

CPA

Centro de  
Psicología  
Aplicada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

# VIVIR SIN FUMAR

Apúntate al programa para dejar el hábito de fumar.  
Es completamente gratuito y abierto  
a gente externa a la UAM.

Entra en [www.uam.es/cpa](http://www.uam.es/cpa) e infórmate.

Vivir sin Fumar es un programa grupal con el que se pretende ayudar a los usuarios a dejar de fumar y a adquirir hábitos de vida más saludables. Se les dará a los participantes información acerca del tabaco y la conducta de fumar y se les enseñarán estrategias de cambio de rutinas y control del deseo de fumar que los ayuden a abandonar el hábito y a mantenerse en abstinencia (relajación, parada de pensamiento, debate de ideas irracionales, etc.).

El programa se llevará a cabo en 8 sesiones, que tendrán lugar con una periodicidad semanal. El formato de aplicación será grupal, con un mínimo de 10-15 participantes. Los terapeutas responsables del programa serán psicólogos especialistas en intervención clínica.

El programa se desarrollará en dos formatos: presencial y *online* con algunas sesiones de apoyo presencial. En el caso del formato presencial, todas las sesiones tendrán lugar en el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid bajo la supervisión de los psicólogos responsables del programa. En el caso del formato *online*, todas las sesiones se realizarán a través de Internet, si bien en determinados momentos del programa los psicólogos responsables realizarán entrevistas individuales con los participantes (coincidiendo con las sesiones 1, 5 y 8 del programa).

El programa dará comienzo a partir de febrero de 2013. Si estás interesado en apuntarte puedes descargar la preinscripción en nuestra página web o consultarnos las dudas que tengas en el teléfono 914978687 o en el correo [cpa@uam.es](mailto:cpa@uam.es)

Si tienes un conocido que pueda estar interesado en el programa, nos harías un gran favor haciéndole llegar esta información.

¡Gracias por tu interés!