

#### 2.2.4.- BENEFICIOS DEL ABANDONO DEL TABACO

Salud	Calidad de vida	Sensoriales	Estética	Económicos	Social	Personal
<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Dejar de fumar es la decisión más saludable que un fumador puede tomar en toda su vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Mejoría de la capacidad respiratoria</li> <li>✧ Mejoría de la capacidad de ejercicio físico.</li> <li>✧ Desaparición de los síntomas respiratorios inespecíficos: tos, expectoración, disnea, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Mejoría del sentido del gusto</li> <li>✧ Mejoría del sentido del olfato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Mejoría del estado de la piel.</li> <li>✧ Desaparición de las manchas en los dientes y los dedos.</li> <li>✧ Desaparición del olor a humo de las ropas y del pelo.</li> <li>✧ Desaparición del mal aliento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Resaltar el dinero que el paciente dejará de gastarse en tabaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Al dejar de fumar, el paciente contribuirá a que su entorno familiar y laboral sea más saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Dejar de fumar es un logro personal que le hará al paciente sentirse mejor.</li> </ul>

Fuente: Guía "Ayuda a tu paciente a cortar por lo sano". Programa de prevención del Tabaquismo en Profesionales Sanitarios. Ministerio de Sanidad y Consumo.

## 2.2.5. ALGUNAS DUDAS

### ♦ ANSIEDAD

#### *Cuando estoy estresado, fumar me relaja.*

El organismo del fumador depende de la nicotina, por eso al obtenerla (al fumar) se relaja. Pero la nicotina es un estimulante que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la adrenalina. Después de unas semanas, muchos fumadores están menos nerviosos y aprenden a relajarse sin fumar.

#### *Si dejo de fumar, estaré irritable y todos sufrirán mi mal humor.*

El síndrome de abstinencia tiene síntomas claros durante un período bien establecido (teniendo su máxima intensidad entre 1-4 semanas). Pasado éste, hay beneficios para todos; superada la dependencia, los fumadores ganan en autocontrol y están menos nerviosos que cuando fumaban.

### ♦ APETITO

#### *Si dejo de fumar, ¿engordaré?*

Hasta el 80% de los sujetos que abandonan el consumo de tabaco engordan un promedio de 3 a 5 kg. Esta ganancia de peso es debida a dos causas. Por un lado, la nicotina tiene una acción lipolítica (destrucción de grasa). Al dejar de fumar, la nicotina desaparece del organismo y en consecuencia, esta acción de lipólisis deja de realizarse. Por otro lado, el abandono del consumo de tabaco se acompaña de un incremento de la ingesta de alimentos por parte del sujeto debido a que desaparece la acción anorexígena de la nicotina y los ex-fumadores buscan recompensarse oralmente mediante la toma de alimentos para emular la satisfacción que antes sentían con el consumo del cigarrillo.

Para combatir esta ganancia de peso basta reducir la ingesta alimenticia en aproximadamente 200-400 calorías al día e incrementar la práctica de ejercicio físico. Si llevan a cabo estas dos recomendaciones, controlarán la ganancia de peso, y aunque engorden 2 o 3 kg al cabo de 4 a 6 meses, los podrán perder y volver a recuperar su peso habitual.

## ♦ **CALIDAD DE VIDA**

### ***¿Voy a dejar el único placer que me queda?***

Dejar de fumar le hará recuperar el gusto y el olfato. Ganará capacidad para hacer deporte. Aumentará el número de días en que se encuentra bien.

### ***Prefiero morir feliz y antes con mis cigarrillos. "De algo hay que morirse."***

Es un mito que fumar mata rápidamente. Las enfermedades relacionadas con el tabaco a menudo causan años de sufrimiento. Y cuando se habla de que el tabaco acorta la vida no estamos hablando de unos meses, sino de años.

### ***Es tarde, llevo fumando demasiado tiempo.***

Merece la pena dejarlo a cualquier edad. Siempre se consiguen beneficios, aumenta la capacidad de expulsión del aire, se producen menos flemas y tos. También se reducen los riesgos de muerte por enfermedades relacionadas con el tabaco.

### ***Mi abuelo fumó como un carretero toda su vida y vivió 90 años.***

Algunas personas son menos susceptibles a los perjuicios del tabaco, pero ello no quiere decir que no los sientan. El riesgo es alto, la probabilidad de morir antes es grande.

## ♦ **CONSUMO**

### ***Si fumo cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán, ¿también tengo que dejarlo?.***

Sí, con este tipo de cigarrillos se inhala más a menudo o más profundamente para compensar su bajo contenido; al final la absorción es equivalente.

### ***¿Y si reduzco el número de cigarrillos?***

No hay ningún nivel de consumo seguro y reducir el consumo es más difícil que dejar de fumar completamente. Además, es fácil volver a los niveles de consumo previos.

♦ **CONTAMINACIÓN**

***¿No es más peligrosa la contaminación que fumar?***

En el humo del tabaco, la concentración de algunas sustancias tóxicas es 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente y se ha demostrado que el tabaco es responsable del 30% de todos los cánceres diagnosticados, mientras que la contaminación ambiental únicamente causa un 2%.

♦ **VOLUNTAD/RECAÍDAS**

***No tengo fuerza de voluntad para dejarlo***

Diariamente muchos fumadores lo dejan. A veces hacen falta varios intentos; cada uno es un caso que acerca al individuo a su objetivo: dejar de fumar.

***Ya lo intenté y volví a caer***

Sólo uno de cuatro fumadores consiguen dejarlo a la primera. Mucha gente lo intenta más de una vez antes de conseguirlo.

## **2.3. LA PUBLICIDAD Y ESTAS SUSTANCIAS**

Entre las diversas formas que tiene el joven de acceder al alcohol está la de la información procedente de la publicidad. La publicidad no es otra cosa que una forma de vender, y como tal, cuenta con su capacidad informativa, persuasiva y comercial.

Numerosos estudios, publicados en las más importantes revistas científicas, así como la OMS en un reciente estudio sobre la salud de los jóvenes en Europa, concluyen que los jóvenes menores de 18 años tienden a prestar más atención a la publicidad que los adultos; conocen mejor aquellas marcas que hacen más publicidad, prefiriéndolas a otras; identifican la publicidad encubierta más fácilmente que los adultos y, finalmente, tienen una imagen de las personas fumadoras más positiva que la propia población adulta no fumadora.

A pesar de que la industria tabaquera o de bebidas alcohólicas argumenta enérgicamente que su promoción sólo pretende influir en la preferencia por una

marca, un estudio de las prácticas reales indica que las estrategias de publicidad y comercialización están concebidas para aumentar el consumo promoviendo su difusión, consiguiendo nuevos consumidores, aumentando, o cuando menos manteniendo, el consumo de los bebedores o fumadores fijos y alterando favorablemente la forma de percibir el papel del alcohol y del tabaco en la sociedad, en especial entre los jóvenes y otros posibles mercados.

Se mueven grandes intereses económicos. Si la **industria** está dispuesta a pagar los altos costes de una campaña publicitaria es porque realmente les compensa. Nos invade una **publicidad** que continuamente incita a consumir estos productos. Los publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocando el deseo y desencadenando la acción de compra. En un anuncio nada se deja al azar. Si se analizan críticamente, se verá que los argumentos más utilizados son:

### ARGUMENTOS MÁS UTILIZADOS EN LOS ANUNCIOS DE TABACO Y ALCOHOL\*

<b>Técnica</b>	<b>Impresión creada</b>
Popularidad	Te hará más popular
Seducción	Es importante para que alguien del sexo opuesto se sienta atraído/a por ti
Madurez	Significa que eres maduro
Juventud	Significa que eres joven y atractivo
Sofisticación	Es parte de la vida moderna, elegante y sofisticada
Diversión	Es un ingrediente para pasarlo bien
Placer	Es algo placentero por su sabor
Aventura	Eres arriesgado, te gusta lo desconocido
Solidaridad	Colaboras con los más necesitados
Relajación	Ayuda a reducir la tensión y a hacer que te sientas más relajado

\* Adaptación de *Entrenamiento en habilidades de vida*. Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio del Interior. Universidad de Santiago.1997-98

### 3. PROPUESTA DE TRABAJO

#### 3.1. MODELO BÁSICO DE TRABAJO

El modelo que enmarca esta propuesta de trabajo para la prevención del consumo del tabaco y alcohol está secuenciado en tres pasos: 1º, OPINO; 2º, DECIDO, y 3º, ACTÚO. Estos pasos engloban los diferentes procesos que se estimulan a lo largo de los diferentes tipos de actividades. En el siguiente cuadro quedan resumidos los procesos, las actividades y los pasos a seguir en el trabajo de prevención.

PASOS	ACTIVIDADES	PROCESOS
1º OPINO	Selección	ATENCIÓN
	Comprensibilidad	COMPRENSIÓN
2º DECIDO	Pros/Contras	ACTITUD
	Normas sociales	INTENCIÓN
3º ACTÚO	(Im)posibilidades	CAMBIO DE CONDUCTA
	Hábitos, refuerzo	MANTENIMIENTO

En los tres pasos del modelo están secuenciados los requisitos básicos implicados en el proceso de toma de decisiones ante el consumo de alcohol y tabaco:

##### ♦ PASO 1º. OPINO

SU META ES DE CONOCIMIENTO: lo que sabemos y lo que necesitamos comprender para poder crear una opinión propia sobre el alcohol y el tabaco.

Los procesos que necesitan ser activados para la elaboración de una opinión crítica son los atencionales, que permiten realizar una selección de la información que consideramos relevante. Conviene tener en cuenta que cada persona parte de unos conocimientos previos diferentes. Por ello, es importante facilitar los procesos de comprensión, adecuando a

cada nivel de desarrollo todas y cada una de las actividades de prevención que apliquemos en el aula.

Las actividades que ponen en marcha los procesos de atención y comprensión son aquellas que permiten seleccionar y comprender la información necesaria para poder opinar con criterio propio.

#### ♦ PASO 2º. DECIDO

SU META ES DE ELECCIÓN: cuando elegimos adecuadamente tomamos una postura, una actitud sobre la base de las opiniones y del conocimiento adquirido tras la búsqueda y selección de la información.

Los procesos que se ponen de manifiesto en la toma de decisiones son los procesos actitudinales y los procesos intencionales. Tanto la actitud como la intención desempeñan un papel clave para la labor de prevención del consumo de alcohol y tabaco.

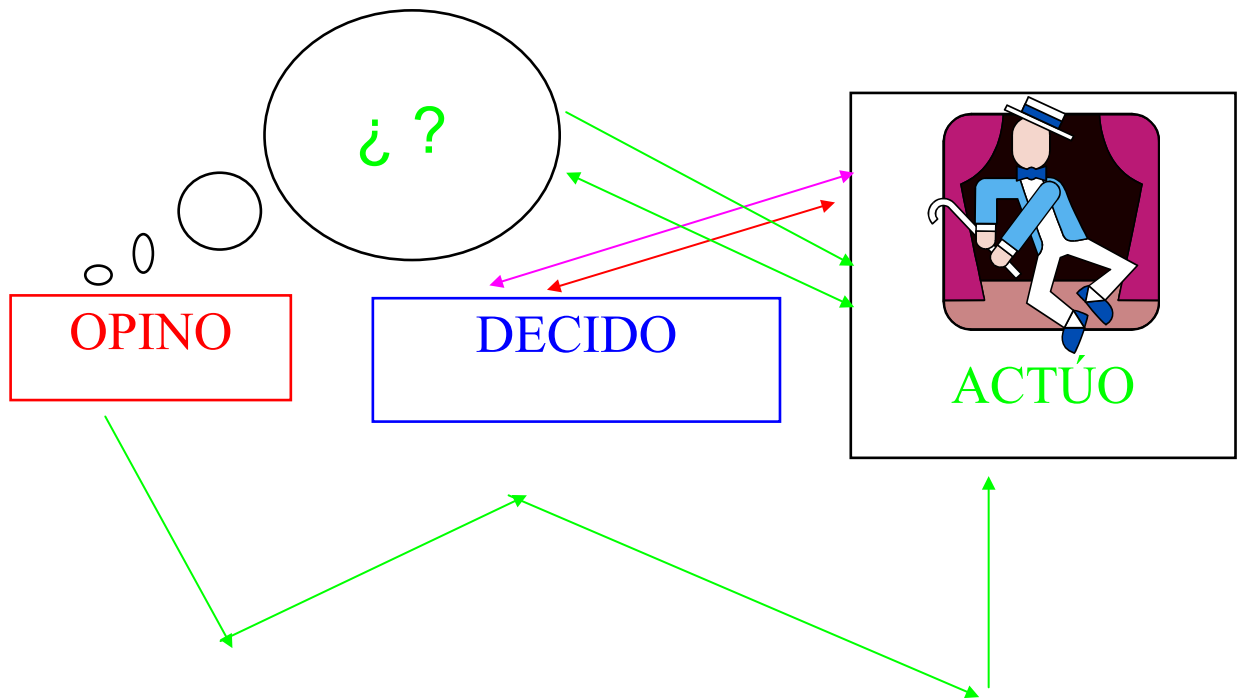
Las actividades a través de las que emergen los procesos actitudinales e intencionales son aquellas que están dirigidas a analizar los pros y los contras, las ventajas e inconvenientes de un tipo de elección u otra y aquellas que promueven la comprensión de las normas sociales.

#### ♦ PASO 3º. ACTÚO

SU META ES DE ACCIÓN: los pasos anteriores carecerían de sentido si no llevamos a cabo la decisión tomada.

Los procesos que promueven el cambio y/o mantenimiento de conducta son los que se ponen en funcionamiento durante el último paso.

Las actividades están relacionadas con la instauración de hábitos y su refuerzo.



### 3.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Con el objetivo último de reforzar la actitud de no consumo de tabaco y alcohol entre los adolescentes, el alumnado debe ser capaz de:

1. Establecer razones por las que unos jóvenes empezarán y otros no a consumir tabaco y alcohol.
2. Conocer la nocividad de los componentes fundamentales del tabaco.
3. Saber cuantificar la cantidad de alcohol que consume un bebedor.
4. Explicar los efectos a corto y largo plazo que el tabaco y el alcohol producen en el organismo.
5. Diferenciar entre uso, abuso y dependencia del alcohol y conocer distintos modelos de consumo.
6. Nombrar los procesos de obtención de bebidas alcohólicas.
7. Conocer la relación entre accidentes de tráfico y alcohol, siendo capaz de mencionar alternativas de prevención.
8. Definir el fumar pasivamente y aplicar habilidades (asertividad) para evitarlo.
9. Crear una opinión propia sobre alcohol y tabaco, dando alternativas a su consumo.
10. Distinguir entre presión ligera y fuerte para consumir alcohol y tabaco.
11. Resistir la presión para consumir alcohol y tabaco, siendo capaz de decir no.



### 3.3. CONTENIDOS

En los dos bloques temáticos correspondientes al alcohol y al tabaco los contenidos que comparten son los siguientes:

1. *¿Por qué se comienza a consumir tabaco y alcohol?*
2. *Consecuencias específicas del consumo de alcohol y tabaco sobre la salud.*
3. *La adicción al alcohol y al tabaco.*
4. *Consecuencias sociales del consumo de alcohol y tabaco.*
5. *Consecuencias económicas del consumo de estas sustancias.*
6. *Ventajas de no consumir alcohol y tabaco.*
7. *Alternativas al consumo.*
8. *Habilidades sociales.*

Los contenidos se desarrollan por medio de las veinticuatro actividades que se enumeran en el punto siguiente.

### 3.4. ACTIVIDADES

Las actividades de la propuesta de trabajo se presentan divididas en dos bloques. El primer bloque trata específicamente el tema del tabaco. El segundo bloque de actividades corresponde al tratamiento para la prevención del consumo de alcohol.

Ambos bloques temáticos se componen de doce actividades, cuyos enunciados se enumeran a continuación:

**TABACO (\*)**

1. ¿POR QUÉ **SÍ O NO** SE FUMA?.
2. ADICCIÓN.
3. LOS EFECTOS DEL CONSUMO DEL TABACO.
4. LOS PASIVOS NO PASAN, SE LO TRAGAN.
5. COMPRENDIENDO LOS DERECHOS DE LA "GENTE".
6. VENTAJAS Y DESVENTAJAS.
7. RAZONES Y ALTERNATIVAS.
8. ¿SABES DECIR "NO"?
9. "¿PRESIONADO YO?"
10. *ROLE PLAYING*: ¿Cómo rechazar un cigarrillo?
11. TEATRO: Toma uno.
12. CONTRATO.

(\*) Tabaco, actividades nº 2, 3, 6, 7, 11 y 12: adaptación de *What you can expect of tobacco*, NIAD, The Netherlands, 1994.

**ALCOHOL (\*\*)**

1. ¿POR QUÉ **SÍ O NO** SE BEBE ALCOHOL?
2. EFECTOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL.
3. OBTENCIÓN DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.
4. SEPARACIÓN DE UNA MEZCLA POR DESTILACIÓN.
5. USO, ABUSO Y DEPENDENCIA DEL ALCOHOL.
6. MODELOS DE CONSUMO.
7. ¿CUÁNTO ALCOHOL CONSUME UN BEBEDOR?
8. ¿CUÁNTO ALCOHOL ES DEMASIADO?
9. "BEBEDOR PASIVO".
10. VENTAJAS Y DESVENTAJAS.
11. RAZONES Y ALTERNATIVAS.
12. CONTRATO.

(\*\*) Alcohol, actividad nº 4. Adaptación por Redondo Ramos, A. CPR Vallecas. Madrid.

Las actividades están secuenciadas siguiendo por orden los tres pasos del modelo básico de trabajo. Así, por ejemplo, en el bloque de contenidos sobre el tabaco, las actividades nº 1, 2, 3 y 4, corresponden al paso 1º OPINO; al paso 2º DECIDO pertenecen las actividades nº 5, 6 y 7; las restantes actividades hacen referencia al paso 3º ACTÚO.

### 3.5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La opción metodológica que favorece la participación activa del alumnado utiliza como punto de partida el análisis de la pluralidad de cada grupo aula y la diversidad de personas que la forman.

Para favorecer los procesos de una toma de decisiones saludable respecto al consumo de alcohol y tabaco es preciso disponer de la información adecuada como punto de partida. Para poner en práctica una decisión tomada se requiere el aprendizaje de estrategias eficaces que sirvan de ayuda para convertirla en realidad.

Se pretende, que al elegir metodologías diversas, flexibles, prácticas y activas, se tienda a lograr las siguientes finalidades metodológicas:

- Partir de las necesidades e intereses detectados.
- Fomentar la motivación intrínseca por la tarea.
- Estimular la participación.
- Favorecer la autonomía.

Los principios metodológicos que sustentan las finalidades anteriormente enumeradas ayudan a fomentar un cambio de capacidades y actitudes que facilitan el aprendizaje autónomo para la vida.

### 3.6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Con el fin de facilitar el desarrollo de las distintas actividades propuestas se presentan las siguientes orientaciones o consideraciones didácticas:

1. El conjunto de actividades presentadas pretende facilitar la labor preventiva del profesorado. Su utilización, secuenciación y tratamiento queda supeditado al criterio del profesor o al del equipo de profesores.
2. Aunque las actividades se presentan encuadradas en dos bloques de contenidos (Tabaco y Alcohol), queda abierta la posibilidad de alternar actividades de ambos bloques, así como alguna alteración del orden propuesto o en su caso, la supresión de alguna de ellas.
3. Es posible que algunas situaciones planteadas en las distintas actividades queden "alejadas" de un determinado grupo clase. Es conveniente en es-

tos casos, que el profesor proponga otras situaciones más referenciales para su grupo de alumnos.

4. A pesar de que las actividades guarden una motivación intrínseca por la tarea que anime a su realización, se considera insustituible una actitud positiva y motivadora por parte del profesor durante el desarrollo de las mismas.
5. En algunas fichas es posible que sea necesario aclarar o explicar algunos conceptos que aparecen. Se estima conveniente que estas aclaraciones se realicen, siempre que sea posible, después de una primera lectura realizada por el alumnado.

### 3.7. PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

En estas actividades se tratan, entre otros, los temas del tabaco y del alcohol. El tabaco y el alcohol son sustancias que por sí mismas no tienen por qué ser o no ser importantes para los seres humanos. Los importantes somos los seres humanos, que como personas podemos decidir lo que haremos con unas simples sustancias.

Lo que suele ser bastante complejo es el contexto o situación en que se producen las relaciones de las personas con estas sustancias. Las relaciones con los demás son muy importantes, porque puedes recibir presiones para hacer algo que realmente no te interese para nada.

Si así se lo propone, la persona puede estar por encima de las circunstancias, de las situaciones sociales. También por encima del tabaco y del alcohol, que son unas meras sustancias.



La persona sería como el tablero de una mesa que tiene dos patas. Pero las patas de esta mesa son especiales, no son rígidas, porque se pueden mover. Con tu peso y fuerza, puedes ejercer presión para poder estar a la altura que quieras y que sólo tú puedes decidir.

Con estas actividades tienes la oportunidad de enfrentarte a algunos interrogantes que pueden serte útiles para conocer y responder a tu realidad. Cuanto más formado e informado estés, más firme y segura será la decisión que tomes con respecto al consumo o al no consumo de alcohol y de tabaco.

## 4. EVALUACIÓN

Una de las preocupaciones fundamentales de las personas que han trabajado en la elaboración de actividades de prevención en los últimos años es la evaluación. Se trata de evidenciar de forma objetiva que todas las actividades dirigidas a hacer prevención han sido eficaces. Ésta es la razón por la que incluimos en esta guía actividades de evaluación.

Se propone realizar una evaluación previa a la intervención y una evaluación posterior dirigida tanto al alumnado como al profesorado. El hecho de que este apartado vaya también dirigido al profesorado pretende provocar, en este colectivo profesional, una reflexión sobre la posibilidad de que determinadas actitudes u opiniones puedan verse modificadas después del estudio y/o la intervención en materia de prevención del tabaquismo y del consumo de alcohol.

La evaluación previa nos proporcionará información fundamental para conocer cuál es el punto de partida y cómo se modifican determinados aspectos (consecución de objetivos propuestos) al final de la intervención. Esta intervención puede consistir en la realización de una única actividad, o bien en la utilización de todas las actividades relacionadas con el tabaco y/o el alcohol.

La evaluación final del proceso nos permite conocer si los objetivos de la guía han sido alcanzados, así como el grado de consecución y respuesta que ha generado su aplicación. El estudio comparativo del antes y del después de la intervención permitirá medir de forma objetiva la eficacia del programa.

### 4.1. EVALUACIÓN PREVIA

#### DIRIGIDO AL PROFESOR :

1. ¿Cuál crees que es tu función en el desarrollo de este programa?
2. ¿Te encuentras motivado hacia esta actividad?
  1. Sí
  2. Regular
  3. No
3. ¿Qué materiales y propuestas de intervención conoces para hacer prevención?
  1. Ninguno
  2. Alguno
  3. Bastantes
  4. Muchos

4. Tus conocimientos básicos sobre las sustancias tabaco y alcohol son:

1. Nulos                      2. Básicos                      3. Medios                      4. Altos

5. Tus conocimientos sobre cómo hacer prevención son :

1. Nulos                      2. Básicos                      3. Medios                      4. Altos

6. Tus habilidades para hacer prevención son:

- Comunicación
- Cercanía
- Capacidad de escucha
- Entusiasmo
- Compromiso
- Comprensión
- Otras: .....

7. ¿Crees que puedes ayudar a tus alumnos a decir **NO**?

8. ¿Cuentas con el tiempo adecuado?

1. No                      2. Poco                      3. Suficiente

9. ¿Cuentas con el apoyo institucional adecuado?

1. No                      2. Bastante                      3. Escaso                      4. Sí

10. ¿Cómo consideras a tu grupo de trabajo

1. Receptivo                      2. Participativo                      3. Pasivo                      4. Problemático

DIRIGIDO AL ALUMNO:

ALCOHOL:

1. ¿Cuáles son las razones por las que crees que los jóvenes comienzan a consumir alcohol?
2. ¿Conoces los procesos de obtención de bebidas alcohólicas? ¿Cuáles son?
3. Comenta las diferencias que existen entre uso, abuso y dependencia del alcohol.
4. ¿Qué efectos conoces del alcohol sobre el organismo?
5. ¿Qué problemas sociales ocasiona el consumo de alcohol?
6. ¿Qué opinas sobre el consumo de alcohol?

7. ¿Qué alternativas hay a su consumo?
8. ¿Qué es la presión directa para consumir alcohol? ¿Y la presión indirecta?
9. ¿Conoces alguna situación por la que pase un bebedor pasivo?
10. ¿Qué diferencias existen entre presión ligera y fuerte para consumir alcohol?
11. ¿Cómo eres tú capaz de resistir la presión a consumir alcohol?

#### TABACO:

1. Comenta las razones por las que crees que los jóvenes comienzan a consumir tabaco.
2. ¿Cuáles son los componentes fundamentales del humo de tabaco y cuál es su nocividad?
3. ¿Qué efectos tiene el tabaco sobre el organismo?
4. Los problemas sociales que supone el consumo de tabaco son...
5. Define qué es fumar pasivamente y formas de evitarlo.
6. Expresa tu opinión sobre el consumo de tabaco.
7. ¿Qué alternativas existen a su consumo?
8. ¿Qué es la presión directa para consumir tabaco? ¿Y la presión indirecta?
9. Comenta las diferencias que existen entre presión ligera y fuerte para consumir tabaco.
10. ¿Cómo eres tú capaz de resistir la presión a consumir tabaco?

## **4.2. EVALUACIÓN FINAL**

#### **DIRIGIDO AL PROFESOR:**

1. ¿Cuál crees que ha sido tu función en el desarrollo de este programa?
2. ¿Te has visto compensado y satisfecho con el trabajo realizado?
3. ¿Volverías a participar en este tipo de actividades? ¿Se lo recomendarías a otros compañeros?
4. ¿Qué materiales y propuestas de intervención nuevos conoces para hacer prevención?



5. Tus conocimientos nuevos sobre las sustancias tabaco y alcohol son:
1. Nulos                      2. Bastantes                      3. Muchos
6. Tus conocimientos adquiridos sobre cómo hacer prevención son:
1. Nulos                      2. Bastantes                      3. Muchos
7. ¿Qué habilidades personales has descubierto para hacer prevención?
8. ¿Crees que puedes ayudar a tus alumnos a decir NO? ¿Cómo?
9. ¿Has contado con el tiempo adecuado?
1. Sí, mucho              2. Bastante                      3. Poco
10. ¿Has contado con el apoyo institucional adecuado?
1. Sí, mucho              2. Bastante                      3. Poco
11. ¿Cómo consideras a tu grupo de trabajo?
1. Receptivo              2. Participativo              3. Pasivo              4. Problemático
12. Puntúa de 1 al 10 el grado de implicación de la comunidad:
- Familia
  - Otros colectivos e instituciones (indicar nombres)
13. ¿Qué repercusión ha tenido el desarrollo del proyecto en la comunidad?
1. Mucha                      2. Bastante                      3. Poca                      4. Nada

#### DIRIGIDO AL ALUMNO

1. ¿Estás contento con el trabajo que has realizado?
1. Mucho                      2. Bastante                      3. Poco                      4. Nada
2. ¿Has aprendido cosas nuevas, interesantes...?
1. Mucho                      2. Bastante                      3. Poco                      4. Nada
3. Escribe las palabras o ideas que te han llamado más la atención de lo que has aprendido.

4. ¿Has modificado tu opinión, tu comportamiento y tus decisiones para la prevención del consumo de alcohol y tabaco?. Especifica en cada uno de los siguientes ámbitos de qué forma:
- Familia
  - Amigos
  - Escuela
  - Otros
5. ¿En qué has empleado más el tiempo?
- En hablar
  - En escribir
  - En hacer manuales de interpretación
  - En pensar
6. ¿Has participado activamente en clase?
1. Sí, mucho      2. Bastante      3. Poco
7. ¿Has tenido confianza y libertad para expresar y preguntar sobre cualquier aspecto del tema?
1. Sí, mucha      2. Bastante      3. Poca
8. En general, ¿cómo han sido las clases de los diferentes profesores?
1. Aburridas      2. Normales      3. Interesantes
9. ¿El equipo de profesores que tienes, te ha ayudado a trabajar y comprender estos temas?
1. Sí, mucho      2. Bastante      3. Poco
10. ¿Cómo te lo has pasado y cómo te has sentido con tus compañeros y compañeras de clase?
1. Muy bien      2. Bien      3. Regular      4. Mal
11. ¿Has participado en el trabajo en equipo?
1. Sí, mucho      2. Bastante      3. Poco
12. Califica de 0 a 5 las actividades (enunciar el título de la actividad realizada con la calificación).
13. ¿Ha cambiado algo en ti después de estas actividades? Coméntalo.

14. ¿Has visto algún cambio en tus compañeros y compañeras en relación con el tema? Coméntalo.
15. Calificate tú mismo después de haber analizado con seriedad el trabajo que has realizado y lo que has aprendido.
16. ¿En qué aspectos deberías mejorar?
17. ¿Te gustaría seguir trabajando en estos temas?
  1. Sí
  2. No
  3. No sé
18. ¿Recomendarías a tus amigos trabajar sobre estos temas como lo has hecho tú?
  1. Sí, con interés
  2. Sí
  3. No

### ALCOHOL:

1. ¿Cuáles son las razones por las que crees que los jóvenes comienzan a consumir alcohol?
2. Comenta los procesos de obtención de bebidas alcohólicas.
3. ¿Cuáles son las diferencias que existen entre uso, abuso y dependencia del alcohol?
4. Los efectos del alcohol sobre el organismo son:
5. ¿Qué problemas sociales ocasiona el consumo de alcohol?
6. Comenta tu opinión personal sobre el consumo de alcohol.
7. ¿Qué alternativas existen a su consumo?
8. ¿Qué es la presión directa para consumir alcohol? ¿Y la presión indirecta?
9. Describe alguna situación que tenga que sufrir un bebedor pasivo.
10. ¿Qué diferencias existen entre presión ligera y fuerte para consumir alcohol?
11. ¿Cómo eres tú capaz de resistir la presión a consumir alcohol?
12. ¿Ha cambiado tu opinión sobre el consumo de alcohol?

TABACO:

1. Comenta las razones por las que crees que los jóvenes comienzan a consumir tabaco.
2. ¿Cuáles son los componentes fundamentales del humo de tabaco y cuál es su nocividad?
3. Los efectos del tabaco sobre el organismo son:.....
4. Los problemas sociales que supone el consumo de tabaco son: .....
5. Define qué es fumar pasivamente y formas de evitarlo.
6. Expresa tu opinión sobre el consumo de tabaco.
7. ¿Qué alternativas existen a su consumo?
8. ¿Qué es la presión directa para consumir tabaco? ¿Y la presión indirecta?
9. Comenta las diferencias que existen entre presión ligera y fuerte para consumir tabaco.
10. ¿Cómo eres tú capaz de resistir la presión a consumir tabaco?
11. ¿Cómo se ha modificado tu pensamiento sobre el consumo del tabaco?