



PROPUESTA FORMATIVA

Deshabitación al tabaco

Deshabitación al tabaco: **como dejar de fumar.**



"Quien tiene la voluntad, tiene la fuerza." (Menandro)

"Si fumas por tener un problema, al fumar tendrás dos." (Anónimo)

"La mejor victoria está en vencerse a sí mismo." (Calderón de la Barca)

"Fumar es uno de los síntomas de la falta de concentración: ocupa las manos, la boca, los ojos y la nariz." (Erich Fromm)

"Deja de fumar, redecora tu vida" (Campaña de Sanidad)

***"Si eres capaz de dejar de fumar, eres capaz de hacer cualquier cosa"*
(Anónimo)**

“Dejar de fumar es algo que es complicado pero que todos los que fuman deberían intentar. El cigarrillo es perjudicial para la salud de uno/a y también para el entorno que nos rodea. Entonces, **¿por qué no intentarlo?**”

OBJETIVOS

- Enseñar a el alumno/a las estrategias para dejar de fumar en menos tiempo, de forma eficaz y con poco sufrimiento.
- Modificar actitudes y mostrar hábitos de vida compatibles con la abstinencia al tabaco y que son más saludables.

CONTENIDOS

Contenido 1º SESIÓN:

PRESENTACIÓN

- Entrega de documentación.
- Expectativas de las personas asistentes.
- Medida de adicción y consumo de tabaco.
- Tabaquismo: Concepto, efectos nocivos para la salud y tópicos erróneos.

PREPARACIÓN FÍSICA Y PSÍQUICA PARA DEJAR DE FUMAR

- Automotivación, autodeterminación y compromiso. Análisis grupal e individual de los resultados de la medida de adicción.
- Ajuste de expectativas y argumentos para dejar de fumar. Estrategias para rebatir contraargumentos.
- Sintomatología durante la abstinencia. Estrategias de control.
- Autorrecompensas: Principios y pautas de programación de autorrefuerzos.

Contenido 2º SESIÓN:

PAUTAS A SEGUIR, CUANDO SE EMPIEZA A DEJAR DE FUMAR

- Síndrome de los primeros días: Pensamientos, sensaciones, comportamientos.
- Estrategias para identificarlos y controlarlos.
- Estímulos que propician el abandono del compromiso. Estrategias de coping.
- Habilidades sociales.
- Reorganización social y del entorno.
- La red de controladores. Concepto estrategias de establecimiento.

MANTENERSE SIN FUMAR

- Hábitos de alimentación que refuerzan la abstinencia.
- Alimentos que reducen la nicotina en el organismo y que ayudan a eliminarla.
- La recaída: Concepto, causas y estrategias para prevenirla y evitarla.
- Estímulos que pueden provocar la recaída: Consumo de otras sustancias, alimentos y actividades.

Contenido 2º SESIÓN:

CLAUSURA DEL CURSO

- Repaso de contenidos y estrategias.
- Entrega del informe individualizado de los resultados del test inicial.
- Asesoramiento individual.
- Cierre del curso.

METODOLOGIA

El curso se impartirá en modalidad **presencial**.

Es muy importante la participación y motivación del alumnado en su decisión de dejar de fumar. Es imprescindible que sea una decisión libre el participar en esta acción formativa.

Los grupos deberán constar de 8 ó 10 personas como máximo.

Se realizarán dos sesiones de 5 horas en días alternativos (10 h). Es posible realizar un seguimiento grupal después de una semana de someterse la tratamiento (2 horas) y otra al mes (2 horas).

Durante la duración del periodo formativo el/la docente/terapeuta está en contacto con las personas participantes, haciendo seguimiento de su evolución con el fin de ajustar las sesiones de seguimiento.

Se entregará documentación al alumnado de los contenidos del curso y el profesorado hará uso de material de soporte.



Barcelona

Tuset, 19
2ª planta - 08006
Tel. + 34 932 652 677
Fax + 34 932 021 037

Madrid

Santísima Trinidad, 5
7ª planta - 28010
Tel. + 34 915 712 139
Fax + 34 915 711 952