

Tu salud la cuidas tú, y nosotros te ayudamos

D.ª Ana Blanco Álvaro

D. Antonio Arroba Agudo

D. José Alfonso Cabanillas Durán

D. Manuel Carmona Carmona

D. Vicente Fajardo Montalbán

D.ª Francisca Gea Expósito

D.ª Ana Gil Cano

D. Juan Carlos Gil Madrid

D.ª Sonia Gómez Piris

D.ª Consolación Gutiérrez Utrero

D.ª Inés Hidalgo Marín

D.ª Isabel Jiménez Martín-Ortega

D.ª Encarnación López Ortiz

D. Antonio Lozano Lozano

D.ª Silvia Pérez Zarcos

D.ª Mª del Mar Pizarro Sánchez

D.ª María Rodríguez Castro

D.ª Raquel Rodríguez Estévez

D. Miguel Ángel Ruiz Rodríguez

D. Fernando Bueno Cañamero

D. Diego Díaz Valverde

D.ª Vicenta Carretero Gallego

D. Antonio Julio López Leytón

D. Pedro Manchado Lozano

D.ª Mª José Rodríguez Díaz

D. Javier Sánchez Fernández

D. Mariano Villalba David

D.ª Montserrat Nieto Arias

**I.E.S. "Siberia Extremeña"
Talarrubias (Badajoz)**

DESARROLLO DEL PROYECTO:

El presente proyecto comenzó a principios del curso escolar 2005 - 2006 con la finalidad de analizar las diferencias a nivel físico entre fumadores y no fumadores. A partir de esta idea principal desarrollamos una labor de investigación y de concienciación en la que nos implicamos la totalidad del profesorado y en la que fuimos proponiendo diferentes actividades para concienciar a los alumnos en particular y a la comunidad educativa en general, sobre los efectos nocivos que el tabaco, el alcohol y otras drogas provocan en nuestra salud.

A continuación pasamos a describir el desarrollo del mismo siguiendo el siguiente esquema:

1. INTRODUCCIÓN.....	129
2. JUSTIFICACIÓN.....	130
3. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES	131
4. RECURSOS HUMANOS, INSTITUCIONALES Y MATERIALES.....	132
5. TEMPORALIZACIÓN	139
6. METODOLOGÍA EMPLEADA	141
7. SISTEMA DE EVALUACIÓN.....	142
8. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	143
9. INFORME DEL COORDINADOR SOBRE EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN Y FUNCIONES DESEMPEÑADAS POR CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA ACTIVIDAD.....	144
10. ANEXOS CONTENIDOS EN DVD Nº 10	
- ANEXO I. Cómic	
- ANEXO II. Unidades didácticas	
- Modelo de planilla para la elaboración de unidades didácticas	
- UUDD del Departamento de Biología y Geología	

- UDD del Departamento de Ciencias Sociales
- UDD del Departamento de Educación Física
- UDD del Departamento de Filosofía
- UDD del Departamento de Física y Química
- UDD del Departamento de Inglés
- UDD del Departamento de Lengua Castellana y Literatura
- UDD del Departamento de Matemáticas
- UDD del Departamento de Tecnología

- ANEXO III. Tabla de registro de datos
 - Ficha de toma de datos de fumadores

- ANEXO IV. Gráficas resultantes de las mediciones

- ANEXO V. Trabajo de investigación realizado por los alumnos para el congreso de jóvenes investigadores

- ANEXO VI. Paneles informativos y concurso
 - Carteles elaborados para el concurso en el Día Mundial Sin Tabaco
 - Preguntas sobre los carteles para el concurso en el Día Mundial Sin Tabaco

- ANEXO VII. Anuncio radiofónico

- ANEXO VIII. Jornadas de prevención
 - Fotos
 - Índice
 - Presentación para las jornadas

- ANEXO IX. Artículo en prensa

- ANEXO X. Horario de charlas del Doctor Barragán

- ANEXO XI. Cartel anunciador para alumnos

- ANEXO XII. Encuestas

1. INTRODUCCIÓN

¡Tierra, tierraaaa a la vistaaaa...! Cuando Rodrigo de Triana dio la voz, sin saberlo se empezó a cambiar el rumbo del mundo hasta entonces conocido. Culturas, pueblos, religiones, comercio, personas, animales, plantas...etc. comenzaron a fusionarse. En unos casos para bien y en otros no tanto... Los “intercambios” comerciales con la metrópoli se desataron y entre tomate, maíz o chocolate, se “coló” también la *Nicotiana Tabacum*.

El viernes 12 de octubre de 1492, día del descubrimiento, el Almirante Colón recibió de los indios un mazo de hojas de tabaco secas como gesto de paz y bienvenida. Para los nativos esta plata era más que un simple vegetal. Además de masticarla, aspirar su humo o inspirarla por la nariz, la utilizaban como medicina en rituales religiosos y mágicos. Por si esto fuera poco, pensaban que en el humo exhalado se ocultaba el espíritu de su Dios, firmaban sus tratados de amistad con la pipa de la paz y aplacaban los espíritus malignos esparciendo humo.

Muchos años después ya inmersos en el siglo XXI, esta idílica visión histórico-cultural se convierte en negativa y pesimista entre las insanas costumbres humanas. Evolucionamos de términos como tradición o cultura indígena... a enfermedad o droga.

Esta visión negativa nos ha hecho reaccionar y, como educadores privilegiados que somos, pretendemos inculcar a nuestros alumnos y alumnas la necesidad de adoptar una actitud crítica ante las drogas.

Así tenemos un centro escolar en el que un 20% de alumnos que se confiesan fumadores, pero no debemos olvidarnos de esos alumnos que fuman pero que no quieren reconocerlo por miedo a que se enteren sus padres o por temor a que los profesores les juzguemos negativamente.

Pero este porcentaje se eleva a un 70% cuando nos referimos al consumo de alcohol habitual durante los fines de semana, como actividad que les permite integrarse con sus contemporáneos y que consideran el momento más divertido de la semana.

Estos datos también se ven reflejados en su condición física, presentando una resistencia aeróbica al esfuerzo por debajo de la media y una capacidad pulmonar en reposo también inferior con respecto a lo que corresponde a su edad.

Pero no todo queda centrado en los alumnos, también algunos profesores y personal de administración y servicios somos víctimas del tabaquismo, deseando abandonar este hábito pero sin saber cómo hacerlo, al igual que la gran mayoría de los alumnos.

2. JUSTIFICACIÓN

Es tarea fácil justificar la necesidad de iniciativas como éstas, y más aún al ponerla en marcha en un centro educativo repleto de jóvenes que despiertan a una vida repleta de situaciones y acciones perjudiciales para la salud, entre las que se encuentra el consumo de tabaco y alcohol.

Trabajamos en esta acción con la ilusión de mejorar la calidad de vida de todos los componentes de nuestra comunidad educativa.

Para ello trabajamos dentro del tema transversal de Educación para la Salud. Lo hacemos impulsando hábitos saludables a través de positivos modelos parentales, profesores o personal sanitario. Procuramos transmitir conocimientos reales sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales del tabaco, del alcohol y del cannabis.

Con el desarrollo interdisciplinar de las diversas actividades intentamos no anclarnos en una mera acción puntual basada sólo en el área de educación física (promotora de este programa), sino que pretendemos globalizar las acciones y aplicarlas desde cualquier interviniente educativo, y esto solo ha sido posible gracias a la participación de la totalidad del profesorado y de la gran mayoría del personal de administración y servicios.

Como el tabaquismo es en la actualidad uno de los mayores problemas sociales causa de enfermedades y muertes prematuras, hemos creído conveniente dotar a esta iniciativa de carácter médico-científico y con este fin se ha solicitado la colaboración de técnicos y profesionales de la salud comunitaria especialistas en este campo. Por ello el “Doctor Barragán”, los farmacéuticos “hermanos Camacho” o la técnico en drogodependencias

“Mercedes Navarro” nos apoyan con sus recursos técnico-materiales y, lo que es más importante, al formar parte de este numeroso equipo multidisciplinar nos aportan su experiencia, cualidades y conocimientos.

A la par, estas colaboraciones suponen el aprovechamiento y la dinamización de los recursos comunitarios, consolidando la extensión de este proyecto fuera de los muros del centro.

Junto a los profesionales y a los conocimientos que nos aportan, hemos recurrido también a distintas instituciones bien estatales o regionales (Consejería de Sanidad y Consumo, Junta de Extremadura, Centro de Profesores y Recursos de Talarrubias y Mancomunidad de Municipios “Siberia 1”) para conseguir material que nos sirvan de apoyo en nuestra misión, e igualmente hemos recurrido a la prensa, la radio y la televisión regional para dar a conocer nuestra propuesta experiencia a la par que sirve como motivación al alumnado.

Las nuevas tecnologías también nos sirven de apoyo permitiéndonos contactar con las diversas instituciones que tratan este tema.

La herramienta informática también la utilizamos como recurso motivador entre los beneficiarios, sobre todo con los más pequeños. La experiencia nos ha demostrado que les resulta más fácil y divertido realizar cualquier actividad por medio de los ordenadores.

El punto de vista y los consejos de los profesionales nos hicieron descubrir infinidad de aspectos e ideas que en un principio desconocíamos o no habíamos valorado adecuadamente. Por estos motivos nuestra mirada nos hizo ser flexibles en la aplicación del proyecto para estar abiertos a posibles cambios que mejorasen nuestro proyecto.

3. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Lógicamente con este proyecto no sólo perseguimos conseguir un objetivo, sino que a partir de él pretendemos alcanzar diferentes metas, todas ellas encaminadas a mejorar el presente y el futuro de nuestros alumnos.

Aún así podemos diferenciar entre un objetivo principal y unos objetivos secundarios, que ha continuación pasamos a exponer.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- 1.- Concienciar a la comunidad educativa de los efectos perjudiciales del tabaco**
- 2.- Concienciar a la comunidad educativa de los efectos perjudiciales del alcohol**
- 3.- Concienciar a la comunidad educativa de los efectos perjudiciales del cannabis**
- 4.- Dinamizar los recursos comunitarios**

ACTIVIDADES PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS (CONTENIDOS)

Con el fin de facilitar la comprensión del programa en este apartado se ha decidido delimitar y seleccionar la actividad o actividades concretas que se llevaron a cabo para acercarnos a cada uno de los objetivos.

Esto no quiere decir que perdiésemos la visión global de conjunto al delimitar áreas de actuación específicas: todo se entrelaza y apuntamos que algunas actividades vierten su influencia en la consecución de otros objetivos a pesar de que no se hayan especificado.

ACTIVIDADES REALIZADAS PARA ALCANZAR EL OBJETIVO 1, 2 y 3:

“Concienciar a la comunidad educativa sobre los efectos perjudiciales del tabaco”.

“Concienciar a la comunidad educativa de los efectos perjudiciales del alcohol”.

“Concienciar a la comunidad educativa de los efectos perjudiciales del cannabis”.

- Charla informativa sobre los efectos de las drogas a cada una de las clases por parte del Doctor Manuel Barragán.
- Reparto de folletos y guías informativas sobre características y efectos de las drogas señaladas:
- Exposición gráfica:
 - Fotografías e ilustraciones (extraídas de la web) de las secuelas del tabaco en órganos afectados
 - Elaboración de carteles e ilustraciones con mensajes sobre los efectos perjudiciales del tabaco.
 - Carteles con los mensajes sobre los daños del tabaco que se utilizan en otros países (Gran Bretaña, Francia, Alemania...) en las cajetillas de cigarrillos.

- Elaboración de un cómic.
- Diseño de una página web en la que se expone el desarrollo de la actividad, las acciones realizadas y las conclusiones que se van alcanzando (actualmente se encuentra en construcción).
- Sorteo de un “lote de tabaco” (cesta con sus componentes por separado: bote de amoníaco, alquitrán, veneno para ratas...) en el día Mundial sin Tabaco (31 de mayo).
- Sorteo de diferentes obsequios donados por las marcas farmacéuticas que elaboran medicamentos para dejar de fumar (Cajas porta CDs, linternas para ordenadores portátiles, lapiceros, bolígrafos...) sumando un total de 200 obsequios.
- Realización de Unidades Didácticas por parte del profesorado en la que bien transversalmente o bien directamente se tratan temas relativos a las drogas y sus repercusiones físicas, psicológicas, económicas y sociales. Dichas unidades didácticas pertenecen a las siguientes materias:
 - Ciencias naturales
 - Matemáticas
 - Física y química
 - Tecnología
 - Historia
 - Educación física
 - Lengua castellana y literatura
 - Inglés
 - SCR
 - Filosofía
- Medición de diversos parámetros fisiológicos con la finalidad de comparar los resultados obtenidos entre fumadores y no fumadores. Los parámetros estudiados y comparados han sido:
 - **Espirometría:** Medición por medio del espirómetro de la cantidad de aire que podemos expulsar tras una inspiración forzada.
 - **Medición de CO:** Medición de la cantidad de monóxido de carbono existente en los pulmones. Esta medición se realiza con un medidor denominado Cooxímetro.

- **Medición de Carboxihemoglobina:** Medición de la cantidad de monóxido de carbono existente en la sangre.
- **Test de Ruffier:** Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades media y submáxima, y hace referencia a la resistencia aeróbica (capacidad de realizar un trabajo de resistencia sin deuda de oxígeno). Dicho test se realiza de la siguiente manera:
 - 1) Se mide el pulso en reposo (P)
 - 2) El individuo se coloca de pie y con las manos en las caderas
 - 3) Se realizan 30 flexo-extensiones de piernas en 45''
 - 4) Rápidamente se toma el pulso (P')
 - 5) Se vuelve a tomar el pulso después de pasado 1'30'' (P'')
 - 6) Se suman las 3 tomas de pulsaciones y se resta 200. El resultado se divide entre 10.
- **Pulsaciones en reposo:** Medición del número de latidos cardiacos en un minuto estando de pie y sin movimiento
- **Peso:** número de Kilos que pesan los individuos
- **Altura:** estatura de los individuos en centímetros
- **Índice de masa corporal:** relación entre la superficie corporal y la estatura.
- **Tensión arterial:** presión que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias. Medición de la tensión arterial sistólica y diastólica de los individuos investigados
- **Ahorro económico:** dinero que se deja de gastar

Los resultados se anotaron en una tabla de registro (*Ver Anexo*) y se repitieron a lo largo del tiempo. De este modo se observó la evolución de los resultados y se valoró los efectos que en la condición física y salud produce el tabaquismo. El hecho de que los participantes y, más concretamente los fumadores, pudieran observar por sí mismos cómo dejando de fumar durante un periodo de tiempo sus valores mejoraban supuso un refuerzo positivo, más aún cuando vieron los resultados en los gráficos personalizados que se elaboraron (*Ver Anexo*)

- **Realización de un trabajo de investigación por parte de algunos alumnos de 4º de ESO:** Una vez realizadas todas estas mediciones se elaboró un trabajo

de investigación en el que los alumnos, dirigidos por algunos profesores, evaluaron las diferencias a nivel fisiológico entre fumadores y no fumadores, y por supuesto, la evolución fisiológica en el tiempo de los sujetos que habían dejado el tabaco.

- **Exposición sobre los resultados obtenidos:** con los datos extraídos se elaboraron carteles informativos de las conclusiones extraídas.
- Además de a la comunidad educativa los alumnos enviaron estas conclusiones al **certamen de Jóvenes Investigadores 2006**. Este evento fue convocado por el Instituto de la Juventud (INJUVE) y la Dirección General de Universidades.

ACTIVIDADES REALIZADAS PARA ALCANZAR EL OBJETIVO 4:

“Dinamizar recursos comunitarios”

En la sociedad actual los recursos comunitarios a los que tenemos derecho como ciudadanos son, por fortuna, cada día más numerosos y abarcan más ámbitos de actuación.

Conducidos en la mayoría de los casos por excelentes profesionales y con modernos equipos técnicos, nos hacen la vida más fácil y nos ayudan a resolver muchos de nuestros problemas. Entre ellos encontramos recursos de muchos tipos: sanitarios, para el ocio, culturales, educativos.... El problema surge cuando, por desconocimiento de su existencia o funciones, no son aprovechados en grado suficiente por sus potenciales usuarios, provocando así su desaparición por “falta de uso”.

Por este motivo, y porque nos son de enorme utilidad para desarrollar esta iniciativa, quisimos mostrar a la comunidad educativa que podemos realizar multitud de actividades apoyándonos en los recursos externos al centro, y que el trabajo en equipo resulta más enriquecedor y formativo que el trabajo individualizado.

En definitiva deseábamos que por medio de este programa conocieran y aprovecharan la existencia de los variados recursos que la sociedad pone a su disposición.

4. RECURSOS HUMANOS, INSTITUCIONALES Y MATERIALES

4.1. LOS RECURSOS HUMANOS E INSTITUCIONALES UTILIZADOS HAN SIDO:

Ya hemos señalado anteriormente que en este proyecto estamos implicados un gran número de sectores, sumando un total de 300 participantes repartidos en los siguientes grupos:

- 200 **alumnos** como participantes directos, siendo los sujetos de la investigación y a los que se les realizan todas las pruebas y cuestionarios anteriormente señalados. Dichos alumnos pertenecen a los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato, Garantía Social, Ciclo formativo de Explotación de sistemas informáticos y Ciclo formativo de Administración de empresas.
- La totalidad del **profesorado**, del **personal de administración y servicios** y del **equipo directivo** del centro se ha volcado con el proyecto, aportando cada uno sus conocimientos específicos para sacar adelante dicho proyecto, realizando actividades afines a su materia y colaborando en lo posible en el desarrollo del mismo.
- El **Centro de Profesores y Recursos de Talarrubias (CPR)**, colaborando con el préstamo de material audiovisual y facilitando en lo posible el desarrollo del proyecto.
- Un **médico especialista en Drogodependencias** (Manuel Barragán), perteneciente al centro de Salud de Talarrubias, impartiendo las charlas informativas y tratando a los sujetos que decidieron abandonar el tabaco.
- **Farmacia “Ldo. Fco. Cesáreo Camacho Risco”**: mediante los farmacéuticos Samuel Camacho y Cesáreo Camacho que nos facilitaron las mediciones de peso, altura, pulsaciones, índice de masa corporal y tensión arterial, todo ello de forma gratuita.
- La **Mancomunidad de Municipios “Siberia 1”**, mediante la colaboración de su Técnico en Drogodependencias (Mercedes Navarro).
- La **Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA)**.

- Consejería de Sanidad y Consumo.
- Los **medios de comunicación** de la zona, publicando artículos de prensa: “Hoy”, “La Gaceta” y realizando entrevistas (CADENA COPE y ONDA CERO) a los organizadores y participantes.

Estas colaboraciones suponen el aprovechamiento y la dinamización de los recursos comunitarios, consolidando la extensión de este proyecto fuera de los muros del centro.

4.2. LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS HAN SIDO

Del campo de la medicina:

- Cooxímetro y cánulas
- Báscula digital
- Espirómetro
- Tensiómetro

Tratamiento médico

- Parches
- Chicles
- Caramelos

Refuerzo exfumadores

- Cajas porta CDs
- Linternas para ordenadores portátiles
- Lapiceros
- Bolígrafos...

Del campo de la Educación Física

- Pulsómetro
- Cronómetro
- Cinta métrica

Material audiovisual

- Reproductor de vídeo y DVD
- Cañón proyector de imágenes

- Cámara fotográfica digital
- Cámara grabadora DVD
- Proyector diapositivas
- Ordenador portátil
- Impresora portátil
- Disco DVD virgen
- Pantalla blanca para proyección
- Televisor

Material Fungible

- Papel
- Tinta impresora
- Fotocopias
- Cartulinas...

Material bibliográfico

- *Guía práctica para dejar de fumar*. Junta de Extremadura.
- Melero, Juan Carlos; Flores, Roberto; Ortiz de Anda, Miguel A. (1997) *¿Has pensado en dejar de fumar?* Junta de Extremadura. EDEX.
- Otero, Miriam; Ayesta, F. Javier (2005). *Cómo dejar de fumar... quizá podemos ayudarte*. Málaga. Editorial Arguval.
- *Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo*. Ministerio de Sanidad y Consumo (2005).
- *Usted puede dejar de fumar. Guía del consumidor*. Novartis.
- *Cómo cortar por lo sano*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- *Zin tabaco*. GSK.
- *Por tu salud y la de todos infórmate*. Junta de Extremadura.
- *Espacio sin humo*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- *Gracias por no fumar*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

5. TEMPORALIZACIÓN

Todo lo que conlleva coordinar y desarrollar un proyecto de estas características supone mucho esfuerzo y dedicación. Debemos tener en cuenta que estamos obligados a trabajar y prever las diferentes acciones en función de los horarios escolares y laborales tanto de los beneficiarios como de los colaboradores.

Estas circunstancias nos obligaron a trabajar con previsiones más que con horarios reales. Flexibilidad sería la palabra que definiría la aplicación temporal del programa.

CURSO 2005-2006

- Comenzamos a principios de octubre de 2005 con el diseño del proyecto, la búsqueda de colaboración externa por parte de especialistas en drogodependencias, el contacto con las diferentes entidades que podían prestarnos su ayuda, y el lanzamiento de la idea a la comunidad educativa con el fin de buscar la colaboración de alumnos y profesores.
- Ya en febrero de 2006 se realizaron las primeras mediciones de tensión arterial, pulsaciones, peso, talla e índice de masa corporal en la farmacia de los “hermanos Camacho”. Para ello acudimos en pequeños grupos y en horario escolar.
- Una vez realizadas las pruebas y sirviéndonos del material e instrumentos técnicos que aporta el Doctor Barragán, proseguimos con el resto de mediciones relativas al campo de la medicina y la educación física (Espirometría, Monóxido de Carbono en los pulmones, Carboxihemoglobina en sangre, Resistencia Aeróbica...).
- Ya en el mes de marzo de 2006, finalizadas las mediciones, comenzamos todo el trabajo relativo a la concienciación del tabaquismo como enfermedad. Mediante esta acción, pretendimos hacer ver a todos los participantes fumadores la necesidad de combatir contra este nocivo hábito.
- Desde marzo hasta finales de mayo mantuvimos charlas de seguimiento con los alumnos y profesores que estaban dejando de fumar, charlas dirigidas por el Doctor Barragán. Durante estos tres meses se seguían realizando la medición de los parámetros anteriormente mencionados para dar a conocer a los exfumadores su progreso en relación a sus capacidades físicas y fisiológicas.

- A la vez que se desarrollaron todas estas acciones y para consolidar los valores que pretendimos inculcar, se realizaron paralelamente otro tipo de actividades como: exposiciones, inicio de la realización de un cortometraje, elaboración de un cómic y demás actividades que se reflejan en este proyecto.
- En mayo de 2006, coincidiendo con el Día Mundial sin Tabaco, se realizó un concurso en el que los alumnos debían contestar a una serie de preguntas relacionadas con los diversos paneles informativos sobre las drogas colocados en las paredes del Instituto. Entre los alumnos participantes se repartieron diversos premios cedidos por la industria farmacéutica encargada de comercializar medicamentos que facilitan el cese del consumo del tabaco.

CURSO 2006-2007

- En octubre de 2006, decidimos elaborar un nuevo proyecto que continuara con la línea del proyecto anterior, pero dando una mayor importancia al alcohol y al cannabis, sustancias consumidas habitualmente por nuestros alumnos durante los fines de semana y a las que consideramos que habíamos dejado en un segundo plano el curso anterior.
- En noviembre de 2006 comenzamos con la elaboración de las Unidades Didácticas.
- Desde noviembre a diciembre se impartieron charlas a todos los alumnos del centro. Las charlas fueron impartidas por el Doctor Barragán, y en ellas se abordaban los efectos del tabaco, del alcohol y del cannabis, y se respondía a las cuestiones planteadas por los alumnos y alumnas.
- Durante el curso escolar, en las tutorías, los alumnos trabajaron con el juego interactivo “Ventura”, adquiriendo así la importancia de tener unos hábitos saludables.
- Se volvió a realizar el programa de deshabituación tabáquica.

CURSO 2007-2008

- Durante el presente curso pretendemos volver a poner en marcha el programa de deshabituación.
- Se valorará la puesta en práctica de las Unidades Didácticas.
- Se seguirán impartiendo charlas informativas a la totalidad del alumnado.
- Se realizarán concursos que fomenten el conocimiento de los efectos nocivos de las drogas.

6. METODOLOGÍA EMPLEADA

Podemos tener buenas ideas, diseñar un proyecto extraordinario, hacer ver lo positivo que es dejar de fumar... pero para iniciarlo, necesitamos de uno de los aspectos metodológicamente más importantes que existen: **la participación**.

Sin nadie a quien ir dirigido y sin nadie que las ponga en marcha, de nada sirven nuestras acciones. Pero gracias a la participación, tuvimos personas a los que ayudar a dejar de fumar o mentalizar para que no empezasen, y personas que desinteresadamente se encargaron de aportar su esfuerzo para que esto sucediera.

Necesitábamos que todos los colaboradores se pusieran el mono de trabajo y que su colaboración fuese activa, pues fueron ellos los encargados de llevar a buen puerto el desarrollo del proyecto.

Del mismo modo, los beneficiarios, y en especial los fumadores, debieron poner de su parte ganas, espíritu de superación y no se quedaron en meros acaparadores pasivos de actividades.

Un aspecto importante que debe tenerse en cuenta en los métodos de trabajo utilizados era la discreción. Principalmente con respecto a aquellos que debido a su juventud deseaban guardar confidencialidad de su participación como fumadores.

El trabajo cooperativo es una de las tendencias actuales en el ámbito educativo, a la que se está dando gran auge debido a la gran cantidad de beneficios que reporta tanto para el aprendizaje como para la formación personal de los individuos, y la metodología de trabajo llevada a cabo en este proyecto se basó en esta tendencia tan en boga en nuestros días; todos fuimos necesarios en este proyecto, cada uno de nosotros aportamos lo que mejor sabíamos hacer y pedimos ayuda cuando surgieron dudas; esta es la máxima que imperó tanto para los profesores implicados como para los alumnos participantes.

7. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Debemos tener clara la idea de que existen dos grandes ámbitos a evaluar en este programa:

- a) La participación.
- b) Los resultados.

Hubo beneficiarios que participaron pero que al final no obtuvieron los resultados que esperaban, por esto diferenciamos ambos aspectos a la hora de desarrollar la evaluación.

En cuanto al primer término, la participación, cuantitativamente podemos hacer una estimación clara de los participantes, tanto beneficiarios como colaboradores sumamos 700. Este es un número importante de personas, que aunque no todas participaron activamente sí se beneficiaron del proyecto.

En cuanto a los resultados, y a pesar de que nuestro espíritu perfeccionista y modesto nos impide considerar esta actividad como inmejorable, podemos señalar que la línea que seguimos nos parece adecuada y fructífera, y por ello continuamos año a año con ella intentando mejorar nuestra acción.

El éxito para nosotros viene determinado por:

- La gran participación de entidades y personas de nuestro entorno educativo.
- El agradecimiento de los padres hacia dicha actividad, valorando nuestro interés por cuidar la salud de sus hijos.
- La colaboración desinteresada de las diferentes instituciones.
- La capacidad de trabajo en equipo por parte del profesorado en aras de mejorar la calidad educativa.
- Y sobre todo, para nosotros el mayor éxito se basa en la demanda por parte de los alumnos de continuar con dicho proyecto para conseguir definitivamente el cese del consumo del tabaco.

8. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- *“Fisiología de la actividad física y del deporte”*. (1992). Ed: Interamericana – McGraw – Hill.
- *“Guiton. Tratado de fisiología médica”*. Octava edición. (1992). Ed: Interamericana – McGraw – Hill.
- *Guía práctica para dejar de fumar*. Junta de Extremadura.
- Melero, Juan Carlos; Flores, Roberto; Ortiz de Anda, Miguel A. (1997) *¿Has pensado en dejar de fumar?*. Junta de Extremadura. EDEX.
- Otero, Miriam; Ayesta, F. Javier (2005). *Cómo dejar de fumar... quizá podamos ayudarte*. Málaga. Editorial Arguval.
- *Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo*. Ministerio de Sanidad y Consumo (2005).
- *Usted puede dejar de fumar. Guía del consumidor*. Novartis.
- *Cómo cortar por lo sano*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- *Zin tabaco*. GSK.
- *Por tu salud y la de todos infórmate*. Junta de Extremadura.
- *Espacio sin humo*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- *Gracias por no fumar*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

DIRECCIONES DE INTERNET

- <http://www.Todocáncer.com>
- <http://www.clicasalud.com>
- <http://www.msc.es/novedades/sinHumo/home.htm>
- http://www.wikipedia.org/wiki/Avertissements_sur_les_paquets_de_cigarettes
- http://www.nsradnf.ca/news_info.php?cPath=22&news_id=159&lenguaje=fr
- <http://www.injuve.mtas.es>
- <http://msc.es>
- <http://www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm>
- <http://www.europa.eu.int>
- <http://www.ieanet.com>
- <http://www.nofumadores.org>
- <http://www.usuarios.lycos.es/JcarlosG>
- <http://tabaquismo.supaw.com>
- <http://cnice.mecd.es/.../transversales/tabaco/>

9. INFORME DEL COORDINADOR SOBRE EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN Y FUNCIONES DESEMPEÑADAS POR CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA ACTIVIDAD

PROFESORES	FUNCIÓN
Alba Pavón Bernal	Realización de las pruebas/Organización de alumnos
Amanda Vázquez Doncel	Realización de las pruebas/Organización de alumnos
Ana Alcina	Realización de las pruebas/Grabación del cortometraje
Ana Gil	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos/
Antonio Arroba	Organización de alumnos/Medición de alumnos
Antonio Lozano	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos/Grabación del cortometraje
Antonio Vera	Realización de las pruebas/Organización de alumnos
Carmen Álamo	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
Concepción Gonzalo	Realización de las pruebas
Diego Díaz	Realización de las pruebas
Elena Sánchez	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/ Medición de alumnos
Francisca Gea Expósito	Realización de las pruebas/ Traducción del cortometraje al Inglés/ Grabación del cortometraje
Guadalupe Calderón	Realización de las pruebas
Inés Hidalgo	Realización de las pruebas/Grabación del cortometraje/Elaboración de anuncio publicitario./Elaboración de notas de prensa/Elaboración de cómic/Comprometida a dejar de fumar
Isabel Jiménez	Grabación del cortometraje/Elaboración de la página web/Elaboración de carteles informativos
Javier Sánchez	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos/Comprometido a dejar de fumar
José Alfonso Cabanillas	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
José Muñoz Rodríguez	Realización de las pruebas/ Corrección Lingüística de la investigación/ Grabación del cortometraje
Josefa Corchero	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
Juan Francisco Sánchez	Realización de las pruebas

PROFESORES	FUNCIÓN
Juan Sanz	Realización de las pruebas
Justo Manchado Casillas	Realización de las pruebas/Creación de la banda sonora del cortometraje/ Organización de alumnos/Medición de alumnos/Grabación del cortometraje
M^a Consolación Gutiérrez Utrero	Realización de las pruebas/Realización de material fotográfico/ Organización de alumnos/Medición de alumnos/Grabación del cortometraje
Macarena Lovera Lucena	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
Manuel Carmona	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos/ Grabación del cortometraje/Director de la investigación con alumnos
María Asunción Pimentel	Realización de las pruebas
María Rodríguez	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
Mariano Villalba	Realización de las pruebas
Miguel Ángel Ruiz	Realización de las pruebas/Contacto con los medios de comunicación
Montse Nieto	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos/Comprometida a dejar de fumar
Natalia Sánchez Nieto	Realización de las pruebas
Pedro José Murillo Gallardo	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
Pedro Manchado Lozano	Realización de las pruebas/ Tratamiento estadístico/Medición de alumnos/ Organización de alumnos/Grabación del cortometraje
Raquel Rodríguez	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Grabación del cortometraje
Raúl García	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos
Sonia Gómez	Realización de las pruebas /Traducción del cortometraje al Inglés/ Organización de alumnos/Medición de alumnos
Tomás Sáenz	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Grabación del cortometraje
Valentín Miranda Álvarez	Realización de las pruebas/Medición de alumnos/Elaboración de fotonovela/Organización de alumnos
Vicente Fajardo	Realización de las pruebas/Organización de alumnos/Medición de alumnos/Contacto con los medios de comunicación
Rosa	Realización de las pruebas/Elaboración de anuncio publicitario.
Tomás Ruiz	Realización de las pruebas/Comprometido a dejar de fumar