

¿Quiénes somos y cuál es nuestro objetivo?

Este taller se engloba dentro de la iniciativa "Universidad UGR Saludable", con el objetivo de promover la salud, aumentar el autocontrol y mejorar el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad de Granada.

Se organiza desde el Secretariado de Campus Saludable a través del Servicio de Salud y con la colaboración del grupo de investigación Aprendizaje, Emoción y Decisión (CTS176) de la Facultad de Psicología.

• **Psicóloga –Terapeuta:**
Eva María López Quirantes.

• **Responsables:**
Antonio Maldonado López
Francisca López Torrecillas
Javier Machado Santiago



Inscripciones

Para hacer la inscripción dirígete a:

- Punto de información de estudiantes de cualquier Centro.
- Servicio de Salud.
- Directamente en el siguiente enlace:
<http://sl.ugr.es/stoptabaco>

Para más información:

Teléfonos:

958 243069

647 214-522

(deja tus datos por whatsapp y nosotros contactamos contigo)

Correo electrónico: ssprl@ugr.es

Organiza:

Universidad de Granada.

Vicerrectorado de Responsabilidad Social, Igualdad e Inclusión.

Secretariado de Campus Saludable. Servicio de Salud.

Colaboran:

CIMCYC (Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento)

AED (Aprendizaje, Emoción, Decisión)



Si quieres, puedes...



Taller gratuito
dirigido a estudiantes de la UGR

Taller para dejar de fumar tabaco y/o cannabis

Del 14 de abril al 9 de junio 2016

8 semanas / una sesión semanal de 90 minutos



ugr

Universidad de Granada

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

sl.ugr.es/stoptabaco

Taller para

dejar de fumar tabaco y/o cannabis

Fechas del taller:

Del 14 de abril al 9 de junio de 2016

Duración:

Ocho semanas. Todos los jueves, una sesión semanal de 90 minutos.

Lugar y horario:

Hay dos opciones y cuatro grupos a elegir:

- **Campus Cartuja:** Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC).
 - Grupo 1: de 12:30 a 14:00
 - Grupo 2: de 17:00 a 18:30
- **Campus Fuentenueva:** E.T.S de Ing. Caminos, Canales y Puertos (Seminario 1)
 - Grupo 3: de 10:00 a 11:30
 - Grupo 4: de 19:30 a 21:00

Dirigido a:

Estudiantes universitarios.

Plazas limitadas, se tendrá en cuenta el orden de inscripción.

Coste: Es totalmente GRATUITO.

Inscripciones:

Plazo de inscripciones hasta el 10 de abril.
Inscripción on-line en <http://sl.ugr.es/stoptabaco>

Todos los datos recogidos en la solicitud y a lo largo del desarrollo del taller serán confidenciales.

¿Qué ganas si consigues tu meta?



Beneficios de dejar de fumar tabaco

- 1 Mejora tu capacidad pulmonar.
- 2 Incrementa tu aceptación social.
- 3 Disminuye el riesgo de infarto.
- 4 Nadie respirará tu humo nocivo.
- 5 Incrementa tu energía.
- 6 Incrementa tu capacidad física.
- 7 Mejora la circulación sanguínea, la hidratación de la piel y evita la aparición de arrugas prematuras.
- 8 Mejora el gusto y el olfato.
- 9 Reduce el riesgo de sufrir cáncer.
- 10 Expresa tu independencia.



Beneficios de dejar de fumar cannabis

- 1 Mejora tu autoestima.
- 2 Mejora tus capacidades de interacción social.
- 3 Incrementa tu capacidad de concentración.
- 4 Mejora tu capacidad de reflexión crítica.
- 5 Evita percepciones alteradas de la realidad.
- 6 Mejora tu autocontrol.
- 7 Te permite expresar tus opiniones y decisiones de una forma más asertiva (mayor autocontrol sobre el ánimo y la conducta).
- 8 Disminuye el riesgo de sufrir ansiedad, pánico o depresión.
- 9 Mejora el aprendizaje y la memoria.
- 10 Reduce el riesgo de padecer psicosis.



Inconvenientes de fumar tabaco

- 1 Aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- 2 Aumenta el riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer.
- 3 Mal aliento que incomoda a los demás.
- 4 Riesgo de impotencia y reducción de la fertilidad.
- 5 Rechazo social.
- 6 Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis, cataratas, pérdida de audición, úlcera gástrica, etc.
- 7 Incrementa la aparición de arrugas.
- 8 Tu entorno respira tu humo.
- 9 Coste de oportunidad, en tiempo y dinero: fumar te ralentiza y te empobrece.
- 10 La industria tabacalera vive a tu costa: ¿morirás por ella?



Inconvenientes de fumar cannabis

- 1 Reduce tu capacidad de concentración y memorización y tu rendimiento cognitivo.
- 2 Incrementa la sensación de cansancio.
- 3 Produce una distorsión en la percepción del tiempo y espacio.
- 4 Tiene efectos depresivos.
- 5 Produce un aumento del apetito.
- 6 Provoca dificultades psicomotoras.
- 7 Da lugar a un aislamiento social.
- 8 Incrementa el riesgo de ansiedad, pánico, paranoia, psicosis y esquizofrenia, que pueden desembocar en intentos de suicidio.
- 9 Incrementa el riesgo de bradicardia (descenso de la frecuencia cardíaca por debajo de los 60 latidos por minuto).
- 10 Produce falta de motivación.