

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: 5,12,19,26 de  
noviembre y 3,17 de  
diciembre de 2019

**CÁCERES**

**DIRIGIDO A:**

- Personal del Área de Salud de Cáceres.

**DOCENTES:**

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

**FECHAS:**

- 5, 12, 19, 26 de noviembre y 3,17 de diciembre de 2019

**HORARIO:**

- Mañanas de 13 a 14,30 horas

**HORAS LECTIVAS:** 8 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.