



UNIVERSIDAD DE JAÉN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

GRADO EN ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN ADOLESCENTES

**Autora: Laura Colmenero Parras**

Tutorización y seguimiento: Antonio Frías Osuna

Salas de juntas D3.

Tribunal nº 8.

10 de Junio de 2015



UNIVERSIDAD DE JAÉN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

GRADO EN ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN ADOLESCENTES

Firma alumna:

## ÍNDICE

RESUMEN .....	4
ABSTRACT .....	5
1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN. ....	6
1.1 CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO .....	8
1.2 FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE TABACO .....	10
1.3 IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS (MODELO PRECEDE).....	11
2. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DEL PROGRAMA.....	13
3. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS .....	18
4. CONTENIDOS EDUCATIVOS.....	20
5. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN .....	21
5.1 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.....	21
6. ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA.....	22
7.PREVISIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS.....	23
8. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA .....	24
8.1 EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y PROCESO .....	24
8.2 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	26
8.2.1 OBJETIVOS DE CONOCIMIENTOS .....	26
8.2.2 OBJETIVOS ACTITUDINALES .....	27
8.2.3 OBJETIVOS DE COMPORTAMIENTO .....	28
8.2.4. OBJETIVO GENERAL.....	29
9. ORGANIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES/ACTIVIDADES: .....	30
10. BIBLIOGRAFÍA .....	45
11. ANEXOS .....	49

## **RESUMEN**

El tabaquismo es un problema actual y de importancia creciente en nuestra sociedad, al que se le atribuyen cada año más de 50.000 muertes evitables.

El presente programa de educación para salud trata de reducir el número de personas que cada año se inician en el consumo de tabaco durante la adolescencia: una etapa de especial vulnerabilidad dónde las actividades de prevención resultan muy necesarias.

Así pues, para que la prevención resulte lo más eficaz posible, se deben controlar el mayor número de variables que inciden sobre esta conducta, entre la que cabe destacar el grupo de amigos/as. El medio escolar resultar ser un ámbito de intervención clave para la prevención del tabaquismo, ya que en él confluyen un gran número de adolescentes, lo que permite intervenir y modificar la conducta en el grupo de iguales.

El punto fuerte de este programa se debe a la combinación de diferentes estrategias educativas como son la transmisión de información, potenciación de capacidades y habilidades personales y sensibilización, todo ello orientado a modificar actitudes y valores. Utiliza también una gran variedad de técnicas y actividades que persiguen favorecer la dinamización y aumentar la eficacia preventiva. Algunas de las técnicas empleadas son los debates, la lluvia de ideas, el video fórum o el análisis de una tira cómica.

**Palabras clave:** *educación para la salud, prevención del tabaquismo, adolescentes, intervenciones tabaquismo.*

## **EDUCATION HEALTH PROGRAMME FOR SMOKING PREVENTION IN TEENAGERS.**

### **ABSTRACT**

Smoking is a current and increasingly important problem in our society, which are attributed each year more than 50,000 preventable deaths.

This health education programme aims to reduce the number of people who each year begin in smoking consumption during the adolescence: a particular vulnerable stage where prevention activities are very necessary.

Thus, to make prevention as efficient as possible, we should control the largest number of variables which influence in this behaviour, where we can include the group of friends. The school proves to be a key area for smoking prevention because there many teenagers converge, allowing to intervene and modify behavior in the group.

The strong point of this programme is due to the fact that different strategies are combined. These strategies are information transmission, personal abilities promotion and being sensitive. This chase to change attitude and values. It uses a wide variety of techniques and activities whose aim is to make the session easier and interesting and increase the prevention efficacy. Some of these techniques are discussion, brainstrom, video-forum and comic strip analysis.

**Keywords:** *health education, smoking prevention, teenager, smoking intervention*

## **1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.**

Con el objetivo de potenciar la eficacia de nuestro programa, realizaremos una descripción detallada de las características que presenta la población sobre la cuál vamos a intervenir.

La adolescencia es una etapa de transición de la infancia a la vida adulta en la que se producen importantes cambios biológicos, cognitivos, psicológicos, sexuales y sociales.

El desarrollo evolutivo que experimentan los/as jóvenes al inicio de este período coincide con el cambio de etapa educativa y el desarrollo de estrategias de resolución de problemas propias del pensamiento formal, con lo que el/la adolescente comienza a razonar de forma más compleja y a plantearse aspectos relacionados con su realidad<sup>1</sup>.

Se trata de un período de gran vulnerabilidad dada la falta de un sistema de valores propio. La necesidad de autoafirmación a través del grupo constituye a esta edad uno de los aspectos psicosociales más importantes. La persona comienza a construir su identidad personal a partir de valores, actitudes, hábitos y conductas que adquiere en el grupo de amigos, quiénes a esta edad tienen una importante función de soporte afectivo y protectora. Es en este grupo de iguales dónde suele comenzar el consumo<sup>1</sup>.

Los/as adolescentes utilizan el tabaquismo como un elemento positivo para cubrir carencias en aspectos de desarrollo personal. Los verdaderos retos que en esta etapa surgen son la necesidad de sentirse adulto/a o de llamar la atención por lo hacen uso del tabaco y otras drogas en general para cubrir necesidades de tipo psicológico, las cuáles suelen ser más importantes para ellos/as que padecer una posible enfermedad en el futuro (algo que por otro lado consideran ajeno a ellos/as, es decir, no piensa que les pueda ocurrir).

En nuestra realidad, los modelos sociales también han influido negativamente contribuyendo a que los/as adolescentes asocien el consumo de tabaco con símbolos culturales que los distingue de las personas adultas y los orienta a escoger determinadas actividades de ocio<sup>1</sup>. Las fiestas son momentos cruciales para el consumo de tabaco

dada la asociación que actualmente existe entre estos dos elementos, y no son pocas las que en nuestro contexto se celebran. A esto se suma la influencia del clima mediterráneo en el que vivimos, que aumenta el deseo de salir, con lo que los/as jóvenes van a tener diversas oportunidades para contactar con el tabaco.

Intervenir en esta etapa es por tanto un aspecto fundamental y necesario.

Consideramos que nuestra población diana ha de ser estudiantes de 13-14 años de edad que cursen primero de E.S.O., pues la probabilidad de haber tenido un primer contacto con el tabaco es menor en los comienzos de la adolescencia.

Para mayor especificidad, nos centramos en los/as jóvenes del instituto “Torreolvidada” en Torredelcampo (Jaén), donde el perfil local de salud del municipio <sup>2</sup> refleja que casi un 70% de adolescentes afirman salir dos noches a la semana y un 23,1% afirman hacerlo 5 noches. Dichas salidas se producen principalmente al botellón, el cuál tiende a frecuentarse cada vez a edades más tempranas.

Los/as jóvenes con los que vamos a trabajar pertenecen en su mayoría a la clase media, con un nivel social, económico y cultural medio. El número de alumnos y alumnas que compone cada aula es de unos 25-30 aproximadamente. Trabajaremos con 3 aulas.

La eficacia de la prevención incrementará si abordamos el entorno del/la adolescente, por lo que trabajaremos también con padres, madres, profesores y profesoras. La mayoría de los padres y madres poseen estudios primarios y tienen edades comprendidas entre 35-50 años aproximadamente.

Dicho programa podría aplicarse a cualquier población que recoja las características que hemos señalado.

## **1.1 CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO**

El consumo de tabaco tiene importantes consecuencias tanto en el organismo como en el comportamiento de las personas, y provoca efectos tanto a corto como a largo plazo <sup>3</sup>.

Entre los efectos a corto plazo con consecuencias sobre el comportamiento, se encuentra la adquisición del hábito tabáquico, que resulta ser bastante similar en todas las personas (“consumo ocasional que va aumentando progresivamente en frecuencia”, incrementándose el número de situaciones en las que apetece fumar) <sup>3</sup>.

Si dicho hábito se prolonga en el tiempo, aparecen los efectos a largo plazo del consumo, como una dependencia psíquica y una serie de manifestaciones comportamentales derivadas de los momentos de abstinencia (irritabilidad, ansiedad etc.) <sup>3</sup>.

Entre los efectos que a corto plazo influyen sobre el organismo se encuentran el aumento de la presión arterial, del ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria, así como algunos problemas pulmonares (la obstrucción leve de las vías respiratorias o la disminución de la capacidad pulmonar) <sup>3,4</sup>.

Por otro lado, los efectos derivados de una intoxicación aguda (fumar mucho en poco tiempo) puede provocar tos, faringitis o/y dolor de cabeza <sup>3</sup>.

Pueden producirse también alteraciones en la estética personal por la aparición de caries, coloración amarillenta de los dientes y mal aliento <sup>4,5,6</sup>.

A largo plazo, el humo del tabaco es responsable de multitud de problemas, como disminución de la memoria, fatiga, hipertensión arterial, gastritis crónica, úlcera gastrointestinal, problemas pulmonares como EPOC, asma o bronquitis (con lo que el rendimiento deportivo también se verá afectado) o varios tipos de cáncer (destacando el de pulmón -95% de los casos-). Contribuye también a la formación de coágulos sanguíneos que pueden provocar accidentes cerebrovasculares y es el responsable del 20-30% de las enfermedades coronarias <sup>3,4,5,6</sup>.

Puede disminuir el riesgo sanguíneo en las piernas, provocando cicatrizaciones deficientes de heridas en estas zonas <sup>5</sup>.



También puede afectar a los sentidos, disminuyendo la capacidad para saborear, tocar y oler y la pérdida de la vista debido a un aumento del riesgo de degeneración macular. En los fumadores, la aparición de arrugas se produce de forma temprana dado el envejecimiento prematuro de la piel de la cara <sup>4,5,6</sup>.

En el ámbito de la sexualidad y la reproducción, pueden aparecer problemas de esterilidad e impotencia debido a la disminución del flujo sanguíneo al pene y del daño que provoca a los espermatozoides <sup>5</sup>.

El tabaquismo en mujeres tiene una serie de riesgos adicionales como mayor probabilidad de infarto o aumento del riesgo de sufrir osteoporosis <sup>6</sup>.

Las personas que regularmente están cerca del humo de otros -tabaquismo pasivo- NO están exentas de riesgo, pues tienen una mayor probabilidad de sufrir ataques cardíacos, cáncer de pulmón y problemas durante el embarazo (bebés nacidos con bajo peso, parto prematuro, aborto espontáneo, etc.) <sup>5,6</sup>.

Por su gran vulnerabilidad, destacamos la exposición de bebés y niños/as al humo de tabaco, el cual aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y el desarrollo/empeoramiento de infecciones respiratorias, neumonía y asma <sup>5,6</sup>.

## **1.2 FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE TABACO**

La OMS define “**factor de riesgo**” como “cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión”<sup>7</sup>.

De esta forma se disponen los distintos factores de riesgo clasificados en cuatro grupos prioritarios, que interaccionan entre sí:

Entre los factores **familiares** se incluye el consumo de tabaco en el entorno socio familiar, la falta de comunicación entre padres/madres con sus hijos/as, las actitudes de superprotección (que crean sentimientos de inseguridad, inferioridad, etc.), la excesiva proyección de los padres y madres en los hijos, actitudes rígidas que impiden descubrir las capacidades propias, la falta de valores y normas claras en la familia, las malas relaciones de pareja o familiares etc.<sup>3, 4, 8, 9</sup>.

Los factores de carácter **social** hacen referencia a la aceptación social del tabaco, valores contradictorios, la publicidad, la falta de alternativas de ocio, la falta de participación social, el bajo nivel socioeconómico, el uso del tabaco en lugares de diversión, la facilidad para obtenerlo, la existencia de consumo de tabaco en los grupos de referencia etc.<sup>3,4,8,9</sup>.

Los factores **personales** se refieren a la capacidad de relación y formas en que el/la individuo/a se enfrenta a su realidad (curiosidad, rebeldía, dificultad para relacionarse, la alta concurrencia a fiestas, la ausencia de práctica deportiva, el consumo de alcohol, la mayor edad y falta de percepción de riesgo, la necesidad de sentirse aceptado por el grupo, la baja asertividad, la baja conformidad con las normas sociales y búsqueda de sensaciones nuevas, la baja autoestima etc.)<sup>1,3,4,8,9</sup>.

Por último, en cuanto a los factores **laborales**, se encuentran la existencia de malas condiciones de trabajo o paro, la insatisfacción/limitación profesional, el cansancio intenso o el estrés en el trabajo, la precariedad laboral (jornadas de trabajo prolongadas)<sup>3,4</sup>.

### **1.3 IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS (MODELO PRECEDE).**

Pone de manifiesto el conjunto de factores que permiten prevenir la aparición de la conducta que deseamos evitar. Dicha conducta problema se trata en nuestro caso de la iniciación en el consumo de tabaco en adolescentes.

Anteriormente habíamos puesto de manifiesto los factores de riesgo que llevan al adolescente a fumar, muchos de los cuáles se refieren a conductas humanas que pueden ser modificadas. Será necesario conocer los factores que predispongan, faciliten y refuercen que dicho comportamiento no se produzca.

Entre los **factores que predisponen** la conducta de “no fumar” se encuentra el tener unos conocimientos adecuados sobre el tabaquismo (de qué está compuesto el cigarro, los problemas que puede provocar etc.), alta percepción de riesgo, actitudes negativas con respecto al tabaco (rechazo social del tabaco, aparición de imágenes y mensajes negativos en las cajetillas de cigarros, que tu círculo de amigos/as y tu familia no fumen), tener una mala experiencia con el tabaco (familiar que sufre/muere por cáncer de pulmón, expectativas negativas), valores (participación en deportes, no fumar delante de menores, apoyo familiar, opinión de personajes famosos y de referencia para la juventud sobre el tabaco, relación éxito-salud -“los/as deportistas no fuman”- ).

Entre los **factores que facilitan** la presencia de dicha conducta se encuentra la disponibilidad de recursos (disponer de ingresos bajos), accesibilidad (normas claras dentro de la familia, baja concurrencia a fiestas, ausencia de estancos en el barrio, vendedores/as de tabaco concienciados sobre la importancia de respetar la edad de venta), habilidades (asertividad, saber decir “no”, alta autoestima), ahorro de dinero, leyes antitabaco (espacios libres de humos, limitación de la edad de venta de tabaco, impuestos elevados del tabaco), mensajes y campañas preventivas.

Entre los **factores que refuerzan** la conducta de no fumar se encuentra la sensación de bienestar (físico, mental, ausencia de mal olor en la ropa, experiencia experimental desagradable, etc.), elogio, reconocimiento social y/o familiar.

En el anexo 1 se muestra una tabla que incluye factores en contra o a favor de que se produzca la conducta de no fumar.

### **¿Qué conductas humanas podemos modificar mediante la puesta en marcha de nuestro programa de salud?**

En el **ámbito familiar**, trabajaremos con madres y padres para tratar de concienciarlos sobre la importancia de no fumar delante de sus hijos. Ello se realizará mediante reuniones dirigidas desde el medio escolar. Además, el/la adolescente desconoce que muchas de las decisiones que aquí toma suelen ser decisivas para su futuro, por lo que el papel de orientación, apoyo y educación que ofrecen los padres y madres en esta etapa es muy importante. Con nuestro programa, también abordaremos el terreno del apoyo familiar y de cómo educar a y tratar con los/as adolescentes.

Dentro del **ámbito social** dicho programa contribuye a intentar modificar la aceptación del tabaco en nuestra sociedad, con el objetivo de que las nuevas generaciones asocien el tabaquismo a una droga más.

En el **ámbito personal** del/la adolescente es dónde mejor podemos intervenir, pues nuestro programa pretende dotar a la persona de información y habilidades necesarias, contribuyendo a la creación adecuada de su sistema de valores personales.

## 2. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DEL PROGRAMA

La OMS pone de manifiesto que el tabaquismo es un problema a nivel mundial <sup>10</sup>, repercutiendo en el “ámbito político, económico, social y en el sector de la salud” <sup>11</sup>.

A pesar de que el número de muertes por causas relacionadas con el mismo ha descendido desde los años 90, continúa siendo la primera causa de mortalidad evitable en España<sup>12</sup>. Se le atribuyen cada año “1,2 millones de muertes (14% de los fallecimientos) en la Región Europea”<sup>13</sup>.

A día de hoy, continúa siendo la segunda droga más consumida entre los/as jóvenes (sobre todo entre las chicas). En el mundo, cerca de 9,5 millones de adolescentes fuman y cada día alrededor de 82.000 y 99.000 comienzan a hacerlo (“muchos de ellos niños menores de 10 años” <sup>10</sup>) <sup>10, 11, 14</sup>.

En España, “en torno al 15% del presupuesto sanitario anual está relacionado con el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco, según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT)”<sup>15</sup>. En la Unión Europea, “los costes sanitarios directos de las enfermedades respiratorias atribuibles al consumo de tabaco son de 27,4 billones de €” (cifras estimadas) <sup>16</sup>.

El estudio evolutivo que desde 1999 se ha venido realizando en Torredelcampo <sup>17</sup>, muestra un incremento paulatino en el porcentaje de alumnado que no ha iniciado el consumo de tabaco hasta el curso 2006/7. Desde dicho año hasta el curso 2010/11 los porcentajes parecen estabilizarse en torno al 57%. (Tabla 1)

**Tabla 1:** Porcentaje de alumn@s de 3º ESO que no se ha iniciado en el consumo de tabaco. Torredelcampo período 1999-2011

DATOS TOTALES	1999/ 2000	2002/ 2003	2006/ 2007	2010/ 2011
PORCENTAJE DE NO FUMADORES	42,3%	43,9%	57,1%	57,1%

**Fuente:** Programa Ciudad Ante las Drogas. Ayuntamiento de Torredelcampo. Consejería de Igualdad, salud y políticas sociales. Junta de Andalucía. 2010/2011 <sup>17</sup>.

En este grupo de población, la edad media del consumo de tabaco ha ido “incrementado paulatinamente a lo largo de estos años”, pasando de los 11,1 años a los 13, 3 años en 2006/7, con un descenso de casi doce meses en el último curso. (Tabla 2)

**Tabla 2:** Edad media de inicio del consumo de tabaco en Torredelcampo. Período 1999/2011.

<b>DATOS TOTALES</b>	<b>1999/ 2000</b>	<b>2002/ 2003</b>	<b>2006/ 2007</b>	<b>2010/ 2011</b>
<b>EDAD MEDIA DE INICIO</b>	11,1 años	12,8 años	13,3 años	12,2 años

**Fuente:** Programa Ciudad Ante las Drogas. Ayuntamiento de Torredelcampo. Consejería de Igualdad, salud y políticas sociales. Junta de Andalucía. 2010/2011 <sup>17</sup>.

La disminución del porcentaje de fumadores/as parece estar relacionado con el aumento de la percepción de riesgo ante el consumo diario de tabaco (más del 90% de jóvenes Torrecampeños son conscientes de los problemas ocasionados por el tabaquismo <sup>17</sup>), los programas de prevención de drogodependencias que desde los años 90 se han puesto en marcha (el programa forma joven y ciudades ante las drogas participan a día de hoy activamente en esta localidad) y a las medidas que las autoridades públicas han ido tomando con respecto a este problema (ley antitabaco en 2006 de gran potencia).

### **¿QUÉ ESTRATEGIAS PREVENTIVAS SERÍAN LAS MÁS EFICACES PARA ABORDAR ESTE PROBLEMA?**

Diferentes estudios tratan de explorar la efectividad de las intervenciones preventivas en inicio del consumo de tabaco en adolescentes con el objetivo de señalar las estrategias preventivas que produzcan el mayor impacto y además tengan máxima evidencia.

Se consideran efectivas la intervenciones educativas en el ámbito escolar ya que “reducen la conducta de fumar, la iniciación tabáquica y la intención de fumar a corto

plazo”<sup>11</sup>, además de ser un espacio ideal para intervenir, ya que facilita el acceso al mayor número posible de niños/as y adolescentes<sup>11,13</sup>.

La prevención basada únicamente en la transmisión de información no genera cambios comportamentales, incluso puede generar un efecto contrario al que pretendíamos, dado que en el consumo de sustancias influyen muchos factores<sup>11</sup>.

Varios artículos coinciden en que los programas basados en el modelo de influencias sociales (que incluye fortalecimiento de una imagen positiva de los no fumadores/as, influencias de los medios de comunicación, amigos/as y familiares en el consumo etc.) y entrenamiento en habilidades de resistencia (favorecer el desarrollo de habilidades para resistir esta presión una vez identificados las presiones socioculturales) son los más eficaces a corto plazo, siempre y cuando se combinen con otras estrategias con componentes comunitarios y del entorno<sup>11, 13, 18</sup>.

Un programa de gran desarrollo en el mundo es el denominado “Competencia de escolares libres de humo de tabaco” (Smokefree class competition), en el cuál el 100%-90% de los/as jóvenes se comprometen a no fumar y a cambio reciben algún premio. Existen controversias en cuanto al uso de incentivos para evitar que los/as jóvenes comiencen a fumar a medio y largo plazo. “Algunos estudios sostienen que ejercer presión social negativa puede generar mayor vulnerabilidad y exclusión social, favoreciendo que mientan sobre el consumo de tabaco”<sup>18</sup>. Una revisión sistemática de Cochrane coincide con esta conclusión, y añade que existen pocos estudios sobre esto y cuya calidad de los mismos son cuestionable<sup>19</sup>.

Si los programas se llevan a cabo de forma aislada, su efectividad sería parcial y limitada<sup>11</sup>. Sería la combinación de las distintas estrategias las que podrían incrementar la efectividad de las intervenciones, es decir, la prevención debe ser abordada con “enfoque multimodal”, que incluya escuela, familia y comunidad así como políticas de regulación de uso y venta del tabaco. La prohibición de la publicidad y patrocinio de los productos del tabaco contribuyen a “reducir el deseo social de fumar”<sup>13</sup>; “Las restricciones de la venta del tabaco, aumento de los precios de este producto y la regulación de los espacios sin humo contribuyen a que desaparezcan las asociaciones positivas y de normalización del tabaco”<sup>13</sup>.

Un ejemplo de programa que utilizó un enfoque multinivel es “European smoking prevention framework approach (ESFA)”, el cual incluye sesiones educativas basadas en el modelo de influencias sociales, políticas de ambientes libres del humo de tabaco en escuelas, apoyo para la cesación del consumo a padres, madres, profesores y profesoras, folletos y tareas a desarrollar en casa y actividades comunitarias. “La evaluación de su efectividad fue significativa a largo plazo (24 a 30 meses), reduciendo la incidencia de nuevos fumadores/as en 5,4% aunque con diferencias importantes entre países, debido a la falta de estandarización en la implementación y evaluación del programa.”<sup>18</sup>.

Las conclusiones obtenidas en varios artículos son que los mejores programas preventivos son aquellos que se basan en enfoques multimodales que “desarrollan habilidades para resistir la presión social; deben ser preferiblemente de base comunitaria con impacto sobre el aula, el entorno escolar y la comunidad. Deben estar enmarcados en el desarrollo complementario de políticas públicas adecuadas sobre impuestos, venta, disponibilidad y regulación de espacios sin humo en el entorno escolar.”<sup>11, 13, 18</sup>.

De esta forma, podemos concluir el apartado de la justificación confirmando que el tabaquismo es un problema vigente e importante en nuestra sociedad, que aunque va en descenso, continua siendo la primera causa de muerte evitable. En este descenso han influido muchos factores (aumento de la percepción de riesgo, leyes para la regulación del tabaco, programas de prevención, etc.).

Parece ser que la potenciación de las habilidades y capacidades de las personas ayuda a prevenir el hábito tabáquico. Sin embargo, como en la mayoría de las intervenciones en salud, faltan estudios de investigación que evidencien que estrategias son las más adecuadas. Esto es debido a que la modificación de conductas está condicionada por muchos factores y no todos pueden ser controlados.

En este sentido, los programas multimodales abarcan un gran número de ámbitos que influyen en la conducta de fumar, aumentando la eficacia de las intervenciones educativas.



Si queremos evitar las tendencias que predice OMS, nuestro programa ha de ser llevado a cabo cuanto antes, pues se “calcula que el número de fumadores aumentará a 1600 millones en todo el mundo en los próximos 25 años, según las proyecciones actuales”<sup>10</sup>.

El tabaquismo necesita de un abordaje y conciencia mundial, y “a menos que se adopten medidas más estrictas, los productos de tabaco serán responsables de 2 millones de muertes anuales (20% de todos los fallecimientos) en el año 2020”<sup>13</sup>.

Considerando esto, pretendo llevar a cabo un programa de prevención que permita a los/as jóvenes encarar su futuro con la mayor calidad de vida posible sin tabaco.

### **3. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

“REDUCIR EN UN 10% EL PORCENTAJE DE ALUMNOS/AS DE 1º DE ESO, DEL CURSO 2015-2016, QUE SE INICIA EN EL CONSUMO DE TABACO AL FINALIZAR 2016”

Para conseguir dicho propósito, hemos de trabajar no solos con los/as alumnos/as, sino también con las personas que rodean y participan activamente en el desarrollo y educación de los mismos (madres y padres)

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

a) Dirigidos a los/as alumnos/as de 1º de E.S.O del instituto Torreolvidada:

##### **Conocimientos:**

- Un 90% de los/as adolescentes participantes identificará al menos un mito al final de la sesión.
- El 90% de los/as adolescentes participantes identificará al menos un problema asociado al tabaquismo al final de la sesión.
- Al menos un 90% de los/as alumnos/as participantes describirá una forma de combatir la presión de grupo al finalizar la sesión

##### **Actitudinales.**

- El 50% de los/as adolescentes participantes manifestará una actitud crítica ante los mensajes publicitarios que relacionan tabaco- éxito al finalizar la sesión.

##### **Comportamientos.:**

- El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no” al finalizar el programa.

b) Dirigido a los padres y madres de los/as alumnos/as de 1º de E.S.O del instituto Torreolvidada (fumadores/as y no fumadores/as)

Conocimientos.:

- El 90% de los padres y madres participantes describirá un motivo por el cuál no deben fumar delante de sus hijos/as al finalizar la sesión.

Actitudinales. :

- El 60% de las madres y padres participantes manifestará una actitud positiva a no fumar delante de sus hijos/as al finalizar el programa.

Comportamientos:

- Al menos un 20% de los padres y madres fumadores/as evitará fumar delante de sus hijos/as al finalizar el programa.
- Al menos un 40% de los padres y madres participantes utilizarán técnicas asertivas para abordar un problema al finalizar el programa.

El programa contará también con una sesión dirigida a los profesores y profesoras de lengua, matemáticas, educación física, ciencias naturales y educación plástica y visual que imparten clases a los alumnos/as de 1º de ESO. El objetivo es que integren contenidos transversales relacionados con el tabaquismo en sus asignaturas.

#### 4. CONTENIDOS EDUCATIVOS

¿A QUIÉNES VAN DIRIGIDAS LAS SESIONES?	¿QUÉ ABORDAREMOS?
<b>SESIONES DIRIGIDAS A ALUMNOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Composición del tabaquismo. Problemas y riesgos asociados a su consumo.</li> <li>-Causas por las que los adolescentes se inician en el consumo. ¿Con cuáles se sienten identificados los/as fumadores/as de clase?</li> <li>-Mitos y verdades entorno al tabaquismo</li> <li>-Tabaco y éxito ¿están relacionados? Análisis crítico.</li> <li>-Entrenamiento en habilidades personales. Decir “no” de forma asertiva.</li> <li>-Cómo tomar nuestras propias decisiones.</li> </ul>
<b>SESIONES DIRIGIDAS A PADRES Y MADRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Características de la adolescencia</li> <li>-¿Por qué fuman nuestros/as adolescentes?</li> <li>-¿Qué riesgos y problemas tiene asociados el tabaquismo?</li> <li>-¿Cómo hacer que nuestros/as hijos/as nos escuchen?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación y apoyo familiar.</li> <li>-Cómo poner normas. Consecuencias del cumplimiento e incumplimiento.</li> <li>-Negociación</li> </ul> </li> </ul>

## **5. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN**

Nuestra población diana son los/as alumnos/as de 1º de E.S.O del instituto Torreolvidada a los que accederemos mediante contacto previo con el orientador/a del centro quien facilitará nuestra acción en el mismo:

- Encuadre del programa en horario lectivo del alumnado
- Explicación y presentación del programa a los/as tutores del alumnado

A los padres y madres los citaremos mediante una carta informativa enviada a sus domicilios, donde les comunicaremos quiénes somos y qué pretendemos (anexo 2). Se les adjuntará también un folleto (anexo 3) con las sesiones que tenemos preparadas para ellos/as y sus hijos/as.

### **5.1-ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN**

Realizaremos SESIONES GRUPALES.

Tendremos un total de 80-90 alumnos y alumnas de primero de E.S.O. e impartiremos por clases las sesiones en horario lectivo.

Las actuaciones dirigidas a los padres y madres se realizarán en el salón de actos del centro, también de forma grupal.

En el caso de los profesores/as, podremos utilizar la sala de profesores del IES para llevar a cabo la sesión.

**ESTRATEGIA COMUNITARIA:** Utilizaremos la radio para entrevistar a varios alumnos/as al finaliza el programa (tal y como se explica más adelante.)

Nuestro programa contará con un total de diez sesiones que se impartirán durante el mes de febrero y marzo de 2016, distribuidas de la siguiente forma: seis sesiones dirigidas a los/as alumnos/as, tres sesiones dirigidas a madres y padres y una sesión dedicada a los/as profesores.

## **6. ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA**

Ya que todas las sesiones serán grupales, la metodología a utilizar será:

- LLUVIA DE IDEAS: Se plantea un tema y los/as participantes deben aportar todas las ideas que se les ocurran, por absurdas que parezcan.
- VIDEO-FÓRUM, DISCO-FÓRUM: Escucha o visualización que genera posteriormente un tema de debate.
- EXPOSICIÓN: explicación de un tema en cuestión por un/a profesional
- LISTA DE VALORES: Lista de valores que los/as alumnos/as deben ordenar de mayor a menor preferencia. Posteriormente se realiza una puesta en común.
- DRAMATIZACIÓN (ROLE-PLAYING): Representación de una situación de la vida real con el fin de mejorar la comprensión de un problema o cómo punto de partida de un debate.
- FOTOPALABRA: Uso de imágenes para reflexionar sobre un tema.
- ANÁLISIS DE UNA TIRA CÓMICA (HISTORIETA) Dibujos que conforman un relato del que se puede extraer una enseñanza.
- DEBATE EN PEQUEÑO Y GRAN GRUPO Y DISCUSIÓN GRUPAL: A raíz de una pregunta se discute un determinado tema contrastando distintos puntos de vista.

En cuanto a los MEDIOS/MATERIALES educativos, utilizaremos:

- folletos
- audición de una canción
- visualización de vídeos
- imágenes de internet
- radio
- fichas
- tarjetas
- tiras cómicas
- un juego de toma de decisiones.

## **7. PREVISIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS**

Los recursos que necesitaríamos para llevar a cabo nuestro programa serían:

**-RECURSOS HUMANOS:** Un/a profesional de enfermería es el eje central que coordina y dinamiza las sesiones dirigidas a padres, madres, alumnos, alumnas y profesores. En ellas estará presente también el/la profesor/a que habitualmente imparte su asignatura en la hora y aula en la que vamos a trabajar. Su función será contribuir a la evaluación de las sesiones dirigidas a los/as alumnos/as, como veremos a continuación.

Contaremos también con la participación del/la orientador/a del centro durante las sesiones dirigidas a madres y padres. Su función será participar en la evaluación de las mismas. También será el/la que nos ponga en contacto con los/as profesores/as, estando presente durante la sesión dirigida a ellos/as.

**-RECURSOS MATERIALES:** Proyector y ordenador localizados en el aula donde se van a impartir las sesiones, salón de actos del centro que permita albergar a 80-90 personas, aulas con mesas y sillas (que permita albergar a 30 alumnos aproximadamente), pizarra y tiza y fotocopias.

**-RECURSOS FINANCIEROS:** El/la enfermero/a del centro de salud impartirá las sesiones dentro de su jornada laboral, al igual que los/as profesores/as (el/la profesor/a que acompañe a la enfermera será aquel o aquella que de forma habitual imparta clase a los/as alumnos/as en ese horario). El/la orientador/a también trabajará dentro de su jornada laboral.

El coste material irá a cargo del instituto Torreolvidada, ya que el centro estará dotado de casi todos los recursos materiales señalados anteriormente. Nos proporcionará también las siguientes fotocopias, las cuáles tendrían un coste para el IES de 42.18€:

<b>Anexos 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 16 y 17:</b> 80 fotocopias de cada uno	<b>Anexo 14:</b> 480 fotocopias	<b>Anexo 12:</b> 6-7 fotocopias
<b>Anexos 8 y 10:</b> 15 fotocopias de cada uno	<b>Anexo 15:</b> 9 fotocopias	<b>Anexo 13:</b> 160 fotocopias

## 8. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

### 8.1 EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y PROCESO

¿QUÉ SE VALORA?	¿QUIÉN CUÁNDO VALORA?	Y	¿CON QUÉ ESCALA?	¿CON QUÉ PREGUNTA/S SE VALORA?
<b>EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA:</b>	Empatía del/la profesional	Profesor/a orientador/a finalizar programa.	y al el	LIKERT “El nivel de empatía con el grupo del/la profesional ha sido adecuado”
<b>Recursos humanos</b>	Metodología empleada	Profesor/a orientador/a finalizar programa.	y al el	LIKERT “El/la profesional ha sido capaz de generar un clima positivo y agradable” “El/la profesional se ha expresado con claridad y sencillez en todo momento” “El/la profesional ha contestado todas las preguntas que se le han realizado.”
	Capacidad de dinamización y comunicación	Alumnos/as, madres y padres, finalizar programa.	al el	LIKERT “El/la profesional ha sabido motivarme para participar en el programa”
<b>EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA:</b>	Instalaciones	Alumnos/as, madres y padres finalizar programa	al el	LIKERT “El lugar dónde se han impartido las sesiones me parece adecuado”
<b>Recursos materiales</b>	Utilidad del material audiovisual	Alumnos/as, madres y padres al final de todas las sesiones en las que se visualicen vídeos.	al visualicen	LIKERT LISTAS DE COTEJO “La calidad visual y auditiva del vídeo me parece adecuada” “¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor su opinión sobre este vídeo?” -Interesante/Poco interesante -Útil/Poco útil -Positivo/Negativo -Ameno/Aburrido -Informativo/Poco informativo
	Adecuación de los materiales educativos	Profesores/as alumnos/as finalizar la sesión	y al la sesión	LIKERT “Los materiales empleados se corresponden con el nivel educativo de los alumnos” (profesor/a)





## 8.2 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

### 8.2.1 OBJETIVOS DE CONOCIMIENTOS

¿QUÉ OBJETIVO EVALUAMOS?	INDICADOR	DATOS NECESARIOS	¿CÓMO LO EVALUAMOS?	¿CUÁNDO?
El 90% de los/as alumnos/as identificarán al menos un problema asociado al tabaquismo	Porcentaje de alumnos/as que identifican al menos un problema	NUMERADOR: Número de adolescentes que identifican al menos un problema DENOMINADOR: Número de participantes	Tal y cómo se explica en el anexo 5.	Al finalizar la sesión 2
Un 90% de los/as alumnos/as identificará al menos un mito.	Porcentaje de alumnos/as que identifican al menos un mito	NUMERADOR: Número de adolescentes que identifican al menos un mito DENOMINADOR: Número de participantes	“A continuación, indica cuál de los siguientes constituye o no un mito” Anexo 4	Al finalizar la sesión 1
Al menos un 90% de los/as alumnos/as describirá una forma de combatir la presión de grupo.	Porcentaje de alumnos/as que describen una forma de combatir la presión de grupo	NUMERADOR: Número de adolescentes que describen una forma de combatir la presión de grupo DENOMINADOR: Número de participantes	La persona responsable realiza la pregunta: “¿En tu opinión, qué formas de combatir la presión de grupo de las que has aprendido hoy te gusta más y por qué?”. Los alumnos deberán responderla en un folio.	Al finalizar la sesión 4
El 90% de los padres y madres	Porcentaje de padres y madres	NUMERADOR: Número de padres y	Describe al menos un motivo por el cuál no	Al finalizar la sesión 1.

participantes describirá un motivo por el cuál no deben fumar delante de sus hijos/as.	que describen un motivo por el cuál no deben fumar delante de sus hijos/as.	madres que describen un motivo. DENOMINADOR: Número de participantes.	deba fumar delante de sus hijos. Reflexione sobre el mismo e intente ponerlo en práctica.
--	---	---	---

### 8.2.2 OBJETIVOS ACTITUDINALES

¿QUÉ OBJETIVO EVALUAMOS?	INDICADOR	DATOS NECESARIOS	¿CÓMO LO EVALUAMOS?	¿CUÁNDO?
El 50% de los/as adolescentes participantes manifestará una actitud crítica ante los mensajes publicitarios.	Porcentaje de adolescentes que mencionan al menos 3 características negativas de una foto en la cuál se anuncie el tabaco.	NUMERADOR: Número de adolescentes que mencionan al menos 3 características negativas. DENOMINADOR: Número de participantes	Mediante el análisis de una imagen, tal y como se explica en el anexo 6	A los 3 meses de finalizar el programa.
El 60% de los padres y madres participantes manifestará una actitud positiva a no fumar delante de sus hijos/as.	Porcentaje de padres y madres que realizan una crítica negativa a la imagen de una madre o padre fumando delante de su hijo/a.	NUMERADOR: Número de padres y madres que realizan una crítica negativa. DENOMINADOR: Número de participantes	Mediante el análisis de una imagen, tal y cómo se explica en el anexo 11	Al finalizar la sesión 3. <sup>(*2)</sup>

### 8.2.3 OBJETIVOS DE COMPORTAMIENTO

¿QUÉ OBJETIVO EVALUAMOS?	INDICADOR	DATOS NECESARIOS	¿CÓMO LO EVALUAMOS?	¿CUÁNDO?
El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no”.	Porcentaje de alumnos/as no fumadores que han rechazado el tabaco en los últimos 9 meses utilizando alguna técnica del programa.	NUMERADOR: Número de adolescentes no fumadores/as que han rechazado el tabaco en los últimos 9 meses DENOMINADOR: Número de adolescentes no fumadores que participaron en el programa.	“La última vez que alguien te ofreció tabaco, ¿qué hiciste?” Anexo 13	A los 3 y 9 meses de finalizar el programa.
Al menos un 20% de los padres y madres fumadores/as que fuman delante de sus hijos/as evitará hacerlo.	Porcentaje de padres y madres fumadores/as que no fuman delante de sus hijos/as desde los últimos 9 meses.	NUMERADOR: Número de padres y madres fumadores/as que no fuman delante de sus hijos desde los últimos 9 meses DENOMINADOR: Número de padres y madres fumadores/as.	Preguntaremos a los alumnos/as cuyos padres y madres participaron en el programa “¿Alguno de tus padres es fumador?” “¿Suelen fumar delante tuya?” Si no lo hacen “¿Desde cuándo no lo hacen?”	A los 3 y 9 meses de finalizar el programa.
Al menos un 40% de los padres y madres participantes utilizarán técnicas asertivas para abordar un problema al finalizar el programa.	Porcentaje de padres y madres que utilizan técnicas asertivas para abordar un problema al finalizar el programa.	NUMERADOR: Número de padres y madres que utilizan técnicas asertivas para abordar un problema DENOMINADOR: Número de padres y madres participantes	Pediremos a los padres y madres que indiquen cómo abordarían el siguiente problema: “Imagina que tu hijo/a entra a casa con un fuerte olor a tabaco ¿qué harías?”	Al finalizar la sesión 3 <sup>(*2)</sup>

(\*2) Aunque lo ideal sería la evaluación a los 6-9 meses de finalizar el programa, sería complejo volver a reunir a los padres y madres únicamente para realizar dicha evaluación

#### 8.2.4. OBJETIVO GENERAL

	INDICADOR	DATOS NECESARIOS	¿CÓMO LO EVALUAMOS?	¿CUÁNDO?
Reducir en un 10% el porcentaje de alumnos/as de 1º de ESO, del curso 2015-16, que se inicia en el consumo tabaco al finalizar 2016	Porcentaje de alumnos/as de 1º de ESO no fumadores en diciembre de 2016	NUMERADOR: Número de alumnos/as participantes no fumadores a los 9 meses del programa. DENOMINADOR: Número de alumnos/as participantes	Preguntaremos a todos los participantes del programa “¿eres fumador?” y “¿Cuánto tiempo llevas fumando?”.	A los 9 meses de finalizar el programa.

➔ En diciembre de 2016, preguntaremos a los profesores si incluyeron los contenidos educativos en sus asignaturas y qué actividades realizaron.

## 9. ORGANIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES/ACTIVIDADES:

➔ **SESIONES DIRIGIDAS A LOS/AS ALUMNOS:** Todas las sesiones se realizarán en un aula, la cuál debe estar dotada de mesas y sillas suficientes para acoger entre 25-30 alumnos

<b>SESIÓN Nº 1: LUNES 1/2/216</b>	
<b>DURACIÓN:</b> 60 minutos	<b>CONTENIDOS:</b> Causas por las que los/as adolescentes se inician en el consumo. ¿Con cuáles se sienten identificados los/as fumadores/as de clase?  Mitos y verdades entorno al tabaquismo.
<b>OBJETIVO:</b> El 90% de los/as alumnos/as participantes identificará al menos un mito al final de la sesión.	<b>MATERIALES:</b> -Proyector y ordenador con internet -80 fotocopias del anexo 4 y 14 -1 copia del anexo 15
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:</b> -Para evaluar el objetivo que pretendíamos, distribuiremos copias del anexo 4 a los/as alumnos/as. Se les distribuirá también el anexo 14 para valorar algunos aspectos de la sesión. -El/la profesor/a que nos acompañe durante esta sesión participará en la evaluación. Para ello se le proporcionará el anexo 15	

ACTIVIDADES SESIÓN 1	TIEMPO	TÉCNICA
Presentación del programa y de la persona responsable de llevarlo a cabo, objetivos que persigue y número de sesiones.	<b>5 minutos</b>	
El/la profesional pregunta a los/as alumnos/as “¿Por qué pensáis que los/as chicos/as de vuestra edad fuman?”. Las ideas serán anotadas en la pizarra. Seguidamente preguntará “¿Con cuáles de las ideas anotadas en la pizarra	<b>15 minutos</b>	<b>Lluvia de ideas</b>

<p>se sienten identificados los/as fumadores/as de clase?”</p> <p>El/la moderador/a nombrará 5 mitos y 5 verdades entorno al tabaquismo, pidiendo a los/as alumnos/as que detecten cuáles consideran verdaderos y cuáles falsos. Cada mito será analizado por el/la profesional, quien ofrecerá una respuesta razonada a los/as alumnos/as de por qué es verdadero o falso.</p>	<p><b>25 minutos</b></p>	<p><b>Discusión grupal</b></p>
<p>Visualizaremos el vídeo de YouTube “El hormiguero: marrón que ocurre con el tabaco”<sup>20</sup> desde minuto 2.23- 9.45 al llegar al mito número 5.</p>	<p><b>7 minutos</b></p>	<p><b>Video-fórum</b></p>
<p>Distribución de copias del anexo 4 y 16 a los/as alumnos/as para la evaluación</p>	<p><b>7-8 minutos</b></p>	

<p><b>SESIÓN Nº 2: LUNES 8/2/2016</b></p>	
<p>DURACIÓN: 60 minutos</p>	<p>CONTENIDOS: Composición del tabaquismo. Problemas y riesgos asociados a su consumo</p>
<p>OBJETIVO: El 90% de los/as participantes identificará al menos un problema asociado al tabaquismo al final de la sesión.</p>	<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyector y ordenador con internet,</li> <li>-80 copias del anexo 5 y 14</li> <li>-Una copia del anexo 15</li> </ul>
<p>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:</p> <p>-Para evaluar el objetivo, distribuiremos a los/as alumnos/as la lámina del anexo 5. Por otro lado, valorarán algunos aspectos de la sesión mediante el anexo 14.</p> <p>-El/la profesor/a que nos acompañe durante esta sesión participará en la evaluación. Para ello se le proporcionará el anexo 15</p>	

ACTIVIDADES SESIÓN 2	TIEMPO	TÉCNICA
Análisis de los efectos del tabaco sobre la salud: comenzaremos escuchando la canción de Mecano “hoy no me puedo levantar” <sup>21</sup> . Con ella queremos recalcar que los efectos del tabaco se potencian con el consumo de alcohol.	<b>10-15 minutos</b>	<b>Disco-fórum</b>
El/la moderador/a y los/as alumnos/as deberán identificar problemas de salud derivados del consumo de tabaco. Por cada problema mencionado, el/la profesional realizará una búsqueda en google imágenes para ilustrarlo y ofrecer las explicaciones oportunas (por ejemplo, cáncer de pulmón: el/la profesional mostrará dos imágenes: una de un pulmón normal y otra de un pulmón con cáncer).	<b>25 minutos</b>	<b>Lluvia de ideas y exposición</b>
Visualización y comentario del vídeo “huevocartoon Inédito: Campaña contra el cigarro” <sup>22</sup> .	<b>15 minutos</b>	<b>Video-fórum</b>
Distribución de la lámina del anexo 5 y anexo 14 a los/as alumnos para la evaluación	<b>5-10 minutos</b>	



**SESIÓN N° 3: LUNES 15/2/2016**

DURACIÓN: 60 minutos	CONTENIDOS: Tabaco y éxito ¿están relacionados? Análisis crítico.
OBJETIVO: El 50% de los/as adolescentes participantes manifestará una actitud crítica ante los mensajes publicitarios que relacionan tabaco- éxito al finalizar la sesión	<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyector y ordenador con internet</li> <li>-80 copias del anexo 14</li> <li>-1 copia del anexo 15</li> </ul> <p>*Previamente a la realización de esta sesión el/la profesional deberá realizar una búsqueda en google imágenes con la frase “publicidad malboro”, seleccionando 4 o 5 anuncios que sean diferentes entre sí y que considere dignos de analizar en el aula. Se recomienda anuncios que muestren posesión, éxito en el amor, amistad o popularidad gracias al tabaco y que contengan letra pequeña sobre los perjuicios del mismo</p>

**EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:**

-El objetivo será evaluado a los 3 meses de la realización del programa, donde repartiremos copias a todos los/as alumnos/as del anexo 6. Por otro lado, valorarán algunos aspectos de la sesión mediante el anexo 14.

.El/la profesor/a que nos acompañe durante esta sesión participará en la evaluación. Para ello se le proporcionará el anexo 15

ACTIVIDADES SESIÓN 3	TIEMPO	TÉCNICA
<p>Visualización del video publicitario “Camel”<sup>23</sup> en YouTube.</p> <p>Visualización de anuncios de Malboro previamente seleccionados.</p> <p>Análisis del vídeo e imágenes: Para ello nos ayudaremos de las preguntas que aparecen en las páginas 123 y 124 del “Programa de prevención de drogodependencias (tabaco y alcohol) al finalizar la educación primaria”<sup>30</sup>, las cuáles invitan a la reflexión. El/la profesional lanza dichas preguntas a los alumnos/as y entre toda la clase la analizan una a una cuidadosamente.</p>	<b>55 minutos</b>	<b>Vídeo-fórum, foto-palabra, discusión grupal.</b>
Distribución del anexo 14 para la evaluación	<b>5 minutos</b>	

<b>SESIÓN N° 4: LUNES 22/2/2016</b>	
DURACIÓN: 60 minutos	CONTENIDOS: Entrenamiento en habilidades personales. Decir “no” de forma asertiva.
OBJETIVO: Al menos un 90% de los/as alumnos/as participantes describirá una forma de combatir la presión de grupo al finalizar la sesión.	MATERIALES: -80 copias del anexo 7 -15 copias anexo 8 -Una copia anexo 15 -80 copias del anexo 14
<p><b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:</b></p> <p>-El objetivo será evaluado de la siguiente forma: La persona responsable realiza la pregunta: “¿En tu opinión, qué formas de combatir la presión de grupo de las que has aprendido hoy te gusta más y por qué?” Se pide a los/as alumnos/as que la respondan en un folio.</p> <p>También se les proporcionará el anexo 14 para valorar algunos aspectos de la sesión.</p> <p>-El/la profesor/a que nos acompañe durante esta sesión participará en la evaluación. Para ello se le proporcionará el anexo 15</p>	

ACTIVIDADES SESIÓN 4	TIEMPO	TÉCNICA
La persona responsable explica qué es la asertividad y cuáles son las ventajas de ser una persona asertiva.	<b>10 minutos</b>	<b>Exposición</b>
Posteriormente explica qué es un rolle-playing y a continuación distribuye una copia del anexo 8 a cada dos alumnos/as en las que aparecen situaciones de presión de grupo y una copia del anexo 7 a cada alumno/a donde aparecen formas de combatir la presión.		
Se piden voluntarios/as para escenificar las situaciones (con 3-4 que se representen será suficiente). Por cada caso, dos alumnos/as ejercerán la presión y otro tratará de afrontarla, utilizando las formas de decir no que se les han proporcionado.	<b>30 minutos.</b>	<b>Dramatización</b>
Una vez escenificadas, la persona responsable abrirá un debate ayudándose de las preguntas del anexo 9	<b>10 minutos.</b>	<b>Estudio de situaciones y debate grupal</b>

<p>Al final de la sesión, el/la profesional recogerá las copias del anexo 8 para utilizarlo en otro grupo. Los/as estudiantes podrán quedarse con el anexo 7 (de esta forma, siempre que deseen podrán recordar las distintas formas de decir no).</p> <p>Evaluación: El/la moderador/a realiza la pregunta “¿En tu opinión, qué formas de combatir la presión de grupo de las que has aprendido hoy te gusta más y por qué?”. Los alumnos/as deberán responderla en un folio</p> <p>Se les proporcionará también el anexo 14</p>	<p><b>10 minutos</b></p>	
---	--------------------------	--

<p><b>SESIÓN N° 5: LUNES 29/2/2016</b></p>	
<p><b>DURACIÓN:</b> 60 minutos</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b> Cómo tomar nuestras propias decisiones.</p>
<p><b>OBJETIVO AL QUE CONTRIBUYE:</b></p> <p>El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores/as adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no” al finalizar el programa.</p>	<p><b>MATERIALES:</b></p> <p>-1 copia del anexo 15          -15 copias del anexo 10          -80 copias del anexo 14.</p>
<p><b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:</b></p> <p>- Se les proporcionará a los/as alumnos/as el anexo 14 para evaluar algunos aspectos de la sesión</p> <p>-El/la profesor/a que nos acompañe durante esta sesión participará en la evaluación. Para ello se le proporcionará el anexo 15</p>	

ACTIVIDADES SESIÓN 5	TIEMPO	TÉCNICA
El/la profesional explica los tipos de decisiones que existen (decisión impulsiva, por hábito y razonada)	<b>10 minutos</b>	<b>Exposición</b>
El/la profesional reparte una copia a cada dos personas del anexo 10 (las cuáles serán recogidas al final de la sesión). Lectura en voz alta de la historieta y análisis de las decisiones que va tomando el protagonista en cada momento.	<b>25 minutos</b>	<b>Análisis de una tira cómica</b>
El/la moderador/a abre un pequeño debate, apoyándose de las preguntas que aparecen en la sesión 3 del programa de educación sobre drogas “Tú decides” <sup>24</sup>	<b>20 minutos</b>	<b>Discusión grupal</b>
Distribución del anexo 14 para evaluar algunos aspectos de la sesión	<b>5 minutos</b>	

<b>SESIÓN Nº 6: LUNES 7/3/2016</b>	
<b>DURACIÓN:</b> 60 minutos	<b>CONTENIDOS:</b> Cómo tomar nuestras propias decisiones
<b>OBJETIVO AL QUE CONTRIBUYE:</b> El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores/as adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no” al finalizar el programa.	<b>MATERIALES:</b> -6-7 copias del anexo 12 -80 copias de los anexos 14 y 16 -1 copia anexo 15
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:</b> -Se les proporcionará a los alumnos/as el anexo 14 para evaluar algunos aspectos de la sesión y el anexo 16 para evaluar algunos aspectos del programa. -El/la profesor/a que nos acompañe durante esta sesión participará en la evaluación (se le proporcionará anexo 15)	

ACTIVIDADES SESIÓN 5	TIEMPO	TÉCNICA
<p>La persona responsable de la sesión realiza grupos de 6-8 personas. A cada grupo se distribuye una copia del anexo 12 (el juego del refugio).</p> <p>A continuación, explica en qué consiste el juego y qué persigue: la participación activa del grupo en la toma de decisiones de forma razonada.</p>	<b>10 min</b>	<b>Exposición</b>
<p>Cada grupo debe debatir y decidir a qué personajes quieren salvar</p>	<b>20 min</b>	<b>Lista de valores</b>
<p>Seguidamente el/la profesional abre un debate dónde cada grupo indica qué personajes han elegido y por qué, así como las dificultades que se han encontrado en el proceso de llegar a un acuerdo.</p>	<b>20 min</b>	<b>Lista de valores.</b>
<p>Despedida y agradecimiento por la participación en el programa</p> <p>La persona responsable reparte los cuestionarios de evaluación a rellenar (anexos 14 y 16)</p>	<b>10 min</b>	

- ➔ **SESIONES DIRIGIDAS A PADRES Y MADRES:** Todas las sesiones se realizarán en el salón de actos del centro, el cuál debe estar dotado de mesas y sillas suficientes para acoger entre 80-90 personas.

<b>SESIÓN N° 1: 1/2/2016</b>	
DURACIÓN: 120 minutos De 16-18 h.	CONTENIDOS: Características de la adolescencia ¿Por qué fuman nuestros/as adolescentes? ¿Qué riesgos y problemas tiene asociados el tabaquismo?
OBJETIVO: El 90% de los padres y madres participantes describirá un motivo por el cuál no deben fumar delante de sus hijos/as al finalizar la sesión  OBJETIVOS A LOS QUE CONTRIBUYE LA SESIÓN: 1) El 60% de los padres y madres participantes manifestará una actitud positiva a no fumar delante de sus hijos/as al finalizar el programa. 2) Al menos un 20% de los padres y madres fumadores evitará fumar delante de sus hijos/as al finalizar el programa.	MATERIALES: -Proyector y ordenador con internet. -1 copia del anexo 15
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN: -Para evaluar el objetivo, se pedirá a los padres y madres que en un folio describan un motivo por el cuál no deben fumar delante de sus hijos/as. -El orientador participará en la evaluación de la sesión. Para ello deberá rellenar el anexo 15	

ACTIVIDADES SESIÓN 1	TIEMPO	TÉCNICA
Presentación del programa y de la persona responsable de llevarlo a cabo, objetivo general que persigue el programa y papel que tienen los padres y madres en su consecución.	<b>20 minutos</b>	
El/la moderador/a explica las características y cambios más frecuentes que se	<b>30</b>	<b>Exposición</b>

<p>producen en la adolescencia, permitiendo que los/as participantes comenten dudas y preocupaciones.</p>	<b>minutos</b>	
<p>A continuación explicará la relación entre los cambios producidos en la adolescencia con algunos de los motivos por los cuáles los/as jóvenes comienzan a fumar, nombrando algunos de los factores que facilitan, predisponen y refuerzan que se lleve a cabo la conducta, recalcando el papel de los padres y madres fumadores/as en ello.</p>	<b>30 min</b>	<b>Exposición</b>
<p>DESCANSO</p>	<b>5 min</b>	
<p>El/la profesional explicará brevemente que es un fumador pasivo y activo.</p>	<b>10 min</b>	<b>Exposición</b>
<p>Visualización del vídeo “El hormiguero: marrón que ocurre con el tabaco”<sup>20</sup> desde minuto 2.23- 9.45. Reflexión y comentario del mismo.</p>	<b>15 min</b>	<b>Video-fórum</b>
<p>El/la moderador/a pedirá a los/as participantes que en un folio describan un motivo por el cuál no deben fumar delante de sus hijos.</p>	<b>10 min</b>	

<b>SESIÓN N° 2: 8/2/2016</b>	
<p><b>DURACIÓN:</b> 100 minutos De 16-17:40 h</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b> -¿Cómo hacer que nuestros/as hijos/as nos escuchen? -Comunicación y apoyo familiar.</p>
<p><b>MATERIALES:</b> -Proyector y ordenador con internet. -1 copia del anexo 15</p>	<p><b>OBJETIVO AL QUE CONTRIBUYE LA SESIÓN:</b> <b>1)</b> Al menos un 40% de los padres y madres participantes utilizarán técnicas asertivas para abordar un problema al finalizar el programa.</p>

**EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:**

-El/la orientador/a participará en la evaluación de la sesión. Para ello deberá rellenar el anexo 15

ACTIVIDADES SESIÓN 2	TIEMPO	TÉCNICA
Breve explicación sobre qué es la escucha activa, que aspectos se deben tener en cuenta para llevarla a cabo y qué papel desempeña en el proceso comunicativo.	<b>20 min.</b>	<b>Exposición</b>
Breve explicación de los estilos de comunicación y de los facilitadores en la comunicación. Para ello el/la profesional se apoyará de la referencia bibliográfica nº 25	<b>20 min.</b>	<b>Exposición</b>
Visualización y comentario del vídeo “Esto no es escucha activa” <sup>26</sup> . ¿Nos sentimos identificados con Coco en algunas ocasiones? ¿Qué errores comete? ¿Cómo debería haber actuado?	<b>30 min.</b>	<b>Video-fórum y debate en gran grupo</b>
Se abre un debate: Imagina que tu hijo/a llega a casa borracho. ¿Qué le dirías? Análisis de cada una de las respuestas que brinden los/as participantes ¿utilizan formas de comunicación apropiadas? ¿Los métodos que emplean atacan la autoestima del/la adolescente?, ¿consiguen el objetivo que se proponen utilizando esos métodos?	<b>30 min.</b>	<b>Debate en gran grupo</b>



<b>SESIÓN Nº 3: 15/2/2016</b>	
<p><b>DURACIÓN:</b> 105 minutos De 16-17:45 h</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-¿Cómo hacer que nuestros/as hijos/as nos escuchen?</li> <li>-Comunicación y apoyo familiar.</li> <li>- Cómo poner normas. Consecuencias del cumplimiento e incumplimiento.</li> <li>- Negociación</li> </ul>
<p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyector y ordenador con internet.</li> <li>-1 copia del anexo 15</li> <li>-80 copias de los anexos 17 y 11</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO AL QUE CONTRIBUYE LA SESIÓN:</b></p> <p>Al menos un 40% de los padres y madres participantes utilizarán técnicas asertivas para abordar un problema al finalizar el programa.</p>
<p><b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:</b></p> <p>-En esta sesión debemos evaluar el objetivo al que contribuye. Para ello pediremos a los padres y madres que indiquen cómo abordarían el siguiente problema: “Imagina que tu hijo/a entra a casa con un fuerte olor a tabaco ¿qué harías?”</p> <p>Se les proporcionará también el anexo 17 para evaluar algunos aspectos de la sesión y el anexo 11 para evaluar uno de los objetivos del programa.</p> <p>-El/la orientador/a participará en la evaluación de la sesión. Para ello deberá rellenar el anexo 15</p>	

ACTIVIDADES SESIÓN 3	TIEMPO	TÉCNICA
<p>Explicación de la importancia de establecer normas y límites en las familias. Se incluirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consecuencias del cumplimiento e incumplimiento.</li> <li>- Importancia de la negociación.</li> </ul> <p>Para realizar este apartado el/la profesional obtendrá información de la referencia bibliográfica nº 27</p>	<b>55 min</b>	<b>Exposición</b>
<p>Visualización y comentario del vídeo “el puente”<sup>28</sup> dónde se extrae la</p>	<b>15 min</b>	<b>Video-fórum y</b>

conclusión de que la negociación es la clave en todo problema		<b>debate en gran grupo</b>
El/la profesional explicará claves para que los padres y madres ayuden a sus hijos/as a decir no ante un ofrecimiento que no desean aceptar. Para ello se apoyará de la referencia bibliográfica nº 29.	<b>20 min</b>	<b>Exposición</b>
Despedida y agradecimiento por la participación. Distribución de los anexos 11 y 17 para evaluación del programa y del objetivo actitudinal. El/la profesional también pedirá a los padres y madres que indiquen cómo abordarían el siguiente problema: “Imagina que tu hijo/a entra a casa con un fuerte olor a tabaco ¿qué harías?”	<b>15 min</b>	

→ SESIÓN DIRIGIDA A PROFESORES

**MARTES 2/2/2015**

**DURACIÓN:** 90 minutos

**OBJETIVO:** Integración de los contenidos transversales en las asignaturas de lengua, matemáticas, educación física, plástica y ciencias naturales

**ACTIVIDADES**

Explicación de qué es un contenido transversal y qué actividades deberían realizar en función de la asignatura:

-PROFESOR/A DE LENGUA: Lectura/comentario de textos relacionados con el tabaquismo.

-PROFESOR/A DE EDUCACIÓN FÍSICA: Cómo afecta el tabaquismo al rendimiento deportivo (comparación de una espirometría de alumnos/as fumadores/as y no fumadores/as).

-PROFESOR/A DE MATEMÁTICAS: Propondrá ejercicios para calcular el gasto económico que supone el consumo de tabaco. Se pide a los/as alumnos/as que nombren objetos que les gustaría conseguir y cuánto cuestan estos aproximadamente. Entre todos calcularán a cuántos paquetes de tabaco equivale cada objeto y en cuánto tiempo podrían adquirirlo los/as fumadores/as de clase si destinasen el dinero que gastan el tabaco a la compra de dichos objetos.

-PROFESOR/A DE CIENCIAS NATURALES: Propondrá investigar de dónde viene el tabaco, que planta es, que componentes tiene el papel del cigarrillo, etc.

-PROFESOR/A DE PLÁSTICA: Propondrá un concurso de carteles sobre el tabaquismo a todos sus alumnos/as de 1º para que lo realicen en las horas en las que se imparte la asignatura, durante dos semanas. Al finalizar ese plazo, los carteles podrían colgarse en la parte central del instituto para que alumnos y alumnas de otros cursos puedan observarlos y preguntarse sobre el tema. Se proporcionará un buzón para que todo aquel que desee pueda votar el cartel que más le guste.

Una semana más tarde, se hará recuento de votos y los 3 favoritos recibirán una invitación a la radio local dónde el/la profesional responsable del programa realizará preguntas sobre el mismo a estos alumnos o alumnas.

**EVALUACIONES POSTERIORES A LA FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA**

El/la profesional encargado del programa acudirá al instituto el día 16 de junio y 16 de diciembre para evaluar si se han conseguido los siguientes objetivos:

<b>¿CUÁNDO?</b>	<b>¿QUÉ OBJETIVO SE EVALÚA?</b>	<b>¿CÓMO SE EVALÚA?</b>
<b>A los 3 meses (16 de junio)</b>	El 50% de los/as adolescentes participantes manifestará una actitud crítica ante los mensajes publicitarios	Mediante el análisis de una imagen, tal y como se explica en el anexo 6
	Al menos un 20% de los padres y madres fumadores/as que fuman delante de sus hijos evitará hacerlo.	Preguntaremos a los/as alumnos/as cuyos padres y madres participaron en el programa “¿tu padre o madre es fumador/a?” “¿Suelen fumar delante tuya?” Si no lo hacen “¿Desde cuándo no lo hacen?”
	El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores/as adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no”.	“La última vez que alguien te ofreció tabaco, ¿qué hiciste?” Anexo 13
<b>A los 9 meses (16 de diciembre)</b>	El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no”.	“La última vez que alguien te ofreció tabaco, ¿qué hiciste?” Anexo 13
	Al menos un 20% de los padres y madres fumadores/as que fuman delante de sus hijos/as evitará hacerlo.	Preguntaremos a los/as alumnos/as cuyos padres y madres participaron en el programa “¿Tu padre o madre es fumador/a?” “¿Suelen fumar delante tuya?” Si no lo hacen “¿Desde cuándo no lo hacen?”
	Reducir en un 10% el porcentaje de alumnos/as de 1º de ESO, del curso 2015-16, que se inicia en el consumo tabaco al finalizar 2016	Preguntaremos a todos los/as participantes del programa “¿eres fumador/a?” y “¿Cuánto tiempo llevas fumando?”.
¿Han integrado los/as profesores/as los contenidos transversales en sus asignaturas?		

## **10. BIBLIOGRAFÍA**

<sup>1</sup>Megías E. (coordinador). Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción; 1996. P.7-11, 16, 158-163.

<sup>2</sup>Parras Cañada M.J., .Perfil local de salud de Torredelcampo. Ayuntamiento de Torredelcampo 2014. Consejería de Igualdad, salud y políticas sociales. Junta de Andalucía.

<sup>3</sup>Delgado Arcos E., Pablos Márquez M.L., Sánchez Sánchez D. Programa de Prevención de drogodependencias (Tabaco y Alcohol) al finalizar la Educación Primaria. Sevilla: Comisionado para la droga. Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales. Junta de Andalucía; 1996. P. 28, 39-41.

<sup>4</sup> Dirección General para la Drogodependencias y Adicciones, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Curso básico de información/formación sobre drogodependencias y adicciones. 2ª ed. Sevilla: Dirección General para la Drogodependencias y Adicciones, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social; 2006. P. 87-89, 47-53

<sup>5</sup>MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizada el 12 de enero de 2015]. Riesgos del tabaco; [consultado el 15 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002032.htm>

<sup>6</sup> Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, PNSD [Internet]. Guía sobre Drogas 2007 – Tabaco. Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad; Madrid. [Consultado el 15 de ene. de 2014]. Disponible en: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/publicaciones/Guia2008/tabaco.htm>

<sup>7</sup> OMS [Internet]. Factores de riesgo. 2015 [Consultado el 6 de abr. de 2015]. Disponible en: [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](http://www.who.int/topics/risk_factors/es/)

<sup>8</sup>Gonzalez Henriquez L., Berger Vila K. Consumo de tabaco en adolescentes: Factores de riesgo y factores de protección. Ciencia y enfermería [Internet]. dic. 2002 [Consultado el 16 de enero de 2015]; 8 (2). Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532002000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532002000200004&script=sci_arttext)

<sup>9</sup> Peñafiel Pedrosa E. Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. *Pulso (Mad.)*. 2009; (32): 147-173

<sup>10</sup> Harry A Lando, Bethany J Hipple, Myra Muramoto , Jonathan D Klein, Alexander V Prokhorov, Deborah J Ossip . El tabaco es un problema que afecta a los niños en el mundo entero *Boletín de la Organización Mundial de la Salud [Internet]*ener. 2010 [consultado el 16 de enero de 2015]; 88: 1-80.Disponible en: <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/09-069583/es/>

<sup>11</sup> Cogollo Z. La prevención del inicio del consumo de cigarrillo en escolares: una mirada crítica a los estudios basados en la escuela. *Revista de Salud Pública*. [Internet] marzo-abril 2013 [Consultado el 16 de enero de 2015]; 15 (2): 307-315. Disponible en: Scielo <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v15n2/v15n2a13.pdf>

<sup>12</sup>Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. *Indicadores de Salud 2013. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014.[Consultado el 17 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/docs/Indicadores2013.pdf>

<sup>13</sup> Hevia Fernández J.R., Rubio Fernández M.D. Programa de Prevención y control del tabaquismo. Principado de Asturias (2009-2012) [Internet]. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios: Asturias [consultado el 16 de enero de 2015]. Disponible en: [http://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS\\_Salud%20Publica/AS\\_Drogas/Tabaco/DOSSIER%20ANTITABACO%20FINAL.pdf](http://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Drogas/Tabaco/DOSSIER%20ANTITABACO%20FINAL.pdf)

<sup>14</sup> Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Encuesta Estatal sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES) 2012/2013 España. [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2014. [Consultado el 16 de enero de 2015]. Disponible en: [http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/PresentESTUDES2012\\_2013.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/PresentESTUDES2012_2013.pdf)

<sup>15</sup> El mundo. El tabaco le cuesta al sistema sanitario un 15% de su presupuesto. El mundo; Madrid: 2010, junio 22. <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/06/21/tabaco/1277121473.html>

<sup>16</sup> European Lung foundation, European respiratory society. La salud pulmonar en Europa. Hechos y Cifras. [Internet]. European Lung Foundation; 2014 [Consultado el 17 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.ers-education.org/Irmedia/2014/pdf/239351.pdf>

<sup>17</sup> Parras Cañada M.J., Alcántara Godino F. Cuestionario de Investigación de consumo de drogas en jóvenes de 3º de E.S.O. Torredelcampo período 1999-2011. Programa Ciudad Ante las Drogas. Ayuntamiento de Torredelcampo. Consejería de Igualdad, salud y políticas sociales. Junta de Andalucía. 2010/2011

<sup>18</sup> Villarroel S., Iglesias V., Fortaleciendo el control del tabaquismo en adolescentes: revisión de programas de prevención a nivel escolar. Rev. Chile Salud Pública [Internet] 2012 [Consultado el 17 de enero de 2015]; 16 (2): 172-180. Disponible en: <http://www.revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/viewFile/20311/21496>

<sup>19</sup> Johnston V, Liberato S, Thomas D. Incentivos para la prevención del hábito de fumar en niños y adolescentes (Versión reducida de la revisión).En: Cochrane Database of Systematic Reviews 2012. [Consultado el 17 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.updatesoftware.com/BCP/BCPMainFrame.asp?DocumentID=CD008645&SessionID=0>

<sup>20</sup> La hormiga que pica- El hormiguero: marron que ocurre con el tabaco. [Video file]. 4 de oct. de 2009. [Consultado el 30/3/2015]. [9:45]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=SvzeecdbdSQ>

<sup>21</sup> Susi69an- Mecano - Hoy no me puedo levantar. [Vídeo file]. 21 de abr. de 2012. [Consultado el 30/3/2015]. [3:15 minutos]. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=S4\\_K\\_Aru784](https://www.youtube.com/watch?v=S4_K_Aru784)

<sup>22</sup> Huevocartoon- Huevocartoon Inédito: Campaña contra el Cigarro. [Vídeo file]. 16 de abr. de 2009. [Consultado el 30/03/2012]. [2:37]. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=VwAeV\\_VNdOc](https://www.youtube.com/watch?v=VwAeV_VNdOc)

<sup>23</sup> Germinariocreativo- Anuncio Camel. [Vídeo file]. 22 de feb. de 2011. [Consultado el 30/03/2015]. [1:15]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ly4wYtYY7x8>

<sup>24</sup> Calafat A., Amengual M., Farrés C., Mejías G., Borrás M. Tú decides. Programa de educación sobre drogas. 4ª ed. Plan autonómico de Drogas. Consell Insular de Mallorca. Servei d'Acció Social i Sanitat. Equip de Promoció de la Salut; 1995. P. 85-88.

- <sup>25</sup> Villar Arévalo L., Suárez Bernal M. (coord.), Sesión II: Habilidades de comunicación en las familias. Prevención de las drogodependencias y adicciones en el ámbito de las familias. Dirección general para las drogodependencias y adicciones. Consejería para la igualdad y bienestar social. Junta de Andalucía; P. 47-49
- <sup>26</sup> Barroso J.- Esto no es escucha activa... [video file]. 2 de nov. de 2013. [Consultado el 30/03/2015]. [3:13]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BSsLqaORvo0>
- <sup>27</sup> Villar Arévalo L., Suárez Bernal M. (coord.), Sesión IV: Importancia de las normas. Prevención de las drogodependencias y adicciones en el ámbito de las familias. Dirección general para las drogodependencias y adicciones. Consejería para la igualdad y bienestar social. Junta de Andalucía; P. 66-69
- <sup>28</sup> YesHEis Latin America- El puente. [Video file]. 21 de sept. de 2011. [ Consultado el 30/3/2015]. [2:45]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItN3MM>
- <sup>29</sup> Fundación de Ayuda contra la drogadicción. Programa de prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar. Madrid: Fundación de Ayuda contra la drogadicción . Comisionado para la Droga. Consejería de Asuntos Sociales. Junta de Andalucía; p. 87-91, 97-99
- <sup>30</sup> Delgado Arcos E., Pablos Márquez M.L., Sánchez Sánchez D. Programa de Prevención de drogodependencias (Tabaco y Alcohol) al finalizar la Educación Primaria. Sevilla: Comisionado para la droga. Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales. Junta de Andalucía;. P. 94, 123-124
- <sup>31</sup> Gerza [Internet]. Dinámica: Refugio subterráneo. 2012 [Consultado el 4 de abril de 2015]. Disponible en: [http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/refugio\\_subterráneo.html](http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/refugio_subterráneo.html)



## 11. ANEXOS

### ANEXO 1.

PRECEDE. Elementos en contra o a favor de la conducta de no fumar.

	EN CONTRA DE NO FUMAR	A FAVOR DE NO FUMAR
<b>FACTORES PREDISPOSNENTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de información o información inadecuada.</li> <li>-Aceptación social del tabaco</li> <li>-Fumar delante de menores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocimientos adecuados e información actualizada</li> <li>-Rechazo social del tabaco</li> <li>-Leyes antitabaco</li> <li>-Mensajes y campañas preventivas.</li> <li>-Participación en deportes</li> <li>-No fumar delante de menores</li> <li>-Opinión de personajes famosos sobre el tabaco</li> <li>-Relación éxito-salud</li> <li>-Imágenes y mensajes negativos en las cajetillas de cigarrillos.</li> </ul>
<b>FACTORES FACILITADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Permisividad por parte de la familia</li> <li>-Situación demográfica y clima</li> <li>-Que el/la adolescente disponga de mucho dinero.</li> <li>-Entorno</li> <li>-Obtención fácil de tabaco</li> <li>-Publicidad</li> <li>-Falta de sistema de valores personal</li> <li>-Falta de habilidades personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Baja concurrencia a fiestas</li> <li>-Ausencia de estancos en el barrio</li> <li>-Vendedores de tabaco concienciados sobre la importancia de respetar la edad de venta</li> <li>- Habilidades (asertividad, saber decir “no”, alta autoestima)</li> <li>-Ahorro de dinero</li> <li>-Normas claras dentro de la familia</li> </ul>
<b>FACTORES REFORZANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presión de grupo</li> <li>-Autoimagen reforzadora de adulto mediante el consumo</li> <li>-Ofrecimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sensación de bienestar (físico, mental, ausencia de mal olor en la ropa etc.)</li> <li>-Experiencia experimental desagradable.</li> </ul>

## **ANEXO 2:**

### **CARTA INFORMATIVA DIRIGIDA A PADRES**

¡Estimados/as Madres y Padres!

Desde el instituto Torreolvidada nos ponemos en contacto con ustedes para informarles sobre el programa “FUMAR NO GRACIAS” que dará comienzo el próximo 1 de febrero en el centro, con el cuál pretendemos a reducir el número de jóvenes que cada año se inician en el consumo de tabaco en nuestra localidad.

El programa consta de seis sesiones educativas dirigidas al alumnado con el objetivo de enriquecer sus conocimientos, habilidades personales y opiniones para que opten por aquellas conductas más saludables. Para ello contamos con la enfermera del centro de salud de nuestro municipio, que será quien imparta y coordine las distintas sesiones.

### **¿A TI TAMBIÉN TE PREOCUPA ESTE TEMA?**

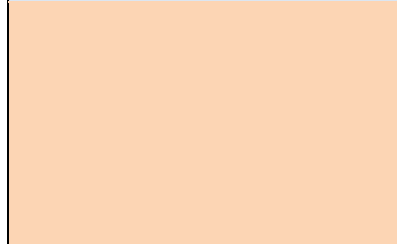
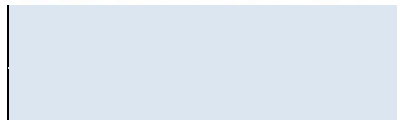
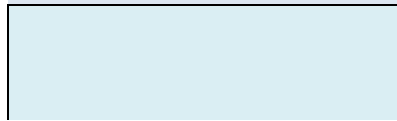
Los padres y madres constituimos una pieza clave en la prevención, pero ¿sabemos cómo hacerlo adecuadamente?

Este programa cuenta con tres sesiones especiales, dirigidas a vosotros, y cuyo objetivo es dotaros de habilidades y técnicas para mejorar la comunicación y apoyo hacia vuestros hijos. En el folleto que os adjuntamos os informamos de cuándo se llevará a cabo cada sesión y qué vamos a tratar en cada una.

Si tienes alguna duda, escríbenos a [fumarnogracias@gmail.com](mailto:fumarnogracias@gmail.com)

ANEXO 3: TRÍPTICO INFORMATIVO (Folleto)

**PROGRAMA  
DE  
PREVENCIÓN  
DE  
TABAQUISMO**



**¿QUIÉN LO DIRIGE?**

La enfermera del centro de salud de nuestra localidad, Laura Colmenero Parras.

**¿CÓMO LO VAMOS A REALIZAR?**

**CON L@S ALUMN@S...**

Contamos con seis sesiones de una hora que llevaremos a cabo en el aula de clase

**SESIÓN 1:** ¿Por qué l@s adolescentes fuman? Mitos y verdades en torno al tabaco.

**SESIÓN 2:** Composición del tabaquismo. Problemas y riesgos asociados a su consumo

**SESIÓN 3:** Tabaco y éxito ¿están relacionados?

**SESIÓN 4:** Entrenamiento en habilidades personales

**SESIÓN 5 y 6:** Cómo tomar nuestras propias decisiones

**¡UNA SESIÓN POR SEMANA DURANTE LOS MESES DE FEBRERO Y MARZO!**

**Y CON LOS PADRES Y MADRES... 3 SESIONES COMPLETAS**

**SESIÓN 1:** 1/2/2016

**DURACIÓN:** 16-18 h

**¿QUÉ TRATAREMOS?:**

Características de la adolescencia.

-¿Por qué fuman nuestr@s adolescentes?

-¿Qué riesgos y problemas tiene asociados el tabaquismo

**SESIÓN 2:** 8/2/2016

**DURACIÓN:** 16-17:40 h

**¿QUÉ TRATAREMOS?:**

¿Cómo hacer para que nuestr@s hij@s nos escuchen?

-Comunicación y apoyo familiar

**SESIÓN 3:** 15/2/2016

**DURACIÓN:** 16-17:45h

Cómo poner normas. Consecuencias del cumplimiento e incumplimiento. Negociación.

**¿CUÁNTO HAY QUE PAGAR?**

Estas sesiones están financiadas por el centro de salud y el IES, por lo que son **ABSOLUTAMENTE GRATUITAS** para todo aquél que desee asistir.

**¡LE ESPERAMOS!**

**ANEXO 4:**

**CUESTIONARIO: MITOS Y VERDADES SOBRE EL TABAQUISMO**

\*Señala con una X la respuesta que consideres más acertada

- 1-El tabaco es una droga                    V            F
- 2-Fumar durante el embarazo daña al feto.   V            F
- 3-Fumar de vez en cuando no perjudica nada   V            F
- 4-El consumo de tabaco impide ser buen deportista            V            F
- 5-El humo del tabaco no perjudica a las personas que no fuman   V            F
- 6-Los que fuman pueden dejar el tabaco cuando ellos quieran   V            F
- 7-La gente que fuma es más feliz que la que no lo hace.   V            F
- 8-Fumar no es perjudicial porque no está prohibido   V            F
- 9 Vivir sin tabaco ayuda a tener una vida más sana   V            F
- 10-Los anuncios publicitarios no influyen en que la gente fume   V            F

**ANEXO 5**

Utilizaremos la lámina de la página 94 del “Programa de prevención de drogodependencias (tabaco y alcohol) al finalizar la educación primaria” en la cuál se muestra una imagen del cuerpo humano. Los/as alumnos/as deben señalar los órganos afectados por el consumo de tabaco. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA N° 30: Delgado Arcos E., Pablos Márquez M.L., Sánchez Sánchez D. Programa de Prevención de drogodependencias (Tabaco y Alcohol) al finalizar la Educación Primaria. Sevilla: Comisionado para la droga. Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales. Junta de Andalucía;. P. 94

## **ANEXO 6**

**EVALUACIÓN DEL OBJETIVO:** El 50% de los adolescentes participantes manifestará una actitud crítica ante los mensajes publicitarios

Para ello mostraremos a los/as alumnos/as la imagen de un personaje famoso fumando, la cuál irá acompañada de las preguntas: ¿Qué sentimientos te transmite esta imagen?  
¿Te transmite deseos de fumar?

## **ANEXO 7**

**FICHA CON FORMAS DE COMBATIR LA PRESIÓN DE GRUPO. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA N°1:** Megías E. (coordinador). Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción; 1996. P. 160-163

## **ANEXO 8**

**SITUACIONES DE PRESIÓN DE GRUPO. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA N° 1:** Megías E. (coordinador). Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción; 1996. P. 159

## **ANEXO 9.**

**PREGUNTAS SOBRE LA PRESIÓN DE GRUPO. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA N° 1:** Megías E. (coordinador). Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción; 1996. P. 158

## **ANEXO 10**

HISTORIETA “UNA FORMA DE EMPEZAR”. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA N° 24: Calafat A., Amengual M., Farrés C., Mejías G., Borrás M. Tú decides. Programa de educación sobre drogas. 4ª ed. Plan autonómico de Drogas. Consell Insular de Mallorca. Servei d’Acció Social i Sanitat. Equip de Promoció de la Salut; 1995. P. 85-88.

## **ANEXO 11**

EVALUACIÓN DEL OBJETIVO: El 60% de los padres participantes manifestará una actitud positiva a no fumar delante de sus hijos.

Se mostrará a los padres y madres la foto de una persona fumando delante de sus hijos/as. La imagen irá acompañada de las preguntas: ¿Qué te sugiere esta imagen? ¿Te sientes identificado con ella? ¿Qué le dirías a ese padre/madre?

## **ANEXO 12**

JUEGO DEL REFUGIO. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA N° 31: Gerza [Internet]. Dinámica: Refugio subterráneo. 2012 [Consultado el 4 de abril de 2015].

Disponible en:

[http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/refugio\\_subterráneo.html](http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/refugio_subterráneo.html)

**ANEXO 13:**

**EVALUACIÓN DEL OBJETIVO:** El 30% de los/as adolescentes participantes no fumadores adquirirá las habilidades y capacidades personales necesarias para saber decir “no”.

**Por favor, responde a la siguiente pregunta rodeando con un círculo la opción que más se aproxime a tu opinión.**

**La última vez que alguien te ofreció tabaco, ¿qué hiciste?**

-Me apetecía y lo acepté

-Era mi mejor amigo, así que lo acepte ¿qué iba a hacer?

-Estábamos todos echando unas risas y decidimos fumarnos entre todos un cigarrillo  
¿No iba a salirme yo del plato no?

-Al principio les dije que no me apetecía, me llamaron aburrido. Lo acepte, no puedo permitir que piensen eso de mi por un cigarro.

-Les di una excusa, pero aún no estoy muy convencido de haber hecho lo correcto, tal vez debería haber aceptado.

-Les di una excusa, me insistieron y me llamaron aburrido pero yo seguía en mis trece. La verdad es que me siento muy contenta.

-Les explique que simplemente no me apetecía y no quería fumar. Tuve que ponerme muy serio porque no siguieron insistiendo.

Si lo rechazaste, ¿lo hiciste de alguna otra forma que no venga reflejada en las opciones? \_\_\_\_\_

## ANEXO 14

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMN@ EN CADA SESIÓN.

*\*Antes de imprimir este cuestionario, la persona responsable debe rellenar el espacio proporcionado con el nombre de la actividad a evaluar.*

### ¡AYÚDANOS A MEJORAR NUESTRO PROGRAMA!

Por favor, lee atentamente las siguientes preguntas referidas a la sesión en la que acabas de participar. No te llevarán mucho tiempo, son fáciles de responder y nos será de gran utilidad



Rodea con un círculo aquello que más se aproxime a tu opinión.

¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor su opinión sobre el/la \_\_\_\_\_

(Ficha con formas de combatir la presión de grupo/ historieta “Una forma de empezar”)?

Útil/poco útil                      Interesante/aburrido

Motivador/poco motivador (a rellenar en el caso de haber realizado la actividad de la historieta)

-El/los \_\_\_\_\_ (debate/s) propuesto me ha parecido

-Interesante/Poco interesante                      -Útil/Poco útil

-Positivo/Negativo                      -Ameno/Aburrido

-Informativo/Poco informativo

-¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor tu opinión sobre el/la \_\_\_\_\_ (lluvia de ideas, role-playing, fotalabra, juego del refugio) propuesto/a ?

-Interesante/Poco interesante                      -Útil/Poco útil

-Ameno/Aburrido



**(En el caso de visualizar videos en la sesión):**

**-La calidad visual y auditiva me parece adecuada**

Totalmente de acuerdo    De acuerdo    Neutral    En desacuerdo    Totalmente en desacuerdo

**-¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor tu opinión sobre este vídeo?**

-Interesante/Poco interesante

-Útil/Poco útil

-Positivo/Negativo

-Ameno/Aburrido

-Informativo/Poco informativo

***¡Muchas gracias por tu participación!***

**ANEXO 15: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR/ORIENTADOR**

.

**El cuestionario presente tiene como objetivo evaluar determinados aspectos del programa. Ayúdenos a mejorar.**

**Por favor, marque con una X la casilla que más represente su opinión**

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	No procede
El/la profesional ha sabido motivar a los alumnos/padres						
El/la profesional ha sido capaz de generar un clima positivo y agradable						
El nivel de empatía del/la profesional con el grupo ha sido adecuado						
El/la profesional se ha expresado con claridad y sencillez en todo momento						
El/la profesional ha contestado todas las preguntas que se le han realizado.						
Los materiales empleados en la sesión se corresponden con el nivel educativo de los alumnos.						

**¿Tiene alguna sugerencia?**


---

**Gracias por su colaboración**

**ANEXO 16: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMN@ AL FINALIZAR EL PROGRAMA.**

.

**¡AYÚDANOS A MEJORAR NUESTRO PROGRAMA!**

Por favor, lee atentamente las siguientes preguntas referidas a la sesión en la que acabas de participar. No te llevarán mucho tiempo, son fáciles de responder y nos será de gran utilidad 

A continuación, marca con una X la casilla que más se aproxima a tú opinión

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
El/la profesional ha sabido motivarme para participar en el programa					
Se expresa en un lenguaje sencillo y comprensible					
El lugar dónde se han impartido las sesiones me parece adecuado					
El tiempo empleado en la realización de las actividades ha sido adecuado.					
Recomendaría a otras personas la realización de este programa.					

Siendo 10 máxima puntuación, y 0 mínima *¿Qué puntuación le darías a este programa?*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**¿Quieres hacernos alguna sugerencia?**

---

**Gracias por su colaboración**

**Esperamos haberte sido de gran utilidad. ¡Hasta pronto!**

**ANEXO 17: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA PADRES Y MADRES**

*\*Antes de imprimir este cuestionario, el/la profesional debe rellenar el espacio proporcionado con el nombre de la actividad a evaluar.*

**¡AYÚDENOS A MEJORAR NUESTRO PROGRAMA!**

Por favor, lea atentamente las siguientes preguntas referidas a las sesiones en la que usted ha participado. No le llevarán mucho tiempo, son fáciles de responder y nos será de gran utilidad 

En primer lugar, marque con una X la casilla que más se aproxima a su opinión

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
El/la profesional ha sabido motivarme para participar en el programa					
Se expresa en un lenguaje sencillo y comprensible					
El lugar dónde se han impartido las sesiones me parece adecuado					
El tiempo empleado en la realización de las actividades se ha adecuado al previsto					
Los debates propuestos me han parecido interesantes					

De los siguientes pares de palabras contrapuestos, señale la opción que usted considere más acertada.

-¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor su opinión sobre los debates propuestos?

-Interesante/Poco interesante

-Útil/Poco útil

-Ameno/Aburrido

-¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor su opinión sobre el vídeo “el puente”?

- Interesante/Poco interesante                      -Útil/Poco útil
- Positivo/Negativo                                      -Ameno/Aburrido
- Informativo/Poco informativo                      -Alta calidad/baja calidad
- Mala audición/Buena audición.

**-¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor su opinión sobre el vídeo “esto no es escucha activa”?**

- Interesante/Poco interesante                      -Útil/Poco útil
- Positivo/Negativo                                      -Ameno/Aburrido
- Informativo/Poco informativo                      -Alta calidad/baja calidad
- Mala audición/Buena audición.

**-¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor su opinión sobre el vídeo “el hormiguero: marrón que ocurre con el tabaco”?**

- Interesante/Poco interesante                      -Útil/Poco útil
- Positivo/Negativo (el mensaje transmitido)      -Ameno/Aburrido
- Informativo/Poco informativo                      -Alta calidad/baja calidad
- Mala audición/Buena audición.

*¿Qué puntuación le daría a este programa? Rodee con un círculo la opción que más se aproxime a su opinión, teniendo en cuenta que 0 es mínimo y 10 máximo*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**¿Recomendaría la realización de este programa a alguien? Sí No**

**¿Tiene alguna sugerencia?**

---

**Gracias por su colaboración. ¡Esperamos haberle sido de gran utilidad!**