

## INSCRIPCIONES:

Para poder participar en el Programa de Deshabitación Tabáquica organizado por la Concejalía de Familia y Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Guadalajara, será necesario rellenar este boletín y entregarlo en cualquiera de las siguientes direcciones:

Centro Social Municipal "Cifuentes" (C/Cifuentes, 26)

Centro Social "Los Valles" (C/Virgen de la hoz, 4).

Secretaría del Centro Asociado UNED de Guadalajara (C/Atienza, 4).

Asimismo, se puede enviar la solicitud a través de las direcciones de correo electrónico:

[psicologia@aytoguadalajara.es](mailto:psicologia@aytoguadalajara.es)

[spa@guadalajara.uned.es](mailto:spa@guadalajara.uned.es)

D./Dña: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Marcar horario preferente:    Mañana    Tarde

## ORGANIZAN:



**Concejalía de Familia  
y Bienestar Social**



**Servicio de Psicología  
Aplicada de Guadalajara:**

**Centro Social "Los Valles"  
C/Virgen de la hoz, 4  
19005 Guadalajara**

**Tfos: 949 31 39 55/56/57  
[spa@guadalajara.uned.es](mailto:spa@guadalajara.uned.es)**

Servicio de Psicología  
Aplicada de Guadalajara

# PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



**Concejalía de Familia y  
Bienestar Social**



## PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN:

El programa de deshabituación tabáquica organizado por la Concejalía de Familia y Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Guadalajara y la Asociación Española Contra el Cáncer pretende facilitar a todos/as aquellos/as ciudadanos/as de Guadalajara que deseen abandonar el hábito del tabaco, las herramientas necesarias para que pueda llevar a cabo con éxito este propósito de mejora de su salud y su calidad de vida.

Este programa, de carácter psicológico, dotará a los participantes de aquellas estrategias necesarias para mejorar la motivación en la decisión del abandono de la conducta de fumar, manejar las dificultades que puedan aparecer tras el cese del consumo de tabaco y potenciar el mantenimiento de la abstinencia tras el abandono del hábito.

## PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN:

Constará de diez sesiones de carácter semanal, con una duración de una hora y media. Las sesiones serán dirigidas por un psicólogo del Servicio de Psicología Aplicada y contarán con el apoyo de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), como Asociación referente de actividades preventivas de la aparición de cáncer y promotoras de la salud.



Los objetivos principales del programa son:

- Aumentar la motivación para dejar de fumar.
- Incrementar la percepción de autoeficacia.
- Prevenir recaídas.

## OBJETIVOS Y FASES DEL PROGRAMA:

El tratamiento se estructura en tres fases: preparación, abandono y mantenimiento.

En las diferentes fases se utilizan:

- Estrategias de control de estrés.
- Reducción gradual de ingestión de nicotina y alquitrán.
- Resolución de problemas.
- Entrenamiento en habilidades conductuales para hacer frente al síndrome de abstinencia y posibles recaídas.



El programa comenzará en marzo de 2011.