónde celebras tu logro :)

**1**

**Sustituye el hábito de fumar por un nuevo comportamiento saludable.**

Según la Terapia de Reversión de Hábitos, la mejor forma de eliminar un comportamiento no deseado es reemplazarlo por uno nuevo y beneficioso.

**2**

**Ten un plan para prevenir y gestionar posibles recaídas.**

En el proceso de dejar de fumar, la preparación lo es todo: ¿Qué situaciones podrían provocar o han provocado una recaída en el pasado? ¿Qué podrías hacer para evitar que esto vuelva a ocurrir?

**3**

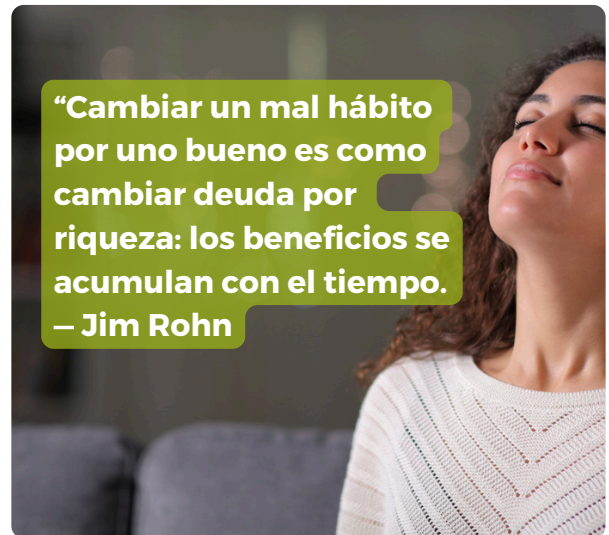
**Celebra tu logro**

Reconocer tus avances libera dopamina, refuerza tus nuevos hábitos, consolida una autoimagen positiva y mantiene alta tu motivación.



### Elige un hábito saludable para reemplazar el tabaco.

Decide qué actividad utilizarás como sustituto y empieza a practicarla antes de tu fecha para dejar de fumar. Puede ser cualquier cosa que te guste: respiración profunda, leer, escribir, tejer, arreglos florales, caminar, correr, bailar, lo que quieras.



### ¡Decide cómo celebrarás tu logro de convertirte en no fumador/a!

Elige algo que realmente te haga ilusión: una excursión, un masaje, una actividad para compartir con tus seres queridos o incluso darte ese capricho que llevas tiempo deseando. Lo importante es que sea significativo para ti.



# ¿Cómo puedo aplicar el Método THID™?

Puedes dejar de fumar con el Método THID por tu cuenta o con nuestro programa privado.

## Recursos Que Ofrecemos

### ■ Email & Newsletter

Como has solicitado la Guía de Iniciación del Método THID, también empezarás a recibir ejercicios, vídeos, artículos, historias de éxito, consejos prácticos e invitaciones a nuestros talleres online gratuitos. Todo para ayudarte a avanzar hacia una vida libre de tabaco, con claridad y acompañamiento.

### ■ Youtube

Mira vídeos que te educan, te inspiran y te motivan para convertirte en una persona no fumadora, feliz y libre. (Con consejos que no encontrarás en ningún otro sitio).

[Suscríbete aquí.](#)

- Te recomiendo que veas este vídeo para entender las 5 fases del Método THID: [Ver vídeo](#)

### ■ Acceso a Comunidad (Telegram)

La comunidad de Telegram del Método THID es un grupo exclusivo para todas las personas que quieren dejar de fumar aplicando los principios del método y liberarse de la adicción mental al tabaco. [Únete aquí a la comunidad privada](#) para recibir consejos e información de valor.

### ■ Programa Libérate (Premium)

Este programa está diseñado para liberarte de la adicción mental al tabaco para siempre y sin pasarlo mal en el camino. Es un programa revolucionario que transforma tu relación con el tabaco, ofreciéndote un enfoque paso a paso para quienes desean apoyo personalizado o profundizar en el proceso con una guía experta. [Haz click aquí si quieres más información.](#)