



R E S P I R A

Programa individual de cesación tabáquica

PS. CLAUDIA GAETE

¿QUÉ ES RESPIRA?

RESPIRA, un programa de cesación tabáquica 100% online, por lo que puedes acceder desde el lugar que estés. Está diseñado para acompañarte en el proceso de dejar de fumar de manera consciente y progresiva. Entendemos que abandonar el consumo de nicotina es un desafío que involucra no solo la voluntad, sino también el conocimiento, la preparación emocional y el acceso a recursos adecuados para sostener este cambio en el tiempo.

RESPIRA está pensado como un espacio seguro y respetuoso donde podrás explorar las razones que te han llevado a fumar, comprender los efectos de la nicotina en tu cuerpo y mente, identificar tus motivaciones para dejarlo y desarrollar estrategias efectivas para lograrlo.

ESTRUCTURA Y FORMATO DEL PROGRAMA

Este programa tiene una duración de 12 semanas, con una sesión individual semanal en modalidad virtual, a través de la plataforma Google Meet, esta sesión tiene duración de una hora. Cada encuentro se adapta de manera flexible a tus necesidades y ritmos personales, asegurando que el proceso sea respetuoso y adecuado para ti.

Al finalizar cada sesión, **y en un plazo máximo de 24 horas**, recibirás un resumen de lo trabajado, recursos escritos y actividades o tareas para realizar durante la semana. Esto permite que el proceso no se limite solo al espacio de sesión, sino que sea un trabajo activo y sostenido.

Durante todo el programa contarás con orientación, psicoeducación, material

informativo y acompañamiento constante. Además, ante cualquier duda o dificultad entre sesiones sobre el proceso, podrás comunicarte vía WhatsApp o correo electrónico.

Contacto:

+56937264366

ps.claudiagaete@gmail.com

INVERSIÓN ECONÓMICA

El valor del programa es de **\$35.000 por semana**. Incluye:

- 1 sesión individual de 60 minutos
- Envío de recursos escritos y actividades personalizadas tras cada sesión, diseñadas especialmente para acompañar tu proceso durante la semana

Esta modalidad te permite contar con un espacio terapéutico sostenido, así como con herramientas concretas y ajustadas a tus necesidades para avanzar en tu proceso de dejar de fumar, no solo desde la conducta, sino también desde lo emocional.

Puedes solicitar boleta para reembolso en tu Isapre o seguro complementario de salud, según las condiciones y coberturas de tu plan.

¿QUIÉN IMPARTE ESTE TRATAMIENTO?

Claudia Gaete, Psicóloga Clínica titulada de la Universidad Andrés Bello y Magíster en Psicología y Salud Mental, cursado en la misma universidad. Cuento con casi 5 años de experiencia clínica en la atención de pacientes en diversos contextos

En el año 2023 cursé un programada de formación en psicología clínica adulto en **la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile**, aquí tuve la oportunidad de rotar por distintas áreas: **psicología de enlace, adicciones y trastornos de la personalidad, así como en la profundización en las estrategias de psicodiagnóstico.**

Luego, en el año 2024 realicé una formación específica en el área que acá te convoca, a través del **Curso Teórico-Práctico de Intervención Terapéutica Avanzada en Tabaquismo para Profesionales de la Salud**, dictado por la sociedad chilena de enfermedades respiratorias. Lo que me ha permitido profundizar en el acompañamiento de personas que buscan dejar de fumar, comprendiendo tanto los aspectos conductuales como emocionales de este proceso.

Cabe destacar que actualmente dedico algunas horas de mi quehacer profesional como **Psicóloga de Enlace en la clínica Dávila**, donde parte de mi labor es brindar apoyo y orientación en la cesación tabáquica a pacientes hospitalizados. Esta experiencia clínica me ha sensibilizado profundamente con los efectos que produce la nicotina en la salud física y mental, y con la enorme cantidad de enfermedades que podrían prevenirse si se aborda a tiempo esta dependencia.

Creo firmemente en el valor de los espacios de acompañamiento respetuosos y comprensivos para quienes desean transformar su relación con el tabaco y consigo mismos. Este programa nace desde esa convicción, combinando evidencia clínica, recursos psicológicos y una mirada compasiva de cada historia personal.



Curso Teórico Práctico de Intervención Terapéutica Avanzada en Tabaquismo para Profesionales de la Salud



CERTIFICADO

Sociedad Chilena de Enfermedades Respiratorias certifica que:

Claudia Gaete Cisternas

Participó como Alumno en el **CURSO TEÓRICO PRÁCTICO DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA AVANZADA EN TABAQUISMO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**, en la modalidad on-line, realizado entre el 15 de Julio de 2024 y el 16 de Septiembre de 2024, con un total de **30 horas pedagógicas**.

Aprobó el Curso con Nota Final 6.6 (seis punto seis)



Dra. Marta Paz Corvalán
Directora

Dra. María Guacolda Benavides
Directora

Para validar la autenticidad de este certificado ingresar a www.micertificado.cl

Fecha de emisión: 27-09-2024

CODIGO: tabaq_2024-9k4j-m711-2mha

DESCRIPCIÓN SESIÓN A SESIÓN

Sesión 1: Evaluación inicial y motivación

Esta primera sesión tiene como objetivo conocer en profundidad tu historia de consumo de tabaco y las motivaciones que te traen a dejar de fumar. Además, permite identificar si existen situaciones personales, emocionales o de salud mental que requieran atención previa o paralela al proceso de cesación, para asegurar que el acompañamiento sea seguro y adecuado para ti.

Este espacio no corresponde a una psicoterapia, sino a una intervención específica para dejar de fumar. Por eso, es fundamental evaluar si es necesario derivar o complementar con otro tipo de apoyo clínico antes o durante el proceso.

No se trata solo de dejar un hábito, sino de recuperar espacios de bienestar que mereces habitar, a veces hay que empezar por un recorrido más profundo en el mundo interno.

Sesión 2: Perfil de Fumador, Evaluación Clínica y Primeras Estrategias

El objetivo de esta sesión es entregarte una devolución clara sobre tu perfil de fumador/a, evaluar si existen condiciones clínicas o emocionales que requieran derivación o atención paralela (como apoyo psiquiátrico o psicoterapia), y comenzar a trabajar en la toma de conciencia sobre tu consumo y los factores que lo mantienen.

Esta sesión es importante porque permite conocer en profundidad tu relación con el cigarro/nicotina/tabaco y devolvarte un perfil personalizado, identificando los factores que influyen en tu consumo. También es una oportunidad para evaluar si existe alguna situación emocional o condición clínica que deba abordarse antes o junto al proceso de cesación, ya que no todas las personas logran dejar de fumar solo con acompañamiento psicológico, ya que, tal como te comenté antes, en esos casos podemos orientar una derivación médica o psiquiátrica si es necesario.

Sesión 3: Comprendiendo la Dependencia y Afrontando el Craving

En esta sesión se entregará información clara sobre los componentes físicos, emocionales y conductuales de la adicción al tabaco. Identificar qué función cumple el

cigarro en la vida diaria de la persona y enseñar estrategias iniciales para manejar el craving (deseo intenso de fumar).

Sesión 4: Toma de Decisión y Planificación del "Día D"

En la cuarta semana, se consolida la disposición para dejar de fumar y tendremos que establecer una fecha definida para iniciar la cesación (el "Día D"). Lo esencial acá es planificar acciones prácticas y emocionales para prepararse adecuadamente para ese día y disminuir factores de riesgo.

Sesión 5: Prevención de recaídas

Los "desliz" o derechamente una recaída puede ser parte del proceso, por eso es relevante tener información clara y realista al respecto. Acá aprenderás a Identificar situaciones de alto riesgo y diseñar estrategias específicas de afrontamiento para prevenir recaídas tempranas o manejar posibles lapsus sin abandonar el proceso.

Una recaída no borra los logros alcanzados. Es parte del camino del cambio y también se puede superar.

Sesión 6: Reestructuración Cognitiva

En esta sesión trabajaremos en Identificar pensamientos automáticos que favorecen el consumo o dificultan la abstinencia. Aplicar técnicas para cuestionar y reemplazar estas ideas por pensamientos más funcionales, fortaleciendo el autocuidado.

Sesión 7: Acompañamiento en el día D

Se planificará esta sexta sesión en la fecha más cercana a la planificación del día D, con el fin de ofrecer apoyo cercano durante el primer día sin tabaco. Repasar estrategias clave para manejar craving y ansiedad. Facilitar un espacio de contención y seguimiento, reforzando los motivos personales para sostener la decisión. Revisa complicaciones y posibles factores de riesgo.

Sesión 8: Manejo de Síntomas de Abstinencia

Reconocer los síntomas físicos y emocionales propios de la abstinencia nicotínica. Aquí te entregaré recursos y técnicas de autocuidado para disminuir su intensidad y aprender a gestionarlos de forma saludable.

Sesión 9: Prevención de recaídas II

Sesión destinada a seguir analizando experiencias a dos semanas del "Día D" y dificultades enfrentadas. Reforzar recursos personales, revisar estrategias que han funcionado y ajustar el plan de prevención de recaídas para mantener la abstinencia a mediano plazo.

Sesión 10: Construcción de un estilo de vida libre de tabaco

El objetivo acá es potenciar cambios en la rutina diaria y actividades que permitan sostener un estilo de vida sin tabaco. Identificar beneficios percibidos y resignificar espacios o momentos que antes se vinculaban al cigarro.

Sesión 11: Consolidación de Logros y Plan de Mantención

Lo significativo acá es valorar los avances alcanzados durante el proceso. Identificar factores protectores, fortalecer estrategias exitosas y elaborar un plan a largo plazo para prevenir recaídas y mantener el bienestar.

Sesión 12: Cierre y Proyección Futura

Dedicaremos esta última sesión a revisar el proceso completo, reconocer logros personales y aprendizajes adquiridos. Definir pasos a seguir para sostener el cambio en el tiempo y, si corresponde, derivar a otros apoyos complementarios. Espacio simbólico de cierre y reconocimiento.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Dejar de fumar es un proceso complejo, y esta complejidad varía de persona a persona. No siempre es lineal, y es esperable que surjan momentos difíciles, avances y retrocesos. Una adicción no se "elimina" de forma inmediata, porque muchas veces está entrelazada con emociones, rutinas, vínculos y aspectos más profundos de la vida.

Por eso, en este programa abordaremos la cesación tabáquica con un enfoque respetuoso, flexible y profesional, pero no es un programa médico, por lo que en ocasiones **es importante también integrar el trabajo con otros profesionales de la salud si el caso lo requiere. (Psiquiatra, broncopulmonar, neurólogo, etc), si es así, se informará y se derivará según corresponda.**

Por otro lado, el compromiso personal también es una pieza clave. La decisión de

iniciar este proceso requiere disposición, tiempo, esfuerzo y, en muchos casos, el fortalecimiento de redes de apoyo cercanas. A su vez, para muchas personas es recomendable continuar con sesiones de mantención o seguimiento luego del proceso inicial, con el fin de sostener los cambios a largo plazo y prevenir recaídas. Todo se evalúa en el caso a caso.

Este acompañamiento no corresponde a una psicoterapia, sino a una intervención específica de cesación tabáquica. Su objetivo es brindarte orientación, herramientas y apoyo en el proceso de dejar de fumar. Si durante las sesiones se identifican situaciones que requieran atención clínica psiquiátrica o psicoterapéutica, se te orientará y derivará oportunamente.

Contacto

+56937264366

ps.claudiagaete@gmail.com