

27/07/2006

Lectores OnLine : 96

[Almería](#)

[Cádiz](#)

[Córdoba](#)

[Granada](#)

[Huelva](#)

[Jaén](#)

[Málaga](#)

[Sevilla](#)

## LOCALIDADES

[Almería](#)  
[Abla](#)  
[Abrucena](#)  
[Adra](#)  
[Aguadulce](#)  
[Albánchez](#)  
[Alboloduy](#)  
[Albox](#)  
[Alcolea](#)  
[Alcántar](#)  
[Alhabia](#)  
[Alhama de Almería](#)  
[Antas](#)  
[Arboleas](#)  
[Armuña de Almanzora](#)  
[Balanegra](#)  
[Bédar](#)  
[Beires](#)  
[Benahadux](#)  
[Benitagla](#)  
[Berja](#)  
[Cabo de Gata](#)  
[Cantoria](#)  
[Carboneras](#)  
[Chirivel](#)  
[Cuevas del Almanzora](#)  
[Dalías](#)  
[El Ejido](#)  
[El Parador](#)  
[Enix](#)  
[Felix](#)  
[Fines](#)  
[Fiñana](#)  
[Fondón](#)  
[Gádor](#)  
[Garrucha](#)  
[Gérgal](#)  
[Huécija](#)  
[Huércal](#)  
[Huércal-Overa](#)  
[Huetor Tajar](#)  
[La Mojonera](#)  
[Laujar](#)  
[Líjar](#)  
[Los Gallardos](#)  
[Lubrín](#)  
[Lucainena de las Torres](#)  
[Lúcar](#)  
[Macaes](#)  
[María](#)  
[Mojácar](#)  
[Nacimiento](#)  
[Níjar](#)  
[Ohanes](#)  
[Olula del Río](#)  
[Oria](#)  
[Palomares](#)  
[Partalao](#)  
[Paterna del Río](#)  
[Pechina](#)  
[Pulpí](#)  
[Purchena](#)  
[Rioja](#)  
[Roquetas de Mar](#)  
[Santa Cruz de Marchena](#)  
[Serón](#)

[Anuncios Google](#)

[Almería](#)

[Zona fumadores](#)

[Anti-tabaco](#)

[Humo tabaco](#)

 ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS



UNOS MODERNOS AURICULARES INALÁMBRICOS

3

OFERTA SIN COMPROMISO

[\[Ver Siguientes\]](#)

## DEJAR DE FUMAR

### Investigadores de la UAL proponen una terapia psicológica para dejar de fumar

La iniciativa anima a los fumadores a no resistirse a las sensaciones derivadas de la adicción sino a dirigir el comportamiento hacia otros valores

[Anuncios Goooooogle](#)

[Anunciarse en este sitio](#)

#### [Inhala Pure . Consultoría](#)

Profesionales en calidad del aire Adaptación a la Ley Antitabaco

[www.inhalapure.com](http://www.inhalapure.com)

a24h.- Con la finalidad de verificar la eficacia de la "Terapia de Aceptación y Compromiso", los investigadores de la Universidad de Almería (UAL), Francisca López y Serafín Gómez, han realizado un nuevo sistema psicológico adaptado al abandono del consumo de tabaco, en colaboración con los Servicios de Riesgos Laborales y el Servicio Médico y de Apoyo Psicológico de la universidad.

Se trata de una iniciativa pionera en España, aunque ya se había utilizado en países como EEUU. Las seis sesiones grupales han estado formadas por personal de la universidad. En ellas, se proponían que los fumadores no se resistieran a las sensaciones derivadas de su adicción "porque todas las sensaciones pasan" y lo que realmente cuentan son los actos, según ha explicado Francisca López.

El consumo tanto de tabaco, como de cualquier otra droga, es crónico y se produce para evitar el síndrome de abstinencia y para eludir los problemas derivados de la vida cotidiana, creando un "falso refugio" en este tipo de sustancias. Sin embargo, la terapia pretende la aceptación de uno mismo y de los demás, para que los pacientes fueran capaces de dirigir su comportamiento hacia otros valores realmente importantes.

Un tratamiento que ha enseñado a los fumadores voluntarios a no luchar contra las sensaciones y "a no seguir literalmente los consejos de su mente". Con este objetivo aprendieron "las ganas de fumar no se pueden controlar y van a aparecer en algún momento", lo único que se pueden controlar son los actos, según Francisca López. En definitiva, los fumadores aprendieron a aceptar sus sensaciones y lejos de controlarlas fueron capaces de dejarlas pasar mientras encauzaban sus actos para no fumar.

La eficacia de esta aplicación de la "Terapia de Aceptación y Compromiso" adaptada al tabaquismo ha llevado a este grupo de investigadores a presentar un proyecto en colaboración con los Centros de Drogodependencia de la Diputación de Almería, para aplicar este mismo principio a la cocaína.

26/07/2006

[| Siguiente Noticia |](#)

#### ▪ Más noticias

[ASAJA reclama a la Comisión Europea que reflexione su estrategia en las negociaciones de la OCM](#)

[El PSA convoca a los almerienses a la sentada contra la invasión del Líbano que tendrá lugar mañana](#)

Google™

Búsqueda

Enlaces recomendados

#### • Recibe información de tu ciudad.

Te enviamos un correo electrónico cuando aparecen noticias que coincidan con los pueblos, ciudades o temas que has especificado.

#### • LA TIENDA.

Miles de productos de la mayor calidad puedes comparar el precio de los productos que quieres comprar, tanto si son Productos Nuevos como si son Productos Usados.

#### • COMPRA VENTA.

Miles de particulares compran y venden coches, muebles, casas y muchas más cosas. Pincha en tu provincia

#### • Romerijo Mariscos.

Juegue a comprar en nuestra tienda se sorprenderá de la calidad y el precio. En 24 h en su casa

#### • OFERTAS DE VIAJES.

busca entre todos los viajes, vuelos, hoteles, playas, balnearios, cruceros, guías de viaje, coches de alquiler, apartamentos y más