



## Contenido

1- Acceso: .....	2
Entramos al taller desde el enlace: <a href="https://osakidetza.dejardefumarengroupo.com/">https://osakidetza.dejardefumarengroupo.com/</a> .....	
2- Usuario y contraseña: .....	2
Introducimos dirección de correo electrónico y contraseña que hemos elegido cuando nos hemos registrado, sino te acuerdas de la contraseña, tienes que pinchar en la pregunta ¿olvidó su contraseña? y podrás elegir otra contraseña: como podemos ver en la captura de pantalla nº 2. Lo que pone en la captura es sólo un ejemplo. No es tu correo electrónico. ....	
3- Secciones en el taller. ....	2
Entramos al taller y vemos las distintas secciones: la parte de Bienvenido/a y alias del participante. Y TALLER, FORO, HERRAMIENTAS Y BIBLIOTECA. Como vemos en la Captura nº 3. ....	
4- Sección. Bienvenido/a “alias del participante” .....	3
Podemos entrar en Editar Perfil y podemos actualizar nuestros datos y subir una foto de perfil. Como vemos en la captura de pantalla nº 4 .....	
5- TALLER. ....	3
En esta sección Taller: captura de pantalla nº 5 y 6 .....	
6- Encuentro Virtual. ZOOM. ....	5
Primero ves esta pantalla, sino tienes descargado ZOOM te pedirá permiso para descargar la primera vez y tendrás que presionar en el botón Abrir zoom. Vemos en la captura nº 9 .....	
6.1. ZOOM. Primera parte.....	5
Nos pedirá la contraseña “Meeting password...” que habrá que copiar y pegar en esta ventana que aparecerá. La contraseña está tachada pero cuando entres la verás. Vemos en la captura nº 10.....	
6.1. ZOOM. Segunda parte.....	6
Por último, nos aparecerá este mensaje: “Esperando a que el anfitrión inicie esta reunión” y tendremos que esperar a que nos acepte en la reunión. Como vemos en la captura nº 11. ....	
7. Foro. ....	6
Puedes ver el Foro con los últimos debates. Como vemos en la captura nº 12 y 13.....	
8. Ejemplo de herramientas en la plataforma. ....	7
Beneficios y Razones que serán explicadas en los encuentros virtuales. Como vemos en la captura nº 14 y 15. ....	
9. Biblioteca.....	7



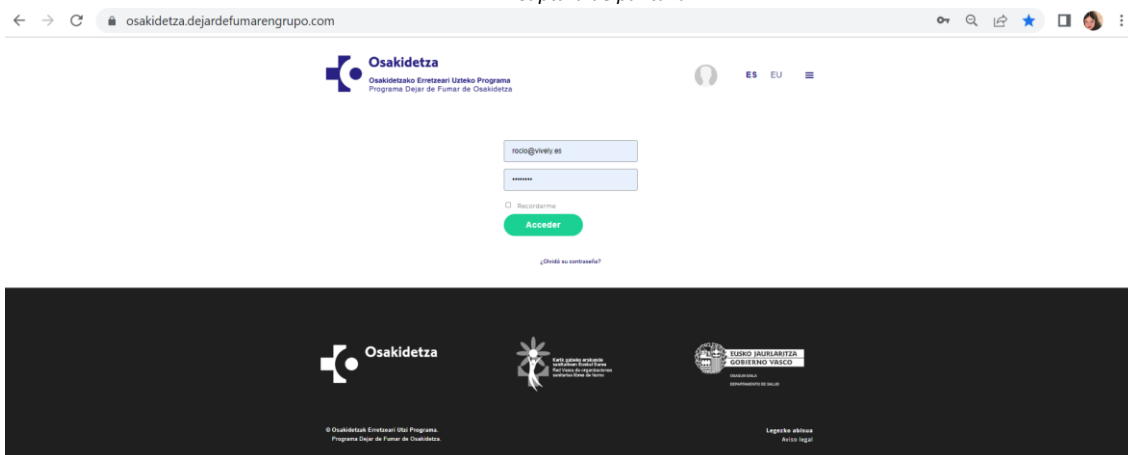
## Osakidetza

En esta sección hay información extra como, audios, vídeos y enlaces recomendados para los participantes. Vemos en la captura nº 16. ....7

### 1- Acceso:

Entramos al taller desde el enlace: <https://osakidetza.dejardefumarengupo.com/>

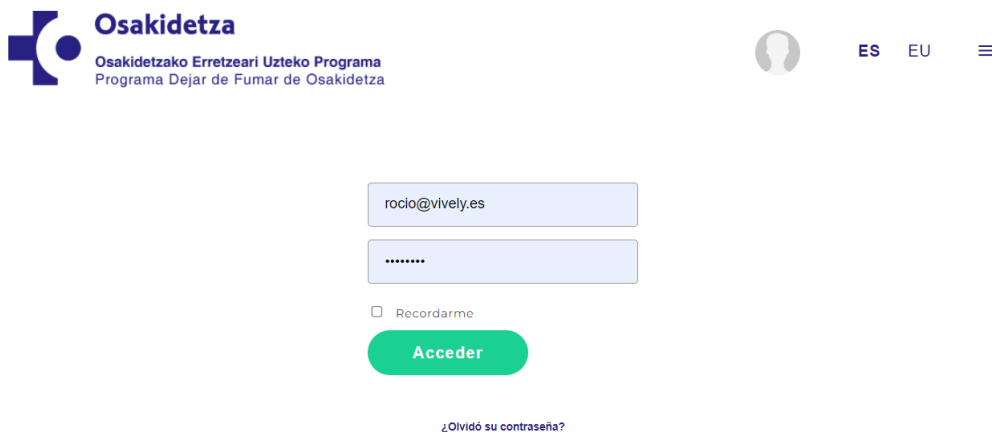
Captura de pantalla nº1



### 2- Usuario y contraseña:

Introducimos dirección de correo electrónico y contraseña que hemos elegido cuando nos hemos registrado, sino te acuerdas de la contraseña, tienes que pinchar en la pregunta ¿olvidó su contraseña? y podrás elegir otra contraseña: cómo podemos ver en la captura de pantalla nº 2. **Lo que pone en la captura es sólo un ejemplo. No es tu correo electrónico.**

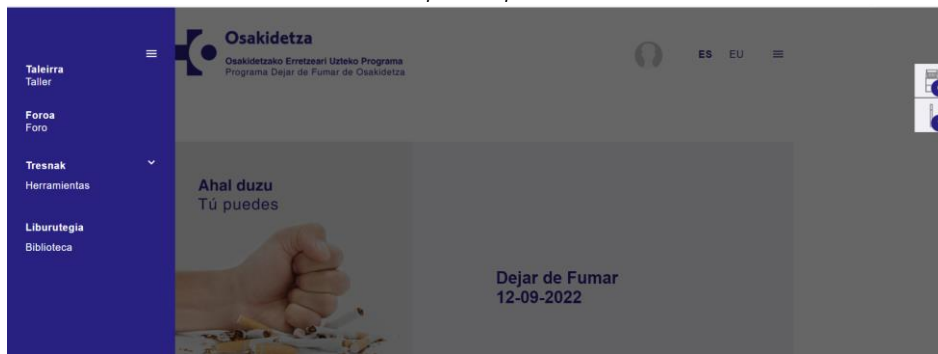
Captura de pantalla nº2



### 3- Secciones en el taller.

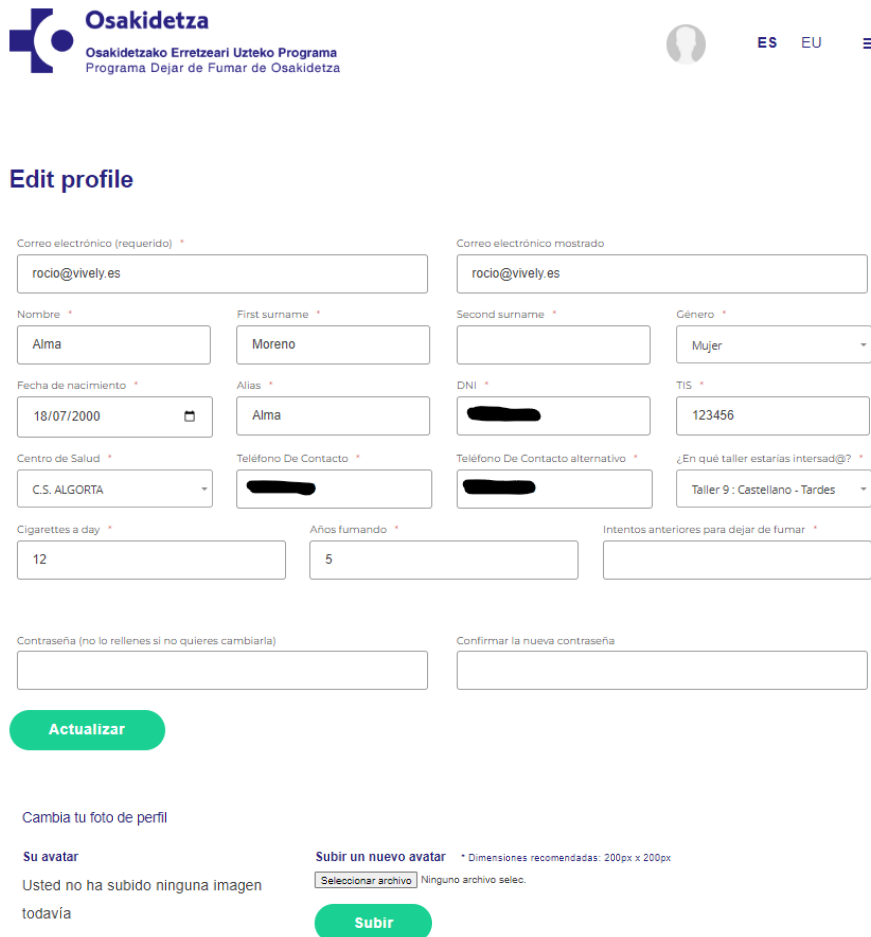
Entramos al taller y vemos las distintas secciones: la parte de Bienvenido/a y alias del participante. Y TALLER, FORO, HERRAMIENTAS Y BIBLIOTECA. Como vemos en la Captura nº 3.

Captura de pantalla nº3



4- Sección. Bienvenido/a “alias del participante”. Podemos entrar en Editar Perfil y podemos actualizar nuestros datos y subir una foto de perfil. Como vemos en la captura de pantalla nº 4

Captura de pantalla nº 4



**Osakidetza**  
Osakidetza Erretzeari Uzteko Programa  
Programa Dejar de Fumar de Osakidetza

**Edit profile**

Correo electrónico (requerido) \*       Correo electrónico mostrado

Nombre \*       First surname \*       Second surname \*       Género \*

Fecha de nacimiento \*       Alias \*       DNI \*       TIS \*

Centro de Salud \*       Teléfono De Contacto \*       Teléfono De Contacto alternativo \*       ¿En qué taller estarías interesad@? \*

Cigarettes a day \*       Años fumando \*       Intentos anteriores para dejar de fumar \*

Contraseña (no lo rellenes si no quieres cambiarla)       Confirmar la nueva contraseña

**Actualizar**

Cambia tu foto de perfil

**Su avatar**      **Subir un nuevo avatar** \* Dimensiones recomendadas: 200px x 200px

Usted no ha subido ninguna imagen todavía       Ninguno archivo selec.

**Subir**

5- TALLER.

En esta sección Taller: captura de pantalla nº 5 y 6

- Lo primero que vemos en esta sección es la foto del Tutor, la introducción del taller, normas básicas y Cronograma.



## Osakidetza

- Progreso del taller: porcentaje que llevamos completado del programa.
- Programa del Taller: las 5 sesiones con sus correspondientes contenidos y herramientas.
- Los encuentros virtuales: desde ahí se accede a las sesiones con el terapeuta en ZOOM.
- Grupo: puedes ver a los compañeros y compañeros, sus alias y principal beneficio y motivo para dejar de fumar.
- Foro: para participar y compartir experiencias y opiniones.
- Últimos debates: que va a abriendo el terapeuta.

Captura de pantalla nº 5

**Osakidetza**  
Osakidetza Erretzeari Utekiko Programa  
Programa Dejar de Fumar de Osakidetza

Ahaz duzu  
Tú puedes

Dejar de Fumar  
23-09-2020

Comienza

**Introducción al taller**

En esta actividad vamos a trabajar sobre tabaco y su efecto sobre la salud, eliminando falsas expectativas y creencias erróneas, planteando herramientas que ayuden a aumentar la motivación y consolidar la decisión que habéis tomado: DEJAR DE FUMAR.

Esta actividad está diseñada y puesta en práctica por profesionales de Atención Primaria de Salud con experiencia en tratamiento de tabaquismo.

La metodología supone compartir el camino de dejar de fumar en grupo. Para recorrer este camino se requiere tu participación activa y un profundo respeto a las ideas de los demás, que no tienes por qué compartir.

**Asier**  
Terapeuta

**Progreso del Taller**  
0%

**Programa del Taller**

- Sesión 1 – Voy a dejar de fumar
  - Introducción
  - Beneficios de dejar de fumar
  - Mites sobre el tabaco
  - Motivos para dejar de fumar
  - Contrato para dejar de fumar

Captura de pantalla nº6

**Osakidetza**  
Osakidetza Erretzeari Utekiko Programa  
Programa Dejar de Fumar de Osakidetza

Tienes que tener en cuenta siempre tu motivación, el motivo o motivos que tienes para dejar de fumar, sabiendo que, aunque puede resultarte difícil, seguro que has hecho cosas más difíciles.

**Normas básicas**

Es imprescindible mantener la CONFIDENCIALIDAD de las opiniones y vivencias expresadas tanto en los foros como en las sesiones por las personas que integran el grupo.

Para asegurar el éxito de esta intervención es importante:

- Realizar las tareas previas.
- Puntualidad a las sesiones revisando horario y fechas.
- Actitud participativa.
- Respeto a las opiniones de los demás.

**Cronograma**

Tabla de sesiones y seguimiento previstas en el taller

Sesión planteada	Fecha estimada
Sesión 1 – Voy a dejar de fumar	23 de septiembre, 2020 a las 18:00.
Sesión 2 – Me preparo para dejarlo	30 de septiembre, 2020 a las 18:00.
Sesión 3 – Estoy preparado	7 de octubre, 2020 a las 18:00.
Sesión 4 – Ya no fumo	14 de octubre, 2020 a las 18:00.
Sesión 5 – Sigo sin fumar.	11 de noviembre, 2020 a las 18:00.

**Tareas a realizar antes de la siguiente sesión**

- Sesión 2 – Me preparo para dejarlo
- Sesión 3 – Estoy preparado
- Sesión 4 – Ya no fumo
- Sesión 5 – Sigo sin fumar

**Encuentros virtuales**

No hay encuentros virtuales programados para hoy.

Acceder a un encuentro virtual de prueba de micrófono, altavoces y conexión.

Acceder a un encuentro virtual de prueba de micrófono, altavoces y conexión.

23 de septiembre, 2020 a las 18:00

30 de septiembre, 2020 a las 18:00

7 de octubre, 2020 a las 18:00

14 de octubre, 2020 a las 18:00

En estas capturas nº 7 y 8, se pueden apreciar mejor las Sesiones y la sección de Encuentros Virtuales.

*Capturas de pantalla nº 7 y 8*

**Encuentros virtuales**

No hay encuentros virtuales programados para hoy.

Acceder a un encuentro virtual de prueba de micrófono, altavoces y conexión. →

Acceder a un encuentro virtual de prueba de micrófono, altavoces y conexión.

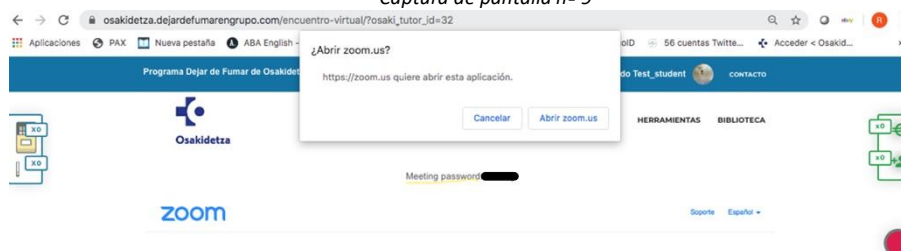
**Programa del Taller**

▶ Sesión 1 – Voy a dejar de fumar	23 de septiembre, 2020 a las 18:00
▶ Sesión 2 – Me preparo para dejarlo	30 de septiembre, 2020 a las 18:00
▶ Sesión 3 – Estoy preparado	7 de octubre, 2020 a las 18:00
▶ Sesión 4 – Ya no fumo	14 de octubre, 2020 a las 18:00
▶ Sesión 5 – Sigo sin fumar	11 de noviembre, 2020 a las 18:00

6- Encuentro Virtual. ZOOM.

Primero ves esta pantalla, sino tienes descargado ZOOM te pedirá permiso para descargar la primera vez y tendrás que presionar en el botón Abrir zoom. Vemos en la captura nº 9

*Captura de pantalla nº 9*



Cuando el cuadro de diálogo del sistema aparezca, haga clic en **Abrir zoom.us.**

Si tiene instalado el cliente de Zoom, **iniciar reunión**, o **descargue y ejecute Zoom.**

6.1.ZOOM. Primera parte.



## Osakidetza

Nos pedirá la contraseña “Meeting password....” que habrá que copiar y pegar en esta ventana que aparecerá. La contraseña está tachada pero cuando entres la verás. Vemos en la captura nº 10.



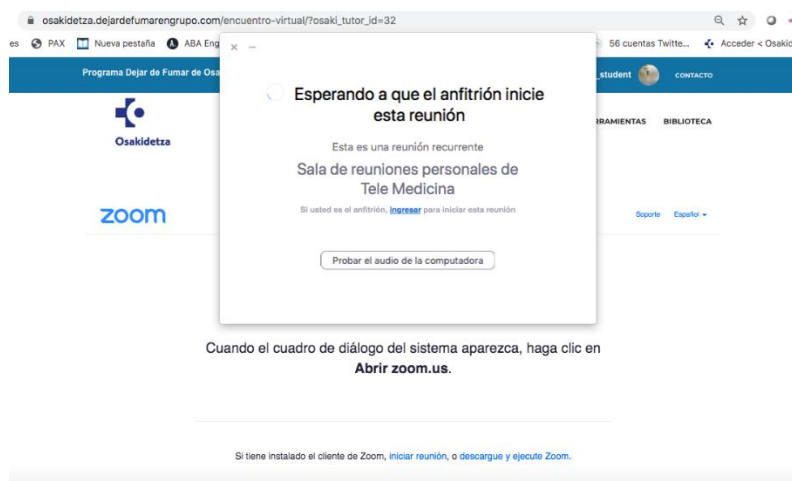
Captura de pantalla nº10



### 6.1.ZOOM. Segunda parte.

Por último, nos aparecerá este mensaje: “Esperando a que el anfitrión inicie esta reunión” y tendremos que esperar a que nos acepte en la reunión. Como vemos en la captura nº 11.

Captura de pantalla nº11



## 7. Foro.

Puedes ver el Foro con los últimos debates. Como vemos en la captura nº 12 y 13.

Captura de pantalla nº12

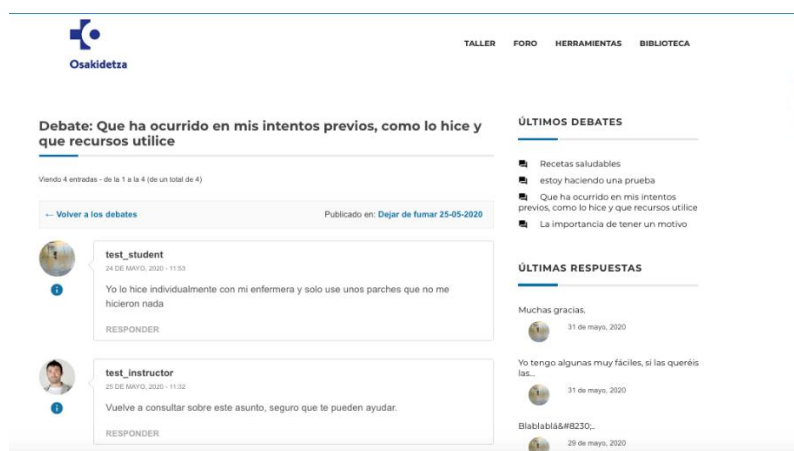
Detalle	Usuarios	Entradas	Última publicación
<b>Que ha ocurrido en mis intentos previos, como lo hice y que recursos utilice</b> <small>Interactado por test_instructor</small>	2	4	<small>hace 1 semana, 4 días</small> test_student
<b>Recetas saludables</b> <small>Interactado por test_instructor</small>	2	2	<small>hace 1 semana, 4 días</small> test_student
<b>La importancia de tener un motivo</b> <small>Interactado por test_instructor</small>	2	4	<small>hace 2 semanas, 2 días</small> test_student
<b>estoy haciendo una prueba</b> <small>Interactado por test_student</small>	1	1	<small>hace 2 semanas, 2 días</small> test_student

Viendo 4 debates - del 1 al 4 (de un total de 4)

- ÚLTIMOS DEBATES**
- Recetas saludables
  - estoy haciendo una prueba
  - Que ha ocurrido en mis intentos previos, como lo hice y que recursos utilice
  - La importancia de tener un motivo

- ÚLTIMAS RESPUESTAS**
- Muchas gracias.
- 31 de mayo, 2020
- Yo tengo algunas muy fáciles, si las queréis las...
- 31 de mayo, 2020

Captura de pantalla nº13



**Debate: Que ha ocurrido en mis intentos previos, como lo hice y que recursos utilice**

Viendo 4 entradas - de la 1 a la 4 (de un total de 4)

Publicado en: Dejar de fumar 25-05-2020

test\_student (24 DE MAYO, 2020 - 11:53): Yo lo hice individualmente con mi enfermera y solo use unos parches que no me hicieron nada.

test\_instructor (25 DE MAYO, 2020 - 11:32): Vuelve a consultar sobre este asunto, seguro que te pueden ayudar.

8. Ejemplo de herramientas en la plataforma. Beneficios y Razones que serán explicadas en los encuentros virtuales. Como vemos en la captura nº 14 y 15.

Captura de pantalla nº14 y 15



**Beneficios de dejar de fumar**

Hoy nos vamos a centrar en los beneficios de dejar de fumar.

¿Cuál es el principal beneficio que tendría para usted dejar de fumar?

- Tendrá mejor salud y calidad de vida
- Mejorará la salud de sus seres queridos
- Mejorará su respiración
- Conseguirá mayor rendimiento físico
- Recuperará el olfato y el gusto
- Su piel será más tersa y estará mejor hidratada
- Tendrá menos arrugas
- Tendrá mejor aliento
- Sus dientes se volverán más blancos
- Su casa, su coche, su ropa y usted mismo olerán a limpio
- Tendrá menos riesgo de tener accidentes

**Motivos para dejar de fumar**

Es importante analizar los motivos que tenemos para dejar de fumar y los motivos por los que fuma. Cada uno tenemos nuestros motivos individuales y particulares. Los motivos para dejar de fumar serán nuestro motor a lo largo de todo el proceso de abandono y conviene tenerlos siempre presentes y recordarlos sobre todo en los momentos difíciles. También es importante saber los motivos por los que fuma, ya que tendrá que buscar alternativas a estos cigarrillos que iremos trabajando a lo largo del taller. A esta autorreflexión sobre los motivos para dejar y para seguir fumando podemos ponerle un peso a cada lado, estaremos dispuestos a comenzar, cuando los motivos para dejar pesen más que los motivos para seguir fumando.

**Razones para seguir fumando**: Me gusta mucho fumar.

**Razones para dejar de fumar**: Dinero, Mi familia.

9. Biblioteca. En esta sección hay información extra como, audios, vídeos y enlaces recomendados para los participantes. Vemos en la captura nº 16.

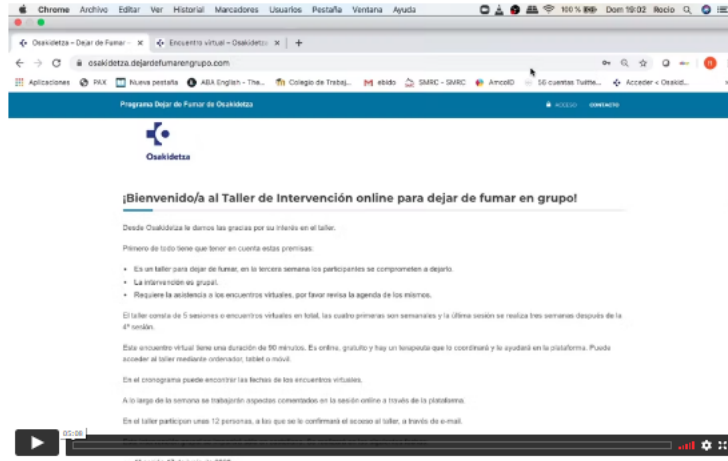
Captura de pantalla nº16



## 1. Uso de la plataforma

### 1.1. Video explicativo

Aquí tienes un vídeo para que te sea más sencillo acceder y navegar por la plataforma.



### 1.2. Tutoriales de navegación

Dos tutoriales con las explicaciones de cómo funciona la plataforma a través de un ejemplo. Con mención especial del uso de ZOOM para poder acceder a los encuentros virtuales.

Tutorial Plataforma [Descarga](#)

Tutorial ZOOM [Descarga](#)

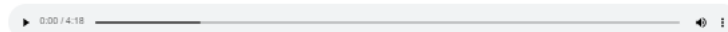
## 2. Ayuda para dejar de fumar

Contiene información complementaria interesante en formato de audio y video.

### 2.1. Audios

El elefante encadenado. Jorge Bucay

Un cuento de autoayuda para mantener la motivación.



### 2.2. Videos