

JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Servicio Extremeño de Salud

Gerencia de Área de Salud de  
Cáceres

Unidad de Formación

Unidad de Formación del  
Área de Salud Cáceres - SES

## “CURSO-TALLER DESHABITUACIÓN TABÁQUICA”

**Días: 30 de enero, 6, 13,  
20 y 27 de febrero y 6, 13  
y 20 de marzo de 2018**

**CÁCERES**

**DIRIGIDO A:**

- Personal del Área de Salud de Cáceres.

**DOCENTES:**

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

**FECHAS:**

- 30 de enero 6, 13, 20 y 27 de febrero y 6, 13 y 20 de marzo de 2018

**HORARIO:**

- Tardes de 17 a 18,30 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.