

JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



**Formación Continua**

**Unidad de Formación del  
Área de Salud Cáceres - SES**

## **“CURSO-TALLER DESHABITUACIÓN TABÁQUICA”**

**Días: 10,17 y 24 de abril,  
y 2, 8,15, 22 y 29 de mayo  
de 2018**

**CÁCERES**

Servicio Extremeño de Salud  
Gerencia de Área de Salud de Cáceres  
Unidad de Formación

**DIRIGIDO A:**

- Personal del Área de Salud de Cáceres.

**DOCENTES:**

- Juan Antonio Riesco, Neumólogo del CHCC.
- Lorena Alonso Rivas, Psico-oncóloga aecc

**FECHAS:**

- 10, 17 y 24 de abril y 2, 8, 15, 22 y 29 de mayo de 2018

**HORARIO:**

- Tardes de 18 a 19,30 horas

**HORAS LECTIVAS:** 12 horas

**INSCRIPCIÓN:** Web del Área de Salud de Cáceres

**Nº DE PLAZAS:** 15

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:** Sala de Juntas del HSPA Cáceres

**INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN:**

- Coordinadora de Trasplantes del CHCC.  
M<sup>a</sup> Ángeles Márquez Sánchez Tf: 56431.

**OBJETIVOS:**

- Ofrecer información sobre aspectos del tabaco y técnicas específicas para dejar de fumar.
- Dar posibilidad de participar en un programa de deshabituación tabáquica.
- Facilitar a los profesionales del Área de Salud de Cáceres que han decidido dejar de fumar, ayuda técnica y psicológica durante el proceso de deshabituación tabáquica.

**CONTENIDOS:** En el grupo se trabajará:

- Favorecer la motivación hacia la consecución del objetivo.
- Análisis de la conducta de fumar y técnicas de control estimular.
- Técnicas de autocontrol, control de ansiedad y de regulación de emociones.
- Prevención de recaídas y control de deseo de fumar.
- Mantenimiento de la conducta de no fumar

**METODOLOGÍA:** Exposición teórica- práctica.