

Relaxació i Exercici Físic com Estratègies d'ajuda per Deixa de fumar

Bibliografia:

GUÍA DE AYUDA AL TERAPEUTA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Gavino, Aurora
EDICIONES PIRAMIDE, S.A, 1997

TÉCNICAS NARRATIVAS EN PSICOTERAPIA

JESÚS GARCÍA-MARTÍNEZ
EDITORIAL SINTESIS, 2012

LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL. Preparar para el cambio de conductas adictivas

Rollnick, Stephen(comps.) / Miller, William R.
EDICIONES PAIDOS IBERICA, S.A., 1999

¿Por qué las cebras no tienen úlcera?

Robert Sapolsky
Alianza, 2008

Articles Internet:

Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/337/33760305.pdf>

Socidrogalcohol Guía Clínica

Para ayudar a a los fumadores a dejar de fumar

<http://www.infopsiquiatria.com/socidrogalcohol/dejardefumar.pdf>

Entrevista motivacional

<http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol24/suple2/pdf/05.%20entrevista%20motivacional.pdf>

Estrategias de afrontamiento: factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis.

<http://www.adicciones.es/files/NOELIA.pdf>

Documento de consenso para el abordaje de las adicciones desde las neurociencias

<http://www.setox.org/archivos/DocConsensoNeurocienciasAdicciones2009.pdf>

La técnica de la reestructuración cognitiva

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>