

CURSO: FORMACIÓN BÁSICA EN EL ABORDAJE DEL TABAQUISMO.

Docente: Antonio Ranchal Sánchez

Desde el 12 hasta el 22 de diciembre de 2023, se ha realizado el referido curso, mediante teleformación, en la modalidad asíncrona, entrando en la plataforma moodle de la UCO. El curso ha sido coordinado por el Servicio de Prevención y Protección / UCO Digital, y ha contado con el apoyo de la RASSELH (en la persona de Ana Ruiz Bernal) e impartido por Antonio Ranchal Sánchez.

En el índice del referido curso (Anexo I) se concreta: la docencia, tutoría y autoría, la coordinación, la secretaría y el apoyo operativo, a quién estaba dirigido, la introducción al curso, los objetivos, la metodología, los recursos didácticos, la evaluación, el plan de acción tutorial, el diagrama general del curso con su temporalización, y un apartado final de “agradecimientos”.

Ha estado dirigido al Personal Técnico, de Gestión y de Administración y Servicios (PTGAS), al personal Docente e Investigador (PDI), a becarios y al personal contratado con cargo a proyectos de investigación de la Comunidad Universitaria de la UCO, en el marco también del Plan de Formación del PTGAS y de Formación Continua del PDI. El curso impartido ha sobrepasado las plazas inicialmente previstas, puesto que se han matriculado un total de 54 personas.

A continuación, se exponen, como apartados de esta sección del dossier:

- los comentarios al inicio del curso,
- la estadística general,
- la estadística del alumnado participante en cuanto al hábito tabáquico, y
- la estadística del personal fumador, en particular (fase en que se encuentra),
- las reflexiones del alumnado participante (como ejercicio propuesto), y
- los resultados estadísticos de la evaluación final (tipo test).

También una propuesta para el abordaje del personal fumador de la universidad que se encuentre en fase de determinación para el abandono del hábito tabáquico.

Los comentarios de las personas participantes se transcriben, tal cual, entrecomillado sin que consten datos identificativos. Lectura de todos los comentarios es una fuente

valiosa para conocer el estado de la situación en nuestra universidad en esta temática, a partir de una muestra interesante.

Cabe destacar las expectativas generadas, entre el personal fumador del curso, respecto a la solicitud para formar parte de grupos para la deshabituación, en función del enlace proporcionado por el Servicio de Prevención y Protección de la UCO.

1. COMENTARIOS EN EL FORO DE PRESENTACIÓN AL INICIO DEL CURSO

Se clasifican, de forma anonimizada, según sea la persona: no fumadora, ex fumadora o fumadora.

1.1. PERSONAS NO FUMADORAS DEL CURSO

“Espero que este curso me ayude con los miembros fumadores de mi familia y evitar que otros caigan”.

“Me he apuntado al curso porque soy fiel defensora de la salud y de hábitos saludables, para seguir ampliando conocimientos”.

“Espero que me ayude a concienciar a mucha gente y a mi familia que dejen de fumar”.

“Soy no fumadora y espero con este curso poder ayudar a algún/a fumador/a a dejarlo”.

“Como fiel defensora de una vida sin tabaco, al que jamás le encontraré ni una sola ventaja, estoy en este curso para seguir aprendiendo sobre sus efectos nocivos y lo perjudicial que puede llegar a ser y también para ampliar conocimientos y seguir concienciando a mi entorno de que se puede llegar a vivir sin necesidad de fumar”.

“Espero poder adquirir las competencias específicas en este tema para poder disuadir a algunos familiares y amigos para dejar de fumar o entenderlos un poco más”.

“Aunque no soy fumadora ni tengo intención, me gustaría tener conocimientos para ayudar a la gente de mi alrededor para dejarlo”.

“Nunca he fumado . Siempre me han interesado mucho los temas de salud pública y actualmente tengo bastante implicación en dichos temas por lo tanto todo el aprendizaje es importante”.

“No soy fumadora pero me interesa obtener herramientas y métodos para poder ayudar a la gente de mi entorno a dejar de serlo”.

“Mis objetivos en este curso son conocer en profundidad el mundo del tabaquismo de manera que pueda ratificarme en mis hábitos de no fumador y a su vez poder ayudar en mi entorno cercano a amigos y familiares que quieren dejarlo pero no saben que pautas seguir”.

“Mis expectativas para este curso son aprender a disuadir sobre el hábito del tabaquismo”.

“Soy NO Fumadora, por lo que apoyo totalmente la finalidad de este curso. Me parece genial!!

“Del curso espero reforzar lo absurdo que es fumar y saber cómo convencer de ello a fumadores y a los que aún no lo son”.

“Soy no fumadora , mi objetivo es poder conocer algunas pautas o técnicas para poder ayudar si alguna vez alguien cercano a mi se encuentra en esa situación complicada de no poder dejar de fumar. Gracias”.

“Mi objetivo es adquirir los conocimientos para concienciar a familiares fumadores a dejar dicho hábito”.

“He solicitado este curso para obtener más conocimientos para poder aportarlo a mi círculo más cercano y ayudarles a dejar de fumar”.

“Nunca he fumado ni me he sentido tentada a ello, considero este curso un recurso valioso y muy interesante para tod@s, fumadores y los que no lo somos también, la información es fundamental para tomar decisiones respecto a este hábito tan perjudicial. (PTGAS)”.

1.2. PERSONAS EXFUMADORAS DEL CURSO

“Me interesa este curso por varios motivos, uno por ser ex-fumadora y, por otro lado, para intentar ayudar a otras personas fumadoras de mi entorno”.

“Anteriormente he sido fumadora. Me interesa mucho este tema, ya que es un gran problema que nos afecta a la sociedad en general.

“Soy ex-fumadora y pienso que es de las mejores decisiones que he tomado en mi vida. He sido fumadora ocasional pero desde hace unos meses dejé completamente de fumar y me gustaría que el curso me ayudara a seguir así”.

“Hace 6 años dejé de fumar, pero nunca está de más seguir aprendiendo y sobre todo ayudar a personas de mi entorno que son fumadoras”.

“Hace muchos años que deje de fumar pero creo que este curso me servirá para ratificarme en mi condición de ex fumadora y si además, pudiera ayudar a algunos amigos a dejar de fumar, sería perfecto”.

“Soy ex fumadora y pretendo seguir siéndolo”.

1.3. PERSONAS FUMADORAS DEL CURSO

“Soy fumadora desde hace muchos años, con varios intentos de dejar de fumar...Objetivo del curso: dejar de fumar”.

“Espero que el curso me ayude a dejar de fumar”.

Destaca el mayor número de comentarios de personas no fumadoras y exfumadoras, en la línea de la acción de reforzar a las personas que o bien no se han iniciado en este hábito tóxico, o bien ya lo han dejado.

A continuación, se ofrecen datos estadísticos del alumnado del curso. Tanto la distribución según estado del hábito tabáquico, como la fase en la que se encuentra el personal fumador según los estadios del cambio (Prochaska y Di Clemente).

2. ESTADÍSTICA DEL GRUPO DE ALUMNADO PARTICIPANTE, CON RELACIÓN AL HÁBITO TABÁQUICO

Se clasifican en: personas no fumadoras (que no se han iniciado en este hábito), ex fumadoras, y fumadoras (diarias, ocasionales o “sociales”).

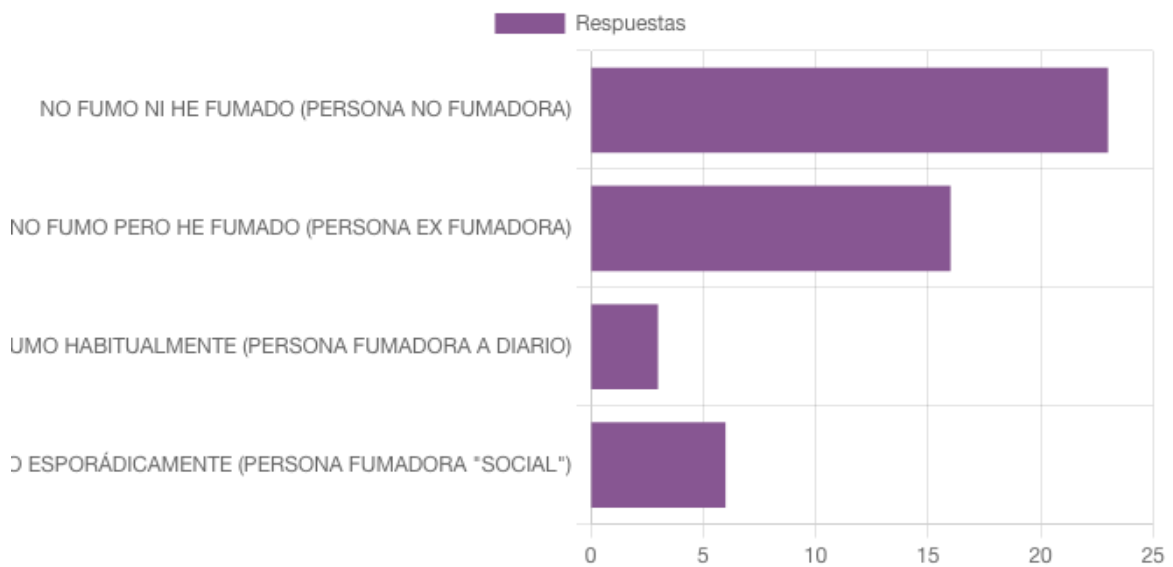


Fig. 1. Representación gráfica del hábito tabáquico del personal participante en el curso.

Se indican a continuación las frecuencias absolutas y las relativas (en porcentajes):

	Respuestas
NO FUMO NI HE FUMADO (PERSONA NO FUMADORA)	23 (47,92 %)
NO FUMO PERO HE FUMADO (PERSONA EX FUMADORA)	16 (33,33 %)
FUMO HABITUALMENTE (PERSONA FUMADORA A DIARIO)	3 (6,25 %)
FUMO ESPORÁDICAMENTE (PERSONA FUMADORA "SOCIAL")	6 (12,50 %)

Tabla 1. Distribución, en frecuencias absolutas y relativas, del personal participante en el curso según su hábito tabáquico.

Estos datos están en relación con el documento del "Self-Audit": *"La universidad tiene un procedimiento sistemático para identificar, diagnosticar y documentar el estado de dependencia al tabaco de la comunidad universitaria..."*. Como también para aquel de realización de estudios de prevalencia de tabaquismo, en cuanto al PTGAS y al PDI se refiere.

3. ESTADÍSTICA RESPECTO A LA FASE EN QUE SE ENCUENTRA EL PERSONAL FUMADOR DEL ALUMNADO DEL CURSO

"ACTUALMENTE, COMO PERSONA FUMADORA O EX FUMADORA ME ENCUENTRO EN LA FASE DE":

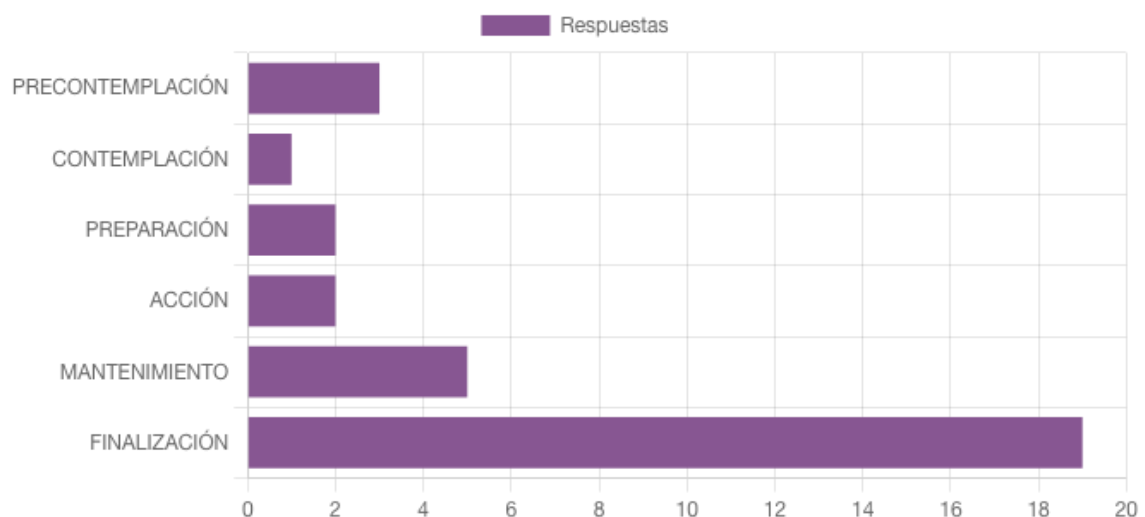


Fig. 2. Representación gráfica de la fase de cambio del personal fumador participante en el curso

Arriba se muestran los datos representados en forma de gráfico; abajo, mediante datos frecuencias absolutas y relativas (en porcentajes).

	Respuestas
PRECONTEMPLACIÓN	3 (9,09 %)
CONTEMPLACIÓN	1 (3,03 %)
PREPARACIÓN	2 (6,06 %)
ACCIÓN	2 (6,06 %)
MANTENIMIENTO	5 (15,15 %)
FINALIZACIÓN	19 (57,58 %)

Tabla 2. Distribución, en frecuencias absolutas y relativas, de la fase de cambio del personal fumador participante en el curso.

Llama la atención que la mayoría de las personas participantes en el curso (algo más de un 57%) se encuentran realmente sin fumar. Esto es así porque el PITA establece en 5 años el periodo a partir del cual la persona puede considerarse ya como “ex fumadora”. También, y aunque sea de un 12%, el de las personas que se encuentran ya en preparación y/o acción para dejar de fumar, puesto que aquí debería ser inmediata la intervención siguiendo el circuito oportuno. Se ofrece una propuesta de derivación en uno de los apartados del informe.

4. COMENTARIOS DEL ALUMNADO EN EL EJERCICIO FINAL PROPUESTO

Creo que merece la pena leer esta sección del informe. Ofrece los comentarios expresados por el alumnado participante en el curso sobre abordaje del tabaquismo. Se plasman transcritos de forma anonimizada, y a modo de estudio cualitativo, siendo fruto del ejercicio de reflexión planteado y las sugerencias propuestas en una de las actividades mediante el foro en el Moodle de la acción formativa. Se reesaltan en negrita aquellas sugerencias que requerirían una actuación inmediata y/o prioritaria, así como aquellas propuestas /afirmaciones en positivo.

*“He aprendido que **la UCO dispone, a través de su Servicio de Prevención, del Programa de Deshabituación Tabáquica**, con el objetivo de facilitar a la comunidad universitaria el abandono del tabaco. Me parece algo muy importante.*

A veces, puede funcionar a que una persona decida empezar el proceso para dejar de fumar, el hacer un cálculo de como afecta a su economía dicho hábito. Suelen ser grandes sumas que podrían invertirse en cosas más saludables o más prácticas.

*Una de las cosas que se me ocurren es que en la entrada **se ofrezca algún tipo de "premio"**, por ejemplo un café en colaboración con las cafeterías de la universidad, en la entrada de las facultades, a cambio de un número x de cigarrillos de las personas fumadoras, o algo de este tipo”. Y para que nuestro campus, en mi caso, Rabanales, hacer **continuas campañas sobre el tabaquismo en el aula** por ejemplo, con algún tipo de **juegos** o algo, para que tanto alumnos como personal vaya entendiendo el daño que causa esta adicción tanto en las personas como en el medio ambiente”.*

*“Buenos días, yo no soy fumadora y nunca lo he sido, además de que nunca me ha gustado nada. Aún así este curso me ha servido de mucho para comprender a los fumadores de mi alrededor y empatizar con ellos, ya que he aprendido que el rechazo por mi parte al tabaco no los ayuda y sería más efectivo ayudarlos desde **la empatía y el apoyo**”. Con respecto a contribuir a que el centro sea un espacio libre de humo, es importante participar en jornadas de concienciación para que los fumadores dejen de fumar y los que no lo somos conozcamos también los **riesgos** para no plantearnos si quiera el coger un cigarrillo y además podamos ayudar a los fumadores de nuestro entorno.*

*Podrían también hacerse **campañas** para que los fumadores que quieran dejarlo puedan participar con **actividades colaborativas** que les sirvan de apoyo para ese fin”. En definitiva este curso ha puesto en nuestras manos distintas herramientas tanto informativas como prácticas para concienciarnos de que fumar no tiene parte Buena”.*

“En primer lugar quisiera expresar que soy NO fumadora, nunca he fumado ni tengo intención de hacerlo, pero sí me ha molestado siempre respirar el humo de personas fumando cerca, y me ha producido tos y malestar. Cuando era estudiante universitaria daba clases particulares y aprovechaba, siempre que veía a alguno de mis alumnos fumando, inculcarle todo lo negativo que conllevaba el fumar: dedos amarillos, aliento desagradable, pulmones ennegrecidos, falta de llenado completo de pulmones, enfermedades muy graves... todo lo que se me ocurría para quitarle las ganas... con algunos lo conseguí.

*Hoy en día, desde mi puesto de trabajo, podría **colaborar colocando carteles informativos**, tanto en despachos como en el laboratorio, así como fotografías en las que se muestren las diferencias de un pulmón sano y otro de un gran fumador, ya que una imagen siempre impacta más.*

*También se podrían realizar periódicamente **charlas informativas en nuestro grupo laboral**, recordando las estrategias y habilidades que hemos aprendido en este curso para abordar el tabaquismo, y que pueda ayudar a los compañeros que fumen.*

Igualmente, se podrían enviar **mensajes en redes sociales** informando de las herramientas que existen a disposición de las personas fumadoras para que abandonen el tabaquismo.

Pienso que la realización de **mesas de trabajo a modo de terapia, en las que los exfumadores puedan exponer las ventajas en su vida y salud después de haberlo dejado**, puede ser interesante para el que esté pensando abandonar este hábito.

A nivel de Departamento se podría dedicar una pequeña cantidad del presupuesto para incentivar a todo aquél que consiga dejar de fumar (un pequeño detalle: bolígrafo, llavero, etc. alusivo a este hecho), así como organizar pequeñas charlas de un par de horas en distintos centros de adolescentes (institutos, colegios, etc.).

Se podrían **promover encuestas entre el alumnado universitario** para comprobar cuántos familiares y conocidos de ellos han fallecido o enfermado gravemente por culpa del tabaco, e informarles de personas famosas que también hayan fallecido por este motivo”.

En cuanto a una aplicación práctica que he aprendido en este curso ha sido el poder conocer las herramientas, instrumentos, estrategias y habilidades de que se dispone para abordar el tabaquismo, y que podemos ofrecer la información necesaria y dónde poder dirigirse a las personas fumadoras que lo precisen de nuestro entorno, tanto laboral como familiar, amigos, conocidos, etc.

También podemos informar a las personas fumadoras de nuestro entorno del impacto que supone el tabaco en el medio ambiente, y podemos hacerlo tanto verbalmente como con fotografías en los tablones de anuncios, intentando así que sea un motivo más para que abandonen el hábito tabáquico”.

“Buenas noches a todos, con respecto a como puedo contribuir positivamente a que mi centro sea libre de humo, empezaría por no fumar. Tras el curso, **me he dado cuenta de lo complejo y profundo que es este tema**, no es tan simple como fumar y dejar de fumar, es por lo que lo siguiente que haría **es intentar comprender a las personas fumadoras que me rodean en mi puesto de trabajo para buscar la forma correcta para ayudarlas a dejar este hábito**, dando a estas **información de las políticas de "Espacios libre de humo" y los servicios para dejar de fumar**. Otro punto en el que puedo contribuir es asistiendo y **colaborando con la comunidad universitaria** en todas las actividades que lleven a cabo para **promover y fomentar el "Espacio libre de humo"**.

Por último, como idea y propuesta para ayudar a disminuir la contaminación y molestias producidas por el tabaco, sería no solo instalar más números de ceniceros en zonas estratégicas sino que estos además fueran diseñados para evitar que desprendan humo, olor, su vuelco o derrame, y tuvieran un sistema antiretorno y junto a estos, **mensajes para ayudar a dejar de fumar con frases positivas motivadoras** que podrían cambiar periódicamente”.

“En mi opinión para conseguir un centro libre me humo hay que concienciar más a las personas con cursos como este para que puedan ayudarles con este tema”.

“Como persona no fumadora, el curso me ha parecido interesante y creo que puede ser bastante útil para ayudar a que personas fumadoras abandonen ese mal hábito. Quizás podría ser eficiente organizar más actividades donde poder compartir experiencias y así poder dar el empujón necesario”.

*“Buenos días, como persona FUMADORA y varios intentos de dejarlo (en dos ocasiones he dejado de fumar más de un año) quiero aportar mis comentarios sobre el curso. En primer lugar, la iniciativa del curso me parece fantástica, jamás me ofrecieron en ninguno de mis puestos de trabajo anteriores realizar un curso de tabaquismo. **Me gustaría que se hiciera un curso presencial para aquellos trabajadores de la UCO que somos FUMADORES, para que realmente podamos conseguir el reto de dejarlo, creando grupo de debates en el mismo y recibiendo el apoyo que esta situación requiere.***

*Por otro lado, **desconocía que existe una actividad para intentar dejarlo, ya hice la inscripción y espero que se lleve a cabo cuanto antes.** Para evitar fumar en los centros de trabajo podría ayudar disponer en los puntos habituales donde los trabajadores fuman de algún stand con fruta, caramelos, chicles...y por supuesto carteles informativos. **Además de un teléfono donde poder inscribirse a el programa de prevención para poder dejar de fumar”.***

“Soy una persona que nunca he fumado y llevo una vida activa y saludable. Sin embargo, sí he convivido y convivo con fumadores que, en distintas ocasiones, han intentado abandonar el hábito. En distintas ocasiones he regalado publicaciones que, por sus distintas ediciones, han demostrado ser útiles para dejar de fumar.

*Creo que la dirección para dejar el tabaquismo, **tanto en cigarro como en vapper, iría por un lado, en realizar campañas publicitarias más impactantes** en cuanto a enfermedades, donde personas reales, explican cómo están y cómo han llegado ahí. A nivel universitario, a parte de usar esas campañas, daría charlas y, como no, cursos como estos.*

Desde el punto práctico de este curso, he logrado interiorizar herramientas y métodos para ayudar y/o orientar a aquellas personas fumadoras que tienen, de forma real y decidida, la intención de dejar el tabaquismo”.

“Respecto a la aplicación práctica que he aprendido y que me resulta muy interesante es que aun me encuentro en fase de acción ya que no hace 6 meses que deje de fumar y debo de extremar la atención para no recaer, sobre todo en estas fechas que todos alternamos mas ya que siempre me he considerado lo que se ha llamado " fumadora social.

*Por otro lado, todas las iniciativas que se están proponiendo me resultan muy interesantes y útiles, también se podrían dar **charlas combinadas con una atención mas personalizada para aquellas personas que quieran dejar de fumar o hayan dado el paso y necesiten un refuerzo.** Como siempre se ha dicho el que es fumador lo es para toda la vida y es muy común que pasado un tiempo de haber dejado de fumar, pensemos que ya no hay riesgo de recaer y no pasa nada por " un cigarro", lo cual en la mayoría de*

los casos no es así. Por esto fundamentalmente veo que sería muy interesante que existieran algunas actividades encaminadas a ese refuerzo que he comentado antes”.

“Considero como ex fumadora en fase de mantenimiento ya que llevo 5 años, que aún es complicado en ciertos momentos, sobre todo en fiestas o a la hora de socializar.

En mi caso particular, a pesar de los años, tienes el miedo de poder volver a caer. Por lo que considero que aún es necesario seguir trabajando en el tema y concienciado a la sociedad del peligro que conlleva el tabaquismo y sus consecuencias.

Me ha parecido muy interesante el curso”. “Utilizar campañas publicitarias impactantes sobre el perjuicio que el tabaco provoca en nuestra salud. Una imagen vale más que 1000 palabras. y creo que "querer dejarlo" es "poder hacerlo y conseguirlo", ya sea individualmente o con ayuda”.

“Nunca he fumado. Sólo pensar lo nocivo que es ya me echa para atrás, por no hablar del olor tan malo que va impregnando todo a su paso). En mi opinión deberían de hacer más campañas con imágenes reales de personas fumadoras y las consecuencias negativas que este mal hábito puede desencadenar en salud. Las personas no leemos tanto, ya sea por falta de tiempo o porque no nos "interesa" saber más sobre una realidad tóxica y nociva, en cambio las imágenes lo dicen todo y son capaces de calar y concienciar más. En el curso he aprendido bastante y **ha reforzado mi creencia** de que "fumar mata”.

“Buenos días, encuentro sumamente interesantes y útiles todas las iniciativas que se están proponiendo. Sugiero que se organicen **charlas combinadas con un enfoque más personalizado para quienes estén interesados en dejar de fumar o aquellos que hayan dado el gran paso y necesiten apoyo adicional**. Siempre se ha dicho que una vez fumador, se es fumador de por vida, y es bastante común creer, luego de un tiempo sin fumar, que el riesgo de recaer es mínimo y que un solo cigarro no tiene consecuencias, lo cual, en la mayoría de los casos, no es cierto. Por esta razón, considero fundamental la existencia de actividades orientadas a reforzar ese compromiso que mencionaba anteriormente.

“Hola! Nunca he sido fumadora ni tengo intención de serlo. Me ha parecido muy interesante este curso ya que nos habéis dado un enfoque muy directo y sencillo del tema, que veo que es muy amplio. Realmente desconocía las herramientas que existen y que habéis mostrado. Creo que este tipo de cursos son importantes para tanto aquellos que fuman como para los que no lo hacemos, principalmente en este último caso para ser un poco mas cercanos a aquellos que fuman o intentar comprender por qué lo hacen, y que realmente para muchas de estas personas les resulta difícil dejarlo. Deberían de hacerse cursos, **mesas de debate** o charlas informativas acerca de este tema. Y más con la cantidad de profesionales especializados que contamos en nuestros centros para ello.

Por otro lado, pienso que también se podrían hacer **programas informativos en los que se creen retos para quienes quieran dejar de fumar**, y de este modo poder realizarlos de modo conjunto entre uno o varios centros. Y al final del año publicarlo para ver qué

se ha conseguido. Sería un modo de animar a otras personas que a lo mejor les falta ese "empujoncito".

Enhorabuena por esta iniciativa". "No sé si hoy en día me considero exfumadora o fumadora, hace 17 semanas era fumadora hasta que me entere que estaba embarazada así que estoy en la fase de acción y espero algún día poder decir que en la de finalización. Es difícil dejar de fumar y he estado varias veces en diferentes etapas , lo que más he conseguido sin fumar son 2 años y recaí . Los fumadores saben el daño que se hacen ellos , a los demás y al medio ambiente pero quizás ayuden los carteles informativos como los de las cajetillas de tabaco en diferentes puntos para así se piense más en el daño causado, como también la realización de cursos presenciales por personas especializadas en el tema pudiendo incluir técnicas como hipnosis, EMDR y Mindfulness".

"Yo nunca he fumado porque he sido consciente que el fumar es dañino para la salud, a lo largo de mi vida, he vivido situaciones familiares que han hecho que cada vez odio más el tabaco. Este curso, me ha ayudado a comprender no sólo el aspecto de la salud sino también que influyen en el medio ambiente más de lo que yo pensaba. **La última campaña que realizó la universidad me gustó mucho que era cambiar un cigarrillo por un paquete de nueces, creo que ese tipo de campañas deberían hacerse más.** Gracias a este curso, he aprendido las herramientas necesarias para motivar a todas las personas que conozco para que dejen de fumar".

"Me ha sorprendido gratamente que hubiera un plan contra el tabaquismo tan amplio y exhaustivo. No estaba al corriente. A pesar de que en los último años haya descendido el consumo de tabaco, si creo en los adolescentes ha habido un aumento del mismo y eso si me parece preocupante. En mi círculo cercano el tabaco ha producido mucho daño, por desgracia, pero aún teniendo evidencias tan claras, aún hay familiares que no han podido dejar de fumar, lo que me hizo ver la dependencia tan grande que causa en las personas. También me sorprende como hay personas que, a pesar de ser conocedores de la prohibición de fumar que existe en los centros de trabajo, sigan haciéndolo, acumulando colillas en los ceniceros y molestando a los demás con el olor del humo.

No sé si la colocación de carteles en las instalaciones con imágenes como las que aparecen en las cajetillas de tabaco tan impactantes sería un buen método de ayuda para ellos.

Lo del "servicio de atención" para personas fumadoras que trabajan en la UCO creo que sería de gran ayuda. Habría que darle gran difusión por otro lado".

"Agradezco la participación en este curso debido a que he podido tener una mayor toma de conciencia de lo complicado que es tener un hábito tan perjudicial como fumar y tomar la firme decisión de apostar por la salud personal y abandonarlo definitivamente. No sé si es por mi condición de ser no fumadora y haber estado rodeada (familia y amigos más allegados) principalmente de no fumadores que no he prestado gran atención a las campañas de información contra el tabaquismo.

*“Una forma de contribuir en mi Centro puede ser la de colaborar y difundir actividades que puedan organizarse en este sentido, puesto que, como me ha pasado a mí, **puede que estas campañas no sean detectadas por la comunidad universitaria y habría que insistir. Por ejemplo, gracias a este curso he descubierto que existe un Programa de deshabituación tabáquica a través del Servicio de Prevención.** A partir de ahora, puedo aconsejar y orientar a alguna persona fumadora de mi entorno laboral indicándole que este recurso está a su disposición y animarla a tomar contacto.*

Muchas gracias por la organización del curso”. “En mi caso no soy fumadora, he tenido la decisión desde bien jovencita de no probar un cigarro, algo de lo que estoy totalmente orgullosa ya que he sido consciente de sus consecuencias perjudiciales a medio y largo plazo respecto a la salud. He sido "fumadora pasiva" ya que un familiar directo era fumador. Intentamos que lo dejara reiteradamente, pero fue imposible. En este curso he ampliado más los conocimientos que ya tenía sobre la problemática del tabaquismo y de todo lo que podemos hacer para ayudar (si esa persona se presta a ello) para dejar este "vicio" tan nocivo.

***En estos momentos creo que la Universidad está haciéndolo muy bien respecto a este tema.** Siempre se puede mejorar, obviamente, pero lo que tengo claro es que colaboraré en todo lo que propongan para que mi centro esté libre de humos”.*

*“El curso me ha parecido interesante y más complejo de lo que me esperaba. Creo que por muchas campañas que se realicen para dejar de fumar no va a cambiar mucho la situación si ellos no quieren, son adultos y conocen a la perfección los daños y consecuencias que produce fumar. Diferente es **que esas campañas fueran orientadas hacia los alumnos de la universidad, donde muchos se inician en este vicio”.***

*“Este año se realizó una campaña donde se cambiaba una bolsa de fruta por un cigarrillo. Idea muy aplaudible cambiar algo saludable por algo que no lo es. Pero muchos fumadores no estuvieron dispuestos a cambiar su cigarrillo. Por otro lado, a los no fumadores se nos negaba la bolsa de fruta (por ser una campaña orientada a los fumadores). Cuando se les tendría que **premiar para que sigan siendo no fumadores o haber conseguido dejado de fumar. ¿no?”***

*“En primer lugar, creo que para contribuir positivamente a que el centro sea un espacio “libre de humo”, es imprescindible **que la información de la que dispongamos llegue a todos a través de cursos o jornadas formativas a las que puedan acceder todos los usuarios del centro.** De este modo, toda la comunidad universitaria tendría a su alcance las herramientas para intentar abandonar el hábito de fumar.*

*Respecto a la aplicación práctica, me parece primordial que las actuaciones que se lleven a cabo se centren **en premiar a las personas que quieran dejar de fumar, frente a la sanción** que pueda haber por hacerlo en un espacio declarado como “libre de humo”. Si se **recompensa en lugar de castigar,** creo que obtendremos mejores resultados”.*

“¡Hola! Como ex-fumadora ya en fase de finalización, debo decir que a pesar de mis cerca de 12 años sin fumar no creo estar completamente fuera del peligro de recaída. Siempre he pensado que soy como los alcohólicos que no pueden probar ni una gota de alcohol,

yo no podría dar ni una sola calada a un cigarrillo, estoy segura de que me haría recaer. En cuanto a las acciones creo que las campañas informativas de los peligros del tabaco deberían estar dirigidos sobre todo a aquellos que están en fase de pre-contemplación y aún más a los adolescentes que se están iniciando o corren riesgo de iniciarse en este mal hábito, ya que quizás son los que no son realmente conscientes del daño que produce a la salud, y como hemos visto, también al medio ambiente.

En el caso de aquellos que están en contemplación o acción estoy segura de que conocen perfectamente los riesgos, y más o menos imágenes impactantes no van a influir demasiado en su decisión. Personalmente y a pesar de tener casos muy cercanos y dolorosos no fui capaz de dejarlo hasta mucho más tarde de lo que hubiera sido deseable. Quizás en estos casos es mejor otro tipo de acción, sobre todo de **acompañamiento y soporte psicológico más que otra cosa, no olvidando la atención personalizada**. De la misma manera, hay que ser muy cuidadosos con quien se encuentre en fase de mantenimiento y los que estamos ya en finalización no cantar nunca victoria”.

“No sabía que existía un grupo de atención en la UCO para ayudar a quien decide dejar de fumar y me ha sorprendido muy gratamente, ojalá en mi época hubiera tenido estas ayudas. Se debería dar más publicidad a este tipo de acciones para que tanto personal como estudiantado conozcan este servicio.

Respecto a este curso, creo que he aprendido bastante, me reafirman en mi decisión y me ha proporcionado herramientas valiosas para ayudar a mis allegados a dejarlo”. Espero que se hagan más ediciones de este curso y pueda alcanzar a mucha más gente. ¡Gracias!”.

“Como no fumador de siempre intento entender a las personas que sí lo son. Creo que este curso me ha abierto un poco más la mente para intentar comprender y porque no persuadir a futuras personas. **No es cuestión de estigmatizar a las personas fumadoras, sino de estar a su lado para alentarla a dar el paso cuando ellos se entiendan preparados**, bien como decía alguna compañera, al ser mamá o en el caso de mi cuñado cuando quiso ser papá que fue tomó la decisión definitiva para dejarlo. Y lo que son las cosas, ahora es una de las personas que más le molesta el humo del tabaco y el olor.

Creo que aún hay mucho por hacer en esta sociedad y en particular en nuestra Universidad respecto a este tema. **Al igual que algunos compañeros, desconocía que existiera un plan de ayuda al mismo. Creo que habría que darle aún más publicidad porque llevo muchos años aquí y lo desconocía.** Había oído varias veces el plan de cambio tu cigarro por un alimento pero como más. Creo que es un buen comienzo que otros compañeros hicieran este curso donde pueden leer de primera mano, no solo lo que afecta al medio ambiente o tu salud, sino al **bienestar de todas las personas** vistas desde ambos ángulos. Por eso me alegro de haberme apuntado a este curso. Espero poder estar a la altura en el futuro y ayudar a otros compañeros cercanos que aún fuma algún pitillo.... Un saludo a todos y enhorabuena por el curso!”

*“Buenas tardes, como exfumadora desde hace más de 15 años pienso que podría contribuir positivamente y ayudar a personas de la comunidad universitaria a abandonar el hábito del tabaco. **Sería interesante incluir en los grupos de deshabituación tabáquica a personas exfumadoras.** Como se dice : "la experiencia es un grado" y sólo una persona exfumadora sabe lo complicado que puede llegar a ser este proceso. No obstante, somos un ejemplo de que es posible conseguirlo y cada exfumador podría aportar su granito de arena contando como consiguió dejar el tabaco y continuar sin fumar a lo largo del tiempo. **En mi caso, fue decisivo empezar a hacer deporte,** ya que ello me mantenía entretenida algunas horas en el día y me liberaba algo del estrés que me producía no fumar.*

*Por otro lado, **la colocación de carteles informativos sobre los efectos negativos del tabaco, no solo para la salud sino también para el medio ambiente, y de los beneficios que se obtendrían al dejar de fumar, podría ser positivo.** Dichos carteles deberían colocarse **prioritariamente en las zonas frecuentadas por los fumadores** como son los accesos a los edificios, zonas de ceniceros, etc y deberían llevar un **código QR que derivase a la web del área de promoción de la salud de la UCO o al grupo de deshabituación tabáquica del Campus de Rabanales.** Respecto a una aplicación práctica de este curso, destacaría que me ha ayudado a comprender mejor el proceso de cambio por el que pasa un fumador y que existen diferentes estados en dicho proceso. Ello me permitirá identificar el estadio o etapa en que se encuentra cada persona fumadora de mi entorno y poder ayudarla de una manera más adecuada”.*

*“Buenas noches, como persona fumadora pasiva (soy la única que no fuma de mi casa), me han resultado muy interesantes los temas tratados en el curso; sí que pienso, porque lo veo todos los días a diario, que es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Y que si la persona no ve o no quiere o no cree que sea tan grave fumar, da igual lo que le digas, que no va a cambiar de opinión. Es un tema que me frustra mucho, pero es cierto que a veces se me olvida que **no deja de ser una enfermedad crónica y que debería ponerme más en el lugar de la otra persona.** Eso es algo que me ha recordado el curso. Personalmente, voy a seguir intentando que la gente de mi alrededor no fume o deje de fumar, intentando contribuir siempre a una sociedad más libre de humo. Gracias por el curso”.*

*“Buenas noches, considero que sería buena idea realizar jornadas informativas y formativas **para todo el personal en los centros** para conseguir el objetivo de centro "libre de humo". Esto puede ayudar a personas fumadoras y ex fumadoras para dejar o no recaer en el hábito, pero también a los no fumadores para poder comprender el proceso por el que están pasando. Sería interesante enfocar la acción de dejar de fumar como una **inversión en salud y bienestar a largo plazo** por el dinero ahorrado al dejar de comprar tabaco. De esta forma el proceso de dejar de fumar no solo sería un acto de renuncia, sino una inversión en la calidad de vida futura. Cada día sin fumar no solo es un ahorro económico, sino también una inversión en salud física y emocional. Enhorabuena por el curso”.*

“Buenos días. En primer lugar, daros la enhorabuena por el curso pues me ha llevado a tener una mayor conciencia de la complejidad que tiene esta adicción y de las diferentes

fases por las que se puede trascurrir en todo su proceso, básico para poder ayudar y aconsejar a amigos, compañeros de trabajo y familiares a dejarlo y a indicarles dónde pueden acudir para su desconexión tabáquica.

Respecto a mi reflexión de cómo puedo contribuir a que mi edificio sea "libre de humo", comentar que trabajo en el edificio Leonardo Da Vinci **en el Campus de Rabanales, el cual es enorme y está lleno de puertas de entrada y salida, y además muchas de ellas dan acceso al "Bosque Universitario"**. En este sentido, aprovecharía para poner la **cartelería** necesaria sobre las recomendaciones y los medios de ayuda de los que dispone la Universidad, mediante imágenes disuasorias, **códigos QR** y en la medida de lo posible, **acondicionaría la entrada (3 metros de margen) con macetas y mensajes/imágenes motivadoras en el suelo creando un ambiente cómodo** que no incite a fumar. Haría **mención a la cercanía del Bosque Universitario para pasear y respirar aire limpio en vez de fumar**, y dotaría a este espacio verde de **zonas de reflexión y concienciación frente al tabaquismo**. Un **ejemplo de imágenes** para crear ambiente en las entradas a edificios:



Respecto a la aplicación práctica aprendida en el curso: destacaría los métodos de evaluación de las fases y el proceso de seguimiento, que ayudan en todo momento al profesional a tener el control de qué hacer en cada situación, con la clave de "no castigar, sino de premiar". Tenía el pensamiento de que cualquier persona podía dejar de fumar por sí sola y en la mayoría de las veces no es así, necesitando un acompañamiento. Una vez más enhorabuena, gracias por el material y a seguir formando a esta Universidad en buenos y saludables hábitos".

"Buenos días, en primer lugar decir que el curso me ha parecido muy interesante puesto que todos sabemos que el tabaco es algo muy nocivo para la salud pero viendo los temas que se han dado, las encuestas, los datos que hay sobre ellas es muchísimo peor de lo que en realidad podemos pensar, por lo menos de lo que yo pensaba, y con solo saber todo eso no se me ocurriría fumar y espero **ayudar a personas de mi alrededor a que lo dejen**. Además del daño que se le hace al medio ambiente, que normalmente en eso no se piensa.

Para motivar a las personas que son fumadoras a que dejen el hábito y sobre todo también para concienciar a la gente más joven, que por lo que se ve en las encuestas son muy vulnerables, de que no empiecen a fumar, sería importante que hubiera más información, como carteles, en más lugares, sobre todo en aquellos en los que los jóvenes se concentran más cuando tienen descansos y en los lugares de trabajo del resto del personal. También sería interesante hacer charlas sobre como poder ayudarles a dejarlo

y **testimonios de personas** que lo han conseguido para que vean que se puede lograr, buscando ayuda si es necesario, como con grupos de apoyo. Muchas gracias”.

“Buenas tardes, ante todo agradecer la puesta en marcha de este tipo de formación tan necesaria tanto para las personas fumadoras como para las que no lo son. Daros la enhorabuena por el curso y por la facilidad en el aprendizaje. Particularmente, me ha servido para darme cuenta de que existen muchas posibilidades para poder ayudar a quién desee dejar de fumar y conocer más a fondo esta temática. En cuanto a las cuestiones que se plantea, he de decir **que mi centro de trabajo se podría decir que prácticamente es libre de humo ya que el 96% de la plantilla es no fumadora**. En cualquier caso, podría incentivar al personal a realizar jornadas de sensibilización y de formación como ésta para persuadir a quién aún fuma y/o reforzar a quienes no lo hacen. También **se podría proponer un "concurso o convocatoria de premios" para aquellos centros que cumplan con criterios de espacios libre de humo** y que tengan más personas no fumadoras que fumadoras y promuevan actividades para dejar de fumar.

Como aplicación práctica, he aprendido a reconocer en qué fase se encuentran las personas cercanas fumadoras y cómo he de ayudarlas según ese estadio. Gracias”.

“Buenos días a todos. La realización de este curso me ha aportado una visión más completa sobre el hábito del tabaquismo. Personalmente me ha llamado la atención la catalogación sobre las distintas fases del proceso de decisión para el abandono del mismo, y **la herramienta de un programa concreto del Servicio de Prevención sobre la deshabitación tabáquica**.

Como propuestas para contribuir al mantenimiento de los Espacios Libres de humo, la implementación de charlas orientativas con contenidos similares a los desarrollados en este curso; **establecimiento de un canal directo para realizar consultas/aportaciones sobre los espacios contaminados con humo o colillas de cigarros; la creación de una comisión multidisciplinar encargada de evaluar los logros de la Universidad en su compromiso para los Espacios Libres de Humo; la recogida de información a través de encuestas en las que se consulte si han observado personal fumando, si hay cartelería que informe sobre la prohibición, si hay ceniceros en las inmediaciones y el estado de los mismos. Por ultimo agradecer la participación en este curso y deseamos una felices fiestas a todos”.**

“Para comenzar mi reflexión diré que el curso me ha parecido muy completo e interesante. El tema del tabaquismo, aparentemente, es un tema del que creemos estar informados, pero que, por suerte o por desgracia, queda mucho por aprender y sobre todo por hacer. Es una cuestión compleja y profunda de la que gran parte de la población desconoce sus efectos. En general, se nos ofrece una visión sesgada que, en la mayoría de los casos, se reduce a la dicotomía entre “fumar/no fumar” y sus consecuencias más inmediatas. Sin embargo, gracias a los contenidos del curso se ha podido comprobar la amplitud y envergadura de recursos y materiales al alcance de quienes realmente se preocupan por esta problemática y su repercusión.

Para entrar en materia y tratar de alcanzar un centro libre de humo, es muy importante **que todos trabajemos a una**. Se necesita una **labor cooperativa** donde fumadores y no fumadores pongamos de nuestra parte para conseguir juntos el objetivo.

Como estrategias para concienciar a la población fumadora, y en lo que nos afecta en el seno de la UCO, sería interesante realizar actividades de sensibilización a través de **exposiciones permanentes (o temporales) en los espacios comunes** de los distintos centros, con **cartelería, testimonios, pantallas digitales** con videos e imágenes de cifras, consecuencias y efectos nocivos del tabaco...con el fin de reeducar y, tal y como se ha visto a lo largo del curso, con un propósito no tan sancionador, sino basado en lo positivo, las ventajas...para no caer de una forma radical en el simple castigo.

Resulta interesante, también, **crear grupos o redes de apoyo**, mediante charlas, mesas redondas... en los que **se cuente con protagonistas (fumadores y exfumadores) y personal especializado** que sea capaz de **brindar una ayuda a quien lo necesite**. En caso de necesitar una asistencia más personalizada e individual podría crearse **la figura del mentor o similar con seguimientos más exhaustivos** donde la persona pudiera encontrar el soporte para dar el paso y, sobre todo, mantenerse en esa nueva línea de cambio (me consta que la UCO ya trabaja en este tipo de asistencia, con su comunidad, a través del **Programa de Deshabitación Tabáquica**).

En la actualidad, con el protagonismo tan arraigado de las redes sociales y con una población que accede cada vez antes al mundo del alcohol, tabaquismo, etc., llegando a creer incluso que las "alternativas" (peligrosísimas) como los **vapers** no llegan a ser tan perjudiciales o dañinas como el tabaco en sí, se hace muy necesario la presencia de **campañas concienciadoras en redes**, de manera que esta vía también resultara efectiva para los más jóvenes para crear conciencia y prevenir.

"Desde la Facultad de Educación, como mi actual centro de trabajo, y dado que gran parte del alumnado que allí estudia se convertirá en profesionales de la educación y psicología el día de mañana, resulta importante trabajar con ellos y ofrecerles herramientas, recursos y estrategias que favorezcan la prevención con los más pequeños, con el objetivo de "**crear conciencia**" en quienes serán la población del futuro.

A efectos prácticos, la realización de **jornadas presenciales** que desde el Servicio de Prevención y Área de Promoción de la Salud se pudieran organizar, donde se lleve a cabo el "cambio de cigarrillo x fruta, frutos secos, bonos para copistería, cafetería, pequeño merchandising..." sería muy llamativo para ser conscientes de que hay alternativas más sanas y que el hábito tabáquico supone más desventajas que ventajas (a nivel económico, medioambiental, de salud...).

En definitiva, como aplicación práctica, considero que como con todo mal hábito, una correcta acción preventiva resulta mucho más eficaz que una correctiva; por ello, **comenzar cuando no se ha iniciado la conducta** es fundamental. De ahí, también, la importancia de **conocer y reconocer las distintas fases** en las que se pueden enmarcar las personas fumadoras, y que gracias al curso hemos podido descubrir.

Para finalizar, me gustaría **mencionar la gran labor asistencial que desde la Universidad de Córdoba se realiza, a través del Servicio de Prevención, con el Programa de Deshabituación Tabáquica** donde se ofrece a la comunidad universitaria las herramientas necesarias para facilitar el abandono del tabaco”.

“Creo firmemente que **establecer una red de este tipo en el entorno laboral** es un plus para aquellas personas que les cueste dar ese primer paso. **Encontrar apoyo** a tu alrededor debe valorarse muy positivamente y servir para dar soporte a quien, realmente, esté dispuesto a cambiar, y que, una vez sensibilizado, sea capaz de hacer campaña y crear conciencia más allá del escenario de trabajo.

Ojalá este curso llegue a muchas más personas, porque si a mí, que NUNCA he fumado, me ha servido para abrir los ojos, aún más, a una realidad en ocasiones aterradora, no quiero ni imaginar cómo de interesante podría resultarles a aquellos fumadores o fumadoras que son los que de verdad tendrían que ser conscientes de los datos, estudios, herramientas y estrategias para abandonar el tabaco. Gracias por todo”.

“Buenas tardes, yo soy exfumadora desde hace 5 años, si bien era fumadora ocasional. A mi no me costó dejar el hábito(pues como he dicho, no fumaba mucho, pero entiendo que puede ser difícil. La manera en la que yo intento o colaboro en que la gente de mi entorno deje el hábito es insistir en el perjuicio que nos causa y, el día a día, **intentando reunirnos en espacios libres de humo**”.

“Este curso me ha brindado una nueva perspectiva sobre el **desafío de liberar nuestro entorno de humo, particularmente en la Universidad**, donde las **políticas contra el tabaquismo pueden ayudar a concienciarnos más de lo que pensamos**. Juntos, podemos hacer que las iniciativas contra el tabaquismo sean más visibles y accesibles para toda la comunidad universitaria. Gracias por este curso, me ha inspirado a ser más activo en esta causa.

Para ayudar a otros en su viaje para dejar de fumar, podemos resaltar los riesgos y perjuicios del tabaquismo. Además, promover reuniones en espacios libres de humo puede ayudar a fomentar una cultura más saludable y puede ser un recordatorio sutil pero poderoso sobre los beneficios de dejar de fumar. Muchas gracias por todo”.

“Hola! Finalizado el curso y teniendo ahora conocimiento de tanta información , así como el compromiso de tantas instituciones y organismos en la lucha contra el tabaquismo, una toma más conciencia del problema real que puede llegar a ser el hábito de fumar y de lo difícil que puede llegar a ser para la persona fumadora conseguir dejar de fumar. Para aquellas personas que lo hayan conseguido tienen toda mi admiración.

Creo que se deberían hacer más campañas de información y sensibilización en los centros, creo que la gran mayoría, al menos yo me incluyo, **desconocíamos dónde poder acudir y saber que hay grupo de deshabituación tabáquica en la UCO**.

Se podría aprovechar la ocasión para **regalar**, en este caso que la campaña es la imagen de gitanillas en forma de pulmón, la entrega de **una planta de gitanillas a cambio de X cigarrillos o del paquete de tabaco**.

“Hola!! Me ha resultado muy útil el curso ya que he recibido información de cómo debo hacer si como persona fumadora quiero dejar de fumar o bien cómo puedo asesorar o ayudar a una persona de mi entorno que quiere abandonar este hábito. El tabaquismo es una enfermedad crónica por eso es tan difícil dejar de fumar pero se consigue con **tratamiento y siempre que el fumador se evalúe y se dé cuenta de los beneficios que le produce el dejar de fumar**. Es muy importante la intención de cambio de la persona fumadora. Un saludo!!

“En cuanto a mi contribución para que mi centro sea “libre de humo” propongo las siguientes acciones: Informándome sobre las políticas existentes; Promoviendo la conciencia de mis compañeros; **Solicitando a la dirección recursos para dejar de fumar y la creación de áreas para fumar con limitación temporal para su desaparición**; Pidiendo la **creación de incentivos para dejar de fumar**; Participando si existe el **comité para dejar de fumar**; Siendo un ejemplo; **Apoyando** a mis compañeros de trabajo

La **colaboración** y la **comunicación** son clave **para lograr cambios positivos** en el lugar de trabajo. Si bien es importante abogar por un ambiente libre de humo, también es crucial respetar las decisiones y necesidades individuales de los demás. En cuanto a la aplicación práctica de lo que he aprendido en el curso, he conseguido saber en que fase del tabaquismo me encuentro y que puedo aseverar que he conseguido un abandono exitoso de la práctica”.

“Tras la realización del curso creo que se podría ayudar a hacer un centro libre de humos, con **anuncios o carteles que sean reflexivos** acerca del daño que provoca el tabaco en la salud de las personas, algo que pueda ser impactante para las personas fumadoras.

Con respecto a lo aprendido en el curso, es entender lo que supone el fumar y el transcurso que se debe llevar para poder dejar de fumar. Muchas gracias”.

“En relación a como se podría contribuir positivamente a que mi centro lo sea libre de humo, indicaría varias ideas:

- Intentar enfatizar que las molestias las provoca el humo y no las personas que fuman.
- Centrarse en los derechos de los individuos a disfrutar de un ambiente saludable y seguro.
- Asegurarse de **que las restricciones son iguales y que se aplican por igual en todos los niveles de la organización**.
- **Brindar a la comunidad ayuda para abandonar el consumo de tabaco** antes y después del cambio de política.
- **Realizar un seguimiento continuado de la política adoptada**.

En cuanto a una aplicación práctica de lo aprendido durante este curso indicar que cada día estoy más contenta de haber dejado dicho hábito que no me aportaba nada bueno

e intentar ayudar aquellas personas cercanas a que lo necesiten. Un saludo a todos y gracias por el material aportado”.

*“Mi opinión sobre los "centros libres de humo" es que está comprobado que para respetarnos, **nos deben de prohibir, sancionar**, etc. Tuvieron que prohibir fumar en los restaurantes porque los fumadores no respetaban que la gente quisiera comer sin respirar humo (hay países, como Polonia, donde no hace falta una ley como esta porque a nadie se le ocurre fumar al lado de nadie). Debieron prohibir arrojar colillas desde los vehículos porque somos irresponsables (no está prohibido fumar mientras se conduce, a pesar de las distracciones que provoca, pero si tirar colillas: todos los días vemos gente arrojando colillas por las ventanillas de sus vehículos). Todo esto tiene que ver con el **respeto** y la educación. Los fumadores, supongo y espero, no se dan cuenta del olor que desprenden del daño que le hacen a los fumadores pasivo, de la suciedad y la mala imagen que hacen que tenga nuestros centros de trabajo... Por todo ello creo que se debe de prohibir fumar en centros universitarios, accesos, patios... y el servicio de seguridad o nosotros mismos cuando veamos hacerlo, "podamos recordar esta prohibición".*

“Todos sabemos, más o menos, "lo malo que es el tabaco", por lo que la decisión de dejarlo sale de uno mismo por distintas circunstancias (salud, poder hacer deporte con normalidad, tabaquismo pasivo en personas vulnerables o niños del entorno, mal aspecto, olor, etc.). Por tanto, se trataría de comprender la mejoría que se obtendría dejando de fumar, más que insistir continuamente en que el tabaco es malo, mata, contamina... En el caso de los adolescentes veo más difícil intentar que lo dejen o que no se inicien, porque no lo ven un problema a corto plazo y lo asocian al ocio y a la diversión, así que tienen menos motivaciones para no hacerlo y nos van a escuchar poco.

*Yo creo que una manera de que tanto mayores como adolescentes dejen de fumar o no se inicien, es la **incorporación del deporte**, si no lo practican, entre sus hábitos: el rendimiento en el deporte depende del estado físico y ,si quieres rendir o no "ahogarte" cuando hace GAP en el gimnasio o juegas a Voley con tus amigos, no fumar ayuda bastante. Además, si vas con gente que hace deporte, terminas teniendo hábitos saludables (después de hacer yoga o correr con amigos, "no pega" fumar).*

*Una manera de contribuir a que nuestros centros lo sean "libre de humo", podría ser **dar refuerzos positivos tanto a los no fumadores como, SOBRE TODO, a los que deciden dejar de fumar: se les podría premiar** con horas/días libres al año para motivarlos a dejarlo y seguir sin fumar. No se trata de crear un agravio comparativo con los fumadores por su supuesta inferior productividad por las pausas que necesitan para fumar, sino de motivarles para que abandonen el tabaco.*

*A los **alumnos** que no fumen o decidan dejarlo, se les podría recompensar con **descuentos en el uso de las instalaciones deportivas de la UCO**. La práctica deportiva fomentaría hábitos saludables en ellos. También, a los que dejen de fumar, se les podría **reservar una de las bicicletas que anualmente presta el SEPA**. No se podría saber si recaen o siguen fumando pero habrá que confiar!*

“En primer lugar comentar que el curso me ha parecido completísimo en cuanto a información.

*Yo he sido **fumadora pasiva durante unos 18 años**. Mis padres han sido fumadores. Mi madre todavía lo es y **mi padre se está enfrentando a un tumor de pulmón tras años de EPOC. Él ha fumado desde los 10 años y más de un paquete**. Ambos han tenido épocas de intentar dejarlo. Mi padre lo ha dejado de la noche a la mañana cuando ya "le ha visto las orejas al lobo".*

***De pequeña mis padres me mandaban a comprarles tabaco hasta que un día me planté y les dije que no iba a seguir contribuyendo a perjudicar su salud, que si querían fumar que fuesen ellos a comprarlo.** Yo de adolescente lo probé pero ahí se quedó la cosa, un día y una calada. Los tenía como referentes y no me entraba en la cabeza que estaban invirtiendo en perjudicar su salud y la de las personas a su alrededor. Para mí lo peor es el olor. La ropa, las manos, el aliento... la contaminación por las colillas también es algo que me cuesta tolerar. Tras todos estos años **he aprendido que no depende de ti que una persona deje de fumar por mucho que tú quieras**. Es esa persona la que tiene que querer dejarlo.*

Solo llevo un año en la UCO y desconocía el programa de deshabituación tabáquica. Creo que habría que darle más difusión.

*Respecto a publicitar imágenes de las consecuencias sobre el tabaquismo no creo que ayude demasiado a concienciar a la población ya que se hace con las cajetillas. Desde mi punto de vista, **creo que los grupos presenciales son más efectivos. Personas en la misma situación y con el mismo objetivo. Hacen equipo, se apoyan y animan mutuamente. Se sienten acompañados. Grupo moderado por alguien que haya pasado lo mismo que ellos, es decir, que sea exfumador/a y que les ayude a autoconocerse y llegar al punto de para qué necesitan fumar. También incluiría charlas de personas que han conseguido dejar de fumar y que han pasado por tumores o enfermedades causadas por el tabaquismo. Saludos”.***

Esta última reflexión la he ubicado al final por ser la que más me ha impactado, por varias razones: por tratarse de una persona fumadora pasiva, por el impacto que ha tenido en su padre (siendo un caso de “libro”), por la “madurez” que tuvo de pequeña para no contribuir al hábito nocivo, por la importancia de valorar la fase en la que se encuentre la persona fumadora, antes de actuar (“la persona tiene que querer dejarlo”), y por la importancia que le da a la terapia grupal en su forma presencial. Y, como no, por el desconocimiento (comentado reiteradamente) del “programa de deshabituación tabáquica” de la UCO y de la necesidad de una mayor difusión.

También quisiera resaltar idea expuesta respecto a que en los grupos de terapia participen personas ex fumadoras de la comunidad universitaria. Y no solamente de

grupos sino también *“la realización de mesas de trabajo a modo de terapia, en las que los exfumadores puedan exponer las ventajas en su vida y salud después de haberlo dejado, puede ser interesante para el que esté pensando abandonar este hábito”*.

Debe destacarse asimismo la demanda de “cursos presenciales” para el personal de la UCO (*me gustaría que se hiciera un curso presencial para aquellos trabajadores de la UCO que somos FUMADORES, para que realmente podamos conseguir el reto de dejarlo, creando grupo de debates en el mismo y recibiendo el apoyo que esta situación requiere*).

Finalmente, quiero insistir en este apartado la demanda que se ha creado al identificar las personas fumadoras participantes, el recurso existente en el Servicio de Prevención y Protección de la UCO: *“Por otro lado, desconocía que existe una actividad para intentar dejarlo, ya hice la inscripción y espero que se lleve a cabo cuanto antes”*. En este sentido se debería de planificar de inmediato aspectos concretos: quien/es van a coordinar, asesorar a las personas que lideren y/o dirijan los grupos de terapia, donde, cuando (el inicio del año es un momento idóneo), como, con que pauta y frecuencia, con que instrumentos, la redacción del protocolo para derivar a los servicios sanitarios a las personas que requieran tratamiento médico o una atención especializada, etc. Sería también una oportunidad para implantar una “unidad” propia en la UCO.

5. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN FINAL (TIPO TEST)

La figura siguiente muestra los resultados obtenidos por el alumnado del curso en el cuestionario final, tipo test, en el que se pedía una nota mínima de “5” para aprobarlo (punto de corte: 22 de diciembre). Puede comprobarse como el 100% de quienes lo han realizado, han superado el curso realizado, obteniendo la mayoría con las puntuaciones más altas.

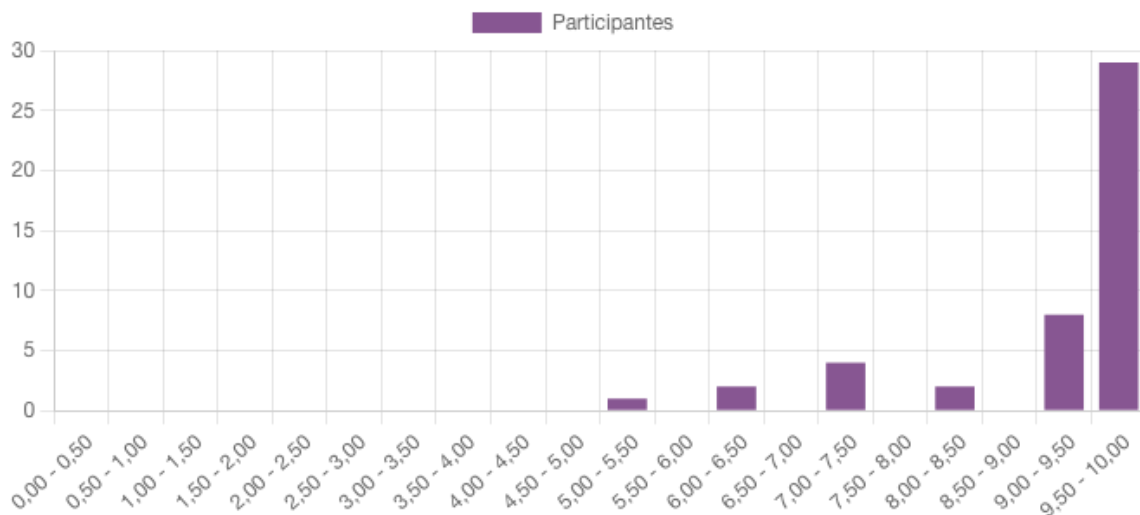


Fig. 3. Distribución gráfica de la puntuación obtenida en el test final por el alumnado participante en el curso.

6. SINERGIAS CON ACTUACIONES DEL PLAN DE COMUNICACIÓN “ELH” DE LA UCO.

De los comentarios transcritos en el apartado 3. de este informe se deduce la sinergia con los dos grandes objetivos del referido Plan de Comunicación, como son: *“dar a conocer a la comunidad universitaria la política de CLH de la UCO aprobada en Consejo de Gobierno (CG)”*; y aquel de: *“fomentar la deshabituación tabáquica de la comunidad universitaria”*. Concretamente, y respecto al primer objetivo en cuanto a las acciones de:

- Difundir el documento oficial aprobado en CG,
- Reforzar a las personas no fumadoras / vapedoras en su buen hábito de salud, para reducir la probabilidad de que pasen a ser fumadoras.

7. HERRAMIENTAS PARA EL FOMENTO DE LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.

Respecto al objetivo del Plan de Comunicación, este curso muestra sinergias en las acciones de:

- Fomentar la deshabituación tabáquica de la comunidad universitaria desde un abordamiento en positivo, evitando la sensación de persecución, culpabilización y sanción de las personas fumadoras.
- Informar sobre los riesgos para la salud del humo del tabaco y de las nuevas formas de fumar y vapear.
- Difundir los recursos y apoyos de la UCO para las personas que quieran deshabituarse del tabaco para mejorar su salud.

7.1. Enlace web para grupos de deshabituación tabáquica.

En relación con el apoyo a las personas de la comunidad universitaria que quieren dejar de fumar, se ha difundido el enlace específico facilitado por el Servicio de Prevención y Protección, que según muestran los comentarios de las personas participantes, era ampliamente desconocido

<https://www.uco.es/servicios/prevencion/es/atencion-y-acompanamiento>

7.2. Propuesta para la derivación cuando se necesita tratamiento sanitario.

Se recoge en este apartado del dossier la propuesta planteada por el docente en el curso, distinguiendo entre el personal que está acogido a las prestaciones sanitarias de la seguridad social, del que lo hace mediante compañías de seguros médicos privados.

7.2.1. Personal laboral y funcionario de MUFACE acogido a la seguridad social.

El proceso se inicia solicitando cita en su centro de salud para que lo atienda el equipo de atención primaria, constituido por especialistas en medicina de familia y de enfermería. En principio debería de existir un profesional referente en tabaquismo en cada centro de salud, aunque lo actualmente lo están asumiendo la mayoría del personal facultativo médico de dichos centros.

7.2.2. Personal funcionario de MUFACE acogido a compañías privadas

En estos casos, cuando el personal pertenece a compañías tipo ASISA, SANITAS, etc., el circuito parte de solicitar una cita médica dentro de las opciones que ofrezca la compañía sanitaria en cuestión. Bajo mi punto de vista, podría ser: un/a especialista en medicina

de familia, (también puede haber médicos “generales”), en neumología, en cardiología... El elegir uno u otro especialista va en función de cada situación personal. Por ejemplo, si se trata de una embarazada fumadora, habría que plantearse que opina la ginecóloga, si es una persona con un trastorno mental, es fundamental la cita con un especialista en salud mental. O, por ejemplo, en el caso de una persona fumadora de mucho tiempo y con un índice de muchos paquetes-año, situación en la que parece más razonable pedir cita con un médico especialista en neumología, que solicite unas pruebas complementarias, las cuales son fundamentales para el diagnóstico de patologías asociadas. Al respecto, últimamente se habla, por ejemplo, del “cribado del cáncer de pulmón” realizando un “TAC de baja dosis”, el cual ha sido implantado por algunos hospitales.

7.3. Necesidad de un protocolo y de un procedimiento de registro

Lo anteriormente expuesto debería quedar reflejado en un protocolo consensuado en el GP y por el Servicio de Prevención y Protección en coordinación con la entidad subcontratada para realizar la vigilancia de la salud (VS) del personal de la UCO.

Por otra parte, se sugiere un procedimiento el cual clarifique la necesidad del registro, durante los reconocimientos médicos de la VS de: el diagnóstico del personal fumador, registrando el hábito, tanto del consumo de tabaco como del uso de los nuevos dispositivos (cigarrillos electrónicos, vapors...), de la dependencia física de las personas fumadoras (test de Fragerström), el seguimiento del hábito del personal fumador, la valoración de la fase de cambio, y el ofrecimiento de ayuda para quienes se encuentren en las fases de determinación y de acción, informando de los recursos disponibles y de los servicios sanitarios factibles para su derivación mediante un procedimiento de solicitud. El registro sistemático del hábito tabáquico y de los nuevos dispositivos facilitaría la realización de estudios de prevalencia. Y aunque los reconocimientos médicos sean voluntarios, sería, al menos, una muestra de “conveniencia”.

8. ALIANZAS CON SOCIOS COMUNITARIOS Y OTRAS ORGANIZACIONES.

Cabe destacar las alianzas con entidades nacionales que son referentes en la temática. En primer lugar, se debe resaltar la firma del convenio con la AECC, mediante la

presidenta de dicha asociación en Córdoba, la Dra. Auxiliadora Cabanás, referente en la lucha contra el tabaquismo. La misma AECC puede ser uno de los centros donde derivar a la persona fumadora, cuando se den las circunstancias del tipo de pacientes que atienden.



Fig. 4. Participación activa de la AECC en la “Marcha Sin Tabaco” celebrada el 31 de mayo de 2023

Por otra parte, destaca la alianza ya existente con la Red Española de Unidades Promotoras de la Salud (REUPS).

9. REFERENCIAS

Legislativas y otras.

BOUCO 2023/00216 de 24/02/2023. Acuerdo de Consejo de Gobierno, en sesión ordinaria de 23 de febrero de 2023, por el que se aprueba el documento de Política de Seguridad, Salud y Bienestar 2023-2026 de la Universidad de Córdoba.

BOUCO 2023/00751 de 05/07/2023. Acuerdo de Consejo de Gobierno, en sesión ordinaria de 30 de junio de 2023, por el que se aprueba el documento de Política de Centros libres de humo de la Universidad de Córdoba.

CONVENIO entre el Ministerio de Sanidad y el Comité Nacional para la prevención del Tabaquismo, para el desarrollo de acciones conjuntas dirigidas a la prevención y el control del tabaquismo en España. BOE de 7 de enero de 2023.

LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

REAL DECRETO 2/2006, de 10 de febrero, por el que se modifican los tipos impositivos del impuesto sobre las labores del tabaco.

REAL DECRETO 1/2007, por el que se deroga la disposición transitoria quinta de la Ley 28/2005.

Ley 42/2010, de 30 de diciembre, que modifica las medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos relacionados.

REAL DECRETO 579/2017, de 9 de junio, por el que se regulan determinados aspectos relativos a la fabricación, presentación y comercialización de los productos del tabaco y productos relacionados.

REAL DECRETO 843/2011, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención.

REUPS. Documento "Campus Libres de Humo". (2023).

Samaniego, C. El Modelo Transteórico de Prochaska. Los estadios de cambio y su aplicación al consumo de tabaco. 2000.

Wang, T.W., Tynan, M.A., Hallett, C., Walpert, L., Hopkins, M., Konter, D. y King, B.A. (2018). Smoke-Free and Tobacco-Free Policies in Colleges and Universities — United States and Territories, 2017. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 67, 686-689. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6724a4>

10. WEBGRAFÍA

<https://www.uco.es/servicios/prevencion/es/inicio-promocion-salud>

<https://viis.ugr.es/areas/campus-saludable/universidad-libre-de-humo>

<https://we.tl/t-jNs0eKTWtj>

<https://www.contraelcancer.es/es>

<https://www.uc3m.es/prevencion/campus-libres-sin-humo>

<https://www.uic.es/es/universidad/campus/universidad-saludable/espacio-sin-humo>

https://www.udc.es/es/normativa/xeral/normativa_tabaquismo/

<https://viis.ugr.es/areas/campus-saludable/universidad-libre-de-humo>

<https://medicina.ucm.es/universidad-sin-humo>

<https://www.us.es/actualidad-de-la-us/la-us-se-adhiere-la-estrategia-universidades-sin-humo>

<https://www.ubu.es/noticias/un-campus-libre-de-humos>

<https://www.um.es/web/advv/diversidad/salud-comunitaria/sin-humo>

<https://www.universia.net/es/actualidad/orientacion-academica/campus-saludable-humo-universidad-europea-madrid-753390.html>

<https://www.icoprevento.cat/uct/es/investigacion-en-curso/>

ANEXO I: GUÍA DOCENTE DEL CURSO

FORMACIÓN BÁSICA EN EL ABORDAJE DEL TABAQUISMO

Del 12 de diciembre de 2023 al 22 de diciembre de 2023





RED PITA
PLAN INTEGRAL DE TABAQUISMO DE ANDALUCÍA

ÍNDICE

1. DOCENCIA, TUTORÍA Y AUTORÍA	31
2. COORDINACIÓN.....	31
3. SECRETARÍA Y APOYO OPERATIVO.....	31
4. DIRIGIDO A:.....	32
5. INTRODUCCIÓN	32
6. OBJETIVOS	32
7. CONTENIDOS	33
8. METODOLOGÍA.....	34
9. RECURSOS DIDÁCTICOS.....	35
10. EVALUACIÓN.....	35
11. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	36
12. DIAGRAMA GENERAL DEL CURSO CON LA TEMPORALIZACIÓN.	37
13. AGRADECIMIENTOS.....	38

1. DOCENCIA, TUTORÍA Y AUTORÍA

1.1. DOCENCIA Y TUTORÍA

Al ser un curso mediante teleformación, en modalidad asíncrona, la labor principal del discente es, además de la elaboración y gestión de contenidos, aquella de “tutoría”, realizada por el Profesor Antonio Ranchal Sánchez, del “Departamento de Enfermería, Farmacología y Fisioterapia” de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Córdoba (UCO).

1.2. AUTORÍA

Tal y como veréis al inicio de cada Unidad Didáctica (UD), parte del material de este curso ha sido facilitado por Ana Ruiz Bernal, Técnico de Promoción de Salud y Asesora del “Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía” (PITA). Encuadrado en dicho marco, participan personas referentes, entre ellas, Ana Ruiz, Amparo Lupiañez, Arturo Vellisco, y el facultativo especialista en Neumología Marcos García Rueda, actual director del PITA.

El resto del material docente ha sido confeccionado por el profesor Antonio Ranchal, a partir de las fuentes indicadas en la sección de “Referencias”.

2. COORDINACIÓN

Este curso es una de las actuaciones lideradas por el Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria de la UCO. Es ofertado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UCO, en el marco del “Plan Integral de Formación de Personal de Administración y Servicios”.

3. SECRETARÍA Y APOYO OPERATIVO

- M^a Carmen Blanque Díaz y Marina Rodríguez Borrueco.
Servicio de Prevención y Protección de la UCO.957 21 22 59 e-mail: mrborrueco@uco.es
- En coordinación con Ucodigital. Plataforma Moodle. 957 212 086
ucodigital@uco.es

4. DIRIGIDO A:

Este curso está dirigido principalmente al Personal de Administración y Servicios (PAS) de la UCO, si bien también está abierto también al Personal Docente e Investigador (PDI), Becarios y al Personal contratado con cargo a proyectos de investigación de la UCO.

5. INTRODUCCIÓN

Existe legislación protectora frente al tabaquismo. Aun así, las instituciones que velan por la salud de su personal, del alumnado y de la sociedad dan “un paso más”. Tal y como se indica en la “Política de Centros libres de humo” de la UCO, el hábito de fumar y/o el uso de los nuevos dispositivos (cigarrillo electrónico, vapeo, etc.) constituyen un problema que es necesario erradicar en instituciones comprometidas con la salud de sus componentes. Es, por tanto, un problema de salud pública que debe abordarse en sinergia con todas las instituciones con responsabilidad en la misma, como es la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía a través del plan integral establecido en nuestra comunidad: el PITA, dentro de la red RASSELH.

Este curso, de 10 horas lectivas de duración, se encuadra en el marco de una estrategia para lograr que la UCO, en todos sus establecimientos sean considerados y reconocidos como “Centros Libres de Humos”. La formación es una de las líneas de acción, junto a otras actuaciones como aquellas de: la información, prevención, la señalización de los centros, el refuerzo de las personas no fumadoras, la divulgación de las acciones realizadas, la investigación, y el asesoramiento para orientar a las personas fumadoras que necesitan ayuda para abandonar este hábito tóxico. Información que debe incluir aquella sobre los riesgos para la salud del humo del tabaco y de cualquiera de las nuevas formas de fumar. La búsqueda de entornos laborales, académicos y de investigación más saludables es un objetivo prioritario de esta institución, en consonancia con los compromisos del Consejo de Gobierno y del Consejo de Dirección, materializados en la “Política de Seguridad, Salud y Bienestar” aprobada por el Consejo de Gobierno de 23 de febrero de 2023 (BOUCO núm. 2023/216, de 24 de febrero).

6. OBJETIVOS

Los objetivos generales del curso son los siguientes:

- Concienciar a los/as profesionales PAS, PDI, contratados, becarios sobre la

importancia del tabaquismo como problema de salud pública.

- Proporcionar instrumentos, estrategias y habilidades para abordar el tabaquismo.
- Orientar hacia los recursos que ofrece el SSPA para ayudar a las personas fumadoras que desean abandonar este hábito tóxico.
- Reforzar a las personas no fumadoras como hábito saludable.

En cada unidad didáctica se concretarán los objetivos específicos y las competencias a alcanzar.

7. CONTENIDOS

Se ofrecen seis Unidades Didácticas, además de una introductoria (UD 0) al curso. Estas son:

- Unidad Didáctica 0. Espacio del curso en la plataforma Moodle.
Guía Didáctica.
- Unidad Didáctica 1. La política de Centros libres de humo de la UCO. La Red Española de Unidades Promotoras de la Salud (REUPS) y los Centros libres de humo. Normativa para la prevención y protección frente al tabaquismo.
- Unidad Didáctica 2. Planes (PITA), programas y “redes” (RASSELH) frente al tabaquismo y los nuevos dispositivos. Instituciones que favorecen sinergias y estrategias validadas en otros ámbitos (MPOWER de la OMS).
- Unidad Didáctica 3. Epidemiología y morbimortalidad del tabaquismo en Andalucía. Encuestas y fuentes oficiales sobre estadísticas en relación con el tabaquismo.
- Unidad Didáctica 4. Evaluación de la persona fumadora. El proceso de deshabituación tabáquica.
- Unidad Didáctica 5. Recursos, servicios y tratamientos para el abandono voluntario del hábito tabáquico y/o de los nuevos dispositivos para el vapeo.

- Unidad Didáctica 6. Impacto del tabaquismo en el medio ambiente.
Perspectiva de género en tabaquismo. Investigación en tabaquismo.

8. METODOLOGÍA

Este curso, de autoaprendizaje, se realiza mediante teleformación, en la modalidad asíncrona, entrando en la plataforma moodle de la UCO, a partir del enlace: <https://moodle.uco.es/ctp/>

Esta modalidad promueve la autonomía en el aprendizaje del alumnado mediante la lectura y el estudio de documentos, de presentaciones, y el visionado del material proporcionado y/o gestionado por el personal docente.

El curso tiene una duración de 10 horas, para ser realizado entre los días 12 y 22 de diciembre de 2023. Requiere un promedio de unas 5 horas semanales de actividad personal durante el tramo temporal en el que estará abierto en la plataforma. Las tareas pueden realizarse en horario flexible, a distribuir según las circunstancias y posibilidades del alumnado participante.

La temporalización incluye tanto el tiempo destinado a la lectura de la documentación y presentaciones facilitadas, como aquel dedicado al visionado del resto de material suministrado y a la realización del ejercicio final. En este sentido existen documentos de lectura “básica” (como, por ejemplo: la “Política de Centros libres de humo de la Universidad de Córdoba”, y las presentaciones facilitadas); junto a otros que podemos considerarlo como de lectura “complementaria”, para ampliar conocimientos (por ejemplo, el “PITA”, las encuestas oficiales sobre el tabaquismo, o artículos científicos relacionados con la materia.

Las unidades didácticas se irán abriendo progresivamente, dejando tiempo suficiente para realizar tanto la autoevaluación como la entrega del ejercicio final durante los últimos días del curso. En la unidad “0” hay un pre test para poner a prueba los conocimientos iniciales del alumnado participante.

Al principio de cada unidad se concretarán los objetivos, contenidos, competencias y su temporalización. Así como también la autoría de las presentaciones y las referencias aportadas.

Además, las personas participantes, tendrán la oportunidad de compartir e intercambiar con otros profesionales, a través de los foros de la plataforma, comentarios, opiniones, dudas , experiencias, o propuestas en relación con el contenido del curso, para favorecer en nuestro entorno unos “Centros Libres de Humo”.

9. RECURSOS DIDÁCTICOS

Se contará con los siguientes recursos educativos:

- **Guía didáctica del curso.**

Documento orientativo con los objetivos, contenidos, metodología y evaluación del curso. Se recomienda su lectura, al inicio del curso, para la planificación del tiempo de cada participante.

- **Materiales para la lectura, revisión y consulta.**

- Lecturas básicas: incluyen textos considerados indispensables para alcanzar los objetivos del curso.
- Lecturas complementarias (para “saber más”): incluyen aquellos textos, subidos a la plataforma, sugeridos para el análisis o profundización en los temas.
- Presentaciones en formato pdf: como soporte.
- Enlaces web: para ampliar conocimiento
- Vídeos: para complementar los contenidos.

- **Foros**

Se proponen estos espacios, en la plataforma moodle, donde el alumnado puede plantear dudas al personal docente o compartir experiencias o sugerencias con otras personas participantes, con relación al contenido de la unidad didáctica en cuestión.

10. EVALUACIÓN

Se evaluará tanto el aprendizaje como la docencia. La evaluación del aprendizaje parte de un pre-test sobre conocimientos iniciales del alumnado, el cual se cumplimenta el

primer día del curso. Durante los últimos días de curso se abrirá el cuestionario de evaluación, tipo test, para evaluar los conocimientos adquiridos.

Además, se realizará un seguimiento para comprobar que cada participante ha accedido al material de lectura básica y ha realizado el ejercicio propuesto en los primeros días del curso. Dicho ejercicio consistirá en el análisis y la reflexión de la documentación relevante, con propuestas constructivas de mejora para favorecer espacios libres de humo en nuestra universidad.

Respecto a la docencia, se facilitará un cuestionario a finalizar el curso para valorar: el logro de las expectativas, la satisfacción con la actividad formativa, la utilidad percibida, y diferentes dimensiones del diseño, la ejecución y la coordinación de la acción formativa.

Para obtener el certificado del curso es necesario: obtener una calificación de “apto” en el cuestionario final (obtener más de un 50% de la puntuación en la prueba tipo test), la lectura del material básico y la realización del ejercicio final propuesto.

11. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	DOCENTE
TRANSVERSALES	<ul style="list-style-type: none"> - Participar activamente en el curso. - Leer los materiales didácticos, reflexionando sobre la temática planteada. - Responder a las cuestiones planteadas. -Revisar la retroalimentación del docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar en el proceso de aprendizaje. - Responder y aclarar dudas. - Animar y motivar. - Realizar seguimiento. - Orientar y asesorar. - Gestionar contingencias. - Fomentar la participación. - Evaluar las actividades
ESPECÍFICAS		

Entrenamiento en la plataforma moodle.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse al grupo. -Enviar expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse al grupo - Resolver dudas
Revisión de materiales didácticos y de documentación.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar puntos clave - Reconocer diferentes puntos de vista sobre la temática. - Extraer conclusiones de la revisión y lectura. -Valorar los argumentos y experiencias que se ofrecen. - Identificar servicios y herramientas para la deshabituación tabáquica. - Reforzar a las personas no fumadoras y ayudar a las fumadoras para iniciar el proceso de la deshabituación tabáquica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Presentar los materiales - Ofrecer orientaciones para la revisión y lectura de los materiales. -Responder y aclarar dudas.
Participación en los foros	<ul style="list-style-type: none"> -Participar constructivamente, teniendo en cuenta los materiales revisados y la propia experiencia. - Plantear dudas - Leer reflexivamente las aportaciones de las personas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animar a la participación. - Introducir preguntas constructivas. - Aclarar dudas. - Sintetizar las aportaciones relevantes de las personas participantes.

12. TEMPORALIZACIÓN DEL CURSO.

UNIDAD	HORAS	ACTIVIDADES/TAREAS
Unidad Didáctica 0.	1 h	<ul style="list-style-type: none"> - Entrar en los primeros días del curso. - Leer Guía Didáctica. - Presentarse en el foro. - Realizar el pre-test.
Unidad Didáctica 1.	1,30 h	<ul style="list-style-type: none"> - Leer la documentación básica. - Participar en el foro. - Comenzar el ejercicio propuesto.

Unidad Didáctica 2.	1,30 h	- Leer la documentación básica. - Visionar la documentación y el material complementario.
Unidad Didáctica 3.	1,30 h	- Leer la documentación básica. - Visionar la presentación en pdf y el material complementario.
Unidad Didáctica 4.	1,30 h	- Leer la documentación básica. - Visionar la presentación en pdf y el material complementario.
Unidad Didáctica 5.	1,30 h	- Leer la documentación básica. - Visionar la documentación y el material complementario.
Unidad Didáctica 6.	1,30 h	- Leer la documentación básica. - Realizar el cuestionario final. - Enviar / subir a la plataforma el ejercicio final.

13. AGRADECIMIENTOS

- A D. Rafael Solana Lara, Vicerrector de Bienestar y Salud de la UCO.
- A D. Manuel Rich Ruiz, Director General de Salud de la UCO.
- A D^a M^a Dolores Redel Macías, Directora de Prevención de la UCO.
- A todo el personal del Servicio de Prevención y Protección de la UCO.
- A Ana Ruiz Bernal, Técnico de Promoción de Salud y Asesora del “Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía” (PITA) y a Marcos García Rueda, actual director del PITA.



UNIVERSIDAD
DE CÓRDOBA

¡RESPIRA!

**TU UNIVERSIDAD
LIBRE DE HUMO**