

CONTENIDOS EXTRA VÍDEO SEDET STOP TABACO 2020

Páginas web:

- <https://www.aecc.es/>
- <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-abstinencia>
- <https://www.desansiedad.com/blog/11-estrategias-para-transformar-tus-pensamientos-negativos-en-positivos>
- <https://iepa.es/parada-pensamiento/>
- <https://www.tupsicologia.com/parada-de-pensamiento-stop-a-las-obsesiones/>
- <https://www.psicologiaparatodos.net/tecnica-de-la-parada-de-pensamiento/>
- <https://www.areahumana.es/cambiar-los-pensamientos-negativos/>

Bibliografía:

- Castillo, I. I., & Bilbao, N. C. (2008). Craving: concepto, medición y terapéutica. *Norte de Salud Mental*, 7(32), 1.
- Fernández, M. Á. R., GARCÍA, M. I. D., & Crespo, A. V.(2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée de Brouwer.
- Hughes JR. Effects of abstinence from tobacco: Valid symptoms and time course. *Nicotine and Tobacco Research* 2007; 9(3):315–327. [\[PubMed Abstract\]](#)
- Marlatt, G. A. (2013). *Prevención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness*. Desclée de Brouwer.
- Piñeiro, B., Durán, A. L., del Río, E. F., Martínez, Ú., Brandon, T. H., & Becoña, E. (2014). Craving and nicotine withdrawal in a Spanish smoking cessation sample. *Adicciones*, 26(3), 230-237.
- The Clinical Practice Guideline Treating Tobacco Use and Dependence 2008 Update Panel, Liaisons, and Staff. A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: 2008 update. A U.S. Public Health Service report. *American Journal of Preventive Medicine* 2008; 35(2):158–176. [\[PubMed Abstract\]](#)

Vídeos:

- Laura Garcia Agustin 5ª pregunta la parada de pensamiento.
<https://www.youtube.com/watch?v=JvBVvArjIWs>
- Técnica de la detención del pensamiento
<https://www.youtube.com/watch?v=E4WvZgo2AQ4>
- MOOC UMA Mindfulness: Módulo 1 Vídeo 5
https://www.youtube.com/watch?v=spqAlb5_6Y
- Como meditar en un minuto (audio en castellano)
<https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0>
- Cómo meditar: Mindfulness para principiantes
<https://www.youtube.com/watch?v=hH1hK5l83JU>
- CD1 02 meditacion del ahora (Vicente Simon)
<https://www.youtube.com/watch?v=gr4-eWUO-h0>

Apps:

- Respirapp (Aecc-dejar de fumar)
- [https:// sedet.org/app-sacabo](https://sedet.org/app-sacabo)
- Headspace (meditación)