

# HOJA DE AUTOCONTROL

Mi meta:

Cig.	Tiempo	Lugar o actividad	Acompañante	Estado de ánimo o motivo	¿Cuánta importancia tenía para mí?	Alternativa
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Lleve un registro exacto de su consumo de cigarrillos.

1. En casa
2. En el trabajo
3. En el camino
4. Al teléfono
5. En el coche
6. En la parada
7. Otros

1. Pareja
2. Amigos
3. Compañeros de trabajo
4. Nadie
5. Otros

1. Relajado
2. Feliz
3. Estresado
4. Triste
5. Enfadado
6. Otros

1. Muy importante
2. Importante
3. No especialmente importante
4. Renunciable
5. Lo encendí sin darme cuenta



# HOJA DE AUTOCONTROL

Mi meta:

Cig.	Tiempo	Lugar o actividad	Acompañante	Estado de ánimo o motivo	¿Cuánta importancia tenía para mí?	Alternativa
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Lleve un registro exacto de su consumo de cigarrillos.

1. En casa
2. En el trabajo
3. En el camino
4. Al teléfono
5. En el coche
6. En la parada
7. Otros

1. Pareja
2. Amigos
3. Compañeros de trabajo
4. Nadie
5. Otros

1. Relajado
2. Feliz
3. Estresado
4. Triste
5. Enfadado
6. Otros

1. Muy importante
2. Importante
3. No especialmente importante
4. Renunciable
5. Lo encendí sin darme cuenta

