

## TEST DEPENDENCIA AL CIGARRO

**1) Mi hábito de fumar es muy importante para mí.**

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

**2) Juego y manipulo el cigarro como parte del ritual del hábito de fumar.**

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

**3) Suelo ponerme algo en la boca para evitar fumar.**

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

**4) Cuando no tengo tabaco, me resulta muy difícil concentrarme y realizar cualquier tarea.**

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

**5) Cuando me hallo en un lugar donde está prohibido fumar, juego con un cigarro o con el paquete de tabaco.**

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

**6) A menudo me coloco en los labios cigarrillos sin encender u otros objetos (como palillos o bolígrafos) y los chupo para aliviar el estrés, la ansiedad, la frustración...**

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)

Siempre (5)

**7) Algunos lugares o circunstancias me incitan a fumar (sofá, preferido, habitación, auto, bebida o trago...)**

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

**8) Me recompenso con un cigarrillo tras completar una tarea.**

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

**9) Me encuentro habitualmente encendiendo un cigarro por rutina sin desearlo realmente.**

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

**10) Parte de mi placer por fumar, proviene del ritual que supone encender un cigarro.**

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

**11) Cuando estoy solo en un restaurant, parada de micro, reunión, fiesta..., me siento más seguro con un cigarro en la mano.**

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

**Total Puntaje:**

**Su nivel de dependencia Psicológica, Social y Gestual frente al tabaco es:**

Menor de 12 puntos – Dependencia leve

Entre 12 y 22 puntos – Dependencia moderada

Entre 23 y 34 puntos – Dependencia severa

Mayor de 34 puntos – Dependencia muy severa

[www.psicologotalca.cl](http://www.psicologotalca.cl)

