

GRUPO DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA Y/O VAPEADORES - UNIVERSIDAD DE VALENCIA

¿Estás listo para dejar de fumar y mejorar tu salud?

El Servei de Prevenció i Medi Ambient de la Universitat de València, junto con la Asociación Española Contra el Cáncer, te ofrece la oportunidad de participar en un programa gratuito para dejar de fumar tabaco y/o vaper, basado en un modelo de cambio global en el tratamiento de conductas adictivas.

¿Cómo funciona?

El programa se basa en la terapia de grupo con principios cognitivo-conductuales y se compone de tres fases: preparación para el cambio, abandono de la conducta tabáquica y mantenimiento.

¿Qué hace que nuestro programa sea único?

- Efectivo: Basado en un modelo de cambio comprobado científicamente.
- Gratuito: No tienes que pagar por participar en el programa.
- Terapia de grupo: El apoyo y la motivación de otros participantes te ayudarán a alcanzar tus objetivos.
- Completo: Te brinda las herramientas y el apoyo necesarios para cada etapa del proceso

¿Es gratuito?

El programa es gratuito, pero si decides participar en el grupo, te solicitaremos un depósito de 50 euros si eres trabajador y 20 euros si eres estudiante. Este depósito se te devolverá en la sesión 9 si has asistido a la mayoría de las sesiones y no has abandonado el grupo. Es un compromiso con la asistencia al grupo, no con la abstinencia. Por tanto, si has asistido hasta el final, pero no has dejado de fumar, el dinero se devuelve de igual manera.

¿Cómo participar?

Para inscribirte en el programa, cumplimenta este breve cuestionario y nos pondremos en contacto contigo: <https://forms.office.com/e/50VuTivjXh>

¿Dónde se realizan los talleres?

Los talleres se realizan de manera presencial, online o mixtos en los diferentes campus de la Universidad de Valencia en horario de 16:00-18:00h.

¿Cuántos participantes hay por grupo?

Los grupos tienen entre 8 y 10 participantes, con un máximo aproximadamente de 12.

¿Una vez me inscribo que ocurre?

Para que se inicie el grupo han de haber mínimo 8 personas inscritas. Una vez se llegue al mínimo, se citará a las personas interesadas para realizar una **entrevista individual** en la que se valorará conjuntamente la viabilidad de pasar por el proceso de cesación tabáquica en este momento concreto, por tanto, hasta que no se pasa por dicha entrevista, la persona no forma parte del grupo.

No esperes más **¡Inscríbete hoy mismo!**