

TALLERES DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

AUTORES: Sandra de las Mercedes Martínez Navarro¹

Rosalba Dieguez Broche²

Ilianne Hernández Verdecia³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: smn@nauta.cu

Fecha de recepción: 13-10-2020

Fecha de aceptación: 2-11-2020

RESUMEN

El tabaquismo constituye una de las drogas legales que mayores efectos nocivos ha tenido en la salud de las personas. Debido a la influencia del grupo de amigos, la adolescencia constituye una etapa altamente vulnerable al consumo de esta sustancia adictiva. El tratamiento de esta temática desde la institución educativa se ha caracterizado por un enfoque predominantemente preventivo, minimizándose los esfuerzos por trabajar desde la promoción de salud, los comportamientos saludables en los estudiantes, de ahí la importancia de la presente investigación. Se propone un sistema de talleres de orientación psicopedagógica, con el objetivo de potenciar estilos de vida saludables en los estudiantes del preuniversitario “Nguyen Van Troi” perteneciente al municipio Morón, provincia Ciego de Ávila. Se utilizaron los siguientes métodos y técnicas para la realización del diagnóstico: entrevista, encuesta y criterio de especialista. La valoración de los especialistas demostró que el sistema de talleres es pertinente al evaluarlo entre las categorías de bastante adecuado y adecuado. Los principales resultados refieren que los estudiantes fomentaron su conocimiento respecto a los beneficios del no consumo de tabaco, la representación social acerca de las consecuencias a la salud y eliminaron los mitos construidos al respecto.

¹Máster en Dirección del Proceso Educativo. Licenciada en Psicología. Profesora Instructora. Especialista del Departamento Provincial de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades, del Centro Provincial de Higiene y Epidemiología, Ciego de Ávila, Cuba. E-mail: smn@nauta.cu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4073-4477>

² Licenciada en Pedagogía-Psicología. Profesora de la Universidad de Ciego de Ávila “Máximo Gómez Báez”, Cuba. E-mail: rosalbadb@nauta.cu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7440-1200>

³Máster en Ciencias de la Educación Superior. Licenciada en Psicología. Profesora Asistente. Especialista del Departamento Provincial de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades, del Centro Provincial de Higiene y Epidemiología, Ciego de Ávila, Cuba. E-mail: iliannehv@nauta.cu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3656-7490>

PALABRAS CLAVE: Tabaco; promoción; salud

PSYCHOPEDAGOGICAL GUIDANCE WORKSHOPS FOR THE PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES IN ADOLESCENCE

ABSTRACT

The tobacco constitutes one of the legal drugs with bigger noxious effects have had in the health of people. Due to the influence of the group of friends; the adolescence constitutes a stage in which is highly vulnerable to the consumption of this addictive substance. The treatment of this thematic from the educational institution has been characterized by mainly preventive focus, being minimized the efforts to work from the promotion of health, healthy behaviors in students, hence the importance of the present investigation. It intends psychopedagogical guidance workshops system; with the objective to increase, healthy lifestyles in students of the Pre-university school "Nguyen Van Troi" belonging to Moron's municipality, Ciego de Avila province. The following methods and techniques were used for the realization of the diagnosis: interview, questionnaire and specialist opinion. The assessment of the specialists demonstrated that the system of workshops is appropriate when evaluating it among the categories of quite appropriate and appropriate. The main outcomes refer that students boost their knowledge regarding the benefits of non-consumption of tobacco, the social representation about the consequences to health and they removed the myths created by this subject.

KEY WORDS: Tobacco; health; promotion.

INTRODUCCIÓN

Se reconoce que desde el siglo XXI, el tabaco ha constituido una de las drogas legales que mayor atención se le ha brindado por el consumismo que predomina a nivel mundial, así como los daños provocados a la salud como detonador y/o agravante en la aparición de disímiles trastornos. (Álvarez, 2012)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019), en la última edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), cataloga al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica no transmisible que produce dependencia física y psicológica, causando graves consecuencias para la salud. Los efectos para la salud derivados del consumo de tabaco han sido ampliamente difundidos, tanto por los profesionales de la salud como por la comunidad en general, conociéndose que el daño a la exposición del humo de tabaco puede aparecer desde el período prenatal y durante el resto de la vida. (Valdivia, 2017)

La situación actual de Cuba en relación con la prevalencia del tabaquismo no es favorable, debido entre otras razones como señalan Fernández y Figueroa (2018) que su consumo se encuentra arraigado a la vida cultural del país al constituir uno de principales productores de tabaco en el mundo, y predomina

en la población la imagen del fumador elegante trasladada de país en país, y de generación a generación, mediante la publicidad.

Según el Glosario de la prevención de las drogas en Cuba, el tabaco se identifica como droga legal, sin embargo, su consumo sistemático, conduce a adicciones que afectan la formación biopsicosocial de los sujetos en diferentes etapas de la vida (citado en Silva, Vernaza y Silva, 2018).

Es la adolescencia el período de la vida donde predomina la búsqueda de la independencia, donde muchos toman caminos equivocados al querer probar cosas nuevas, junto a una impulsividad que pueden llevar al consumo de drogas ilícitas o lícitas como el tabaco. En esta etapa surgen las mayores inquietudes del individuo, se genera la necesidad de autosuficiencia y la búsqueda de su propia identidad, se muestran diferencias con los padres al verse afectado el vínculo de la confianza y de la comunicación familiar, y los adolescentes enfrentan la inseguridad de sus decisiones frente a muchos factores de riesgo.

Según Cuervo (2013) la presencia del tabaco en el entorno personal de los adolescentes genera los episodios de experimentación previos al consumo habitual. Con frecuencia, las primeras ofertas las genera un compañero o amigo. Pese al conocimiento del carácter nocivo del tabaco, la percepción del hecho de fumar como algo habitual en el entorno y la falta de habilidades sociales para rechazar la oferta, llevan a muchos adolescentes a la experimentación y el paso de la experimentación al consumo regular posterior, es frecuente.

Autores como Iglesias, Mendiluz y Arteaga (2017), consideran que el ambiente familiar y sociocultural en el que viven los adolescentes es un factor que podría predisponer, o, por el contrario, inhibir el consumo de tabaco. Para estas autoras, los que viven en un entorno sin tabaco tienen menor riesgo de fumar, e identifican como factores relacionados con el consumo de estas sustancias en adolescentes son: el sexo, la edad, el nivel socioeconómico y el bajo rendimiento escolar fundamentalmente.

Como voluntad política del país de preservar la salud y la educación, varios documentos como el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, el Plan de Acción del Ministerio Nacional de Educación para la prevención del uso indebido de drogas, las orientaciones metodológicas para el Trabajo Preventivo y Comunitario, constituyen guías para la elaboración de proyectos educativos más saludables. (Torres, Naranjo y Sánchez, 2020)

Específicamente el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud declara entre sus prioridades: la educación antialcohólica, antitabáquica y antidroga. La atención a estas temáticas se realiza en coordinación con los diferentes Ministerios MINSAP, MINED, MININT para concretar las acciones educativas y preventivas del consumo de las drogas. (Silva, Vernaza y Silva, 2018)

En el ámbito nacional e internacional, numerosas investigaciones reflejan el esfuerzo por minimizar estos comportamientos: Bennasar (2011), Acuña (2012), del Toro (2013), Gainza y Kerton (2015), así como Silva, Vernaza y Silva (2018). La mayoría de estas investigaciones se encuentran dirigidas a la prevención del consumo, no así a fomentar estilos de vida saludables desde la promoción de salud, en una sociedad cada vez más consumista y en una edad vulnerable.

Así lo constata Valdivia (2017) cuando plantea que las estrategias de prevención de consumo y control de los efectos nocivos a la salud, deben considerar intervenciones de amplia cobertura y alcance en materia de promoción de salud; y complementariamente acciones de prevención, dirigida a aquellos que ya experimentan consecuencias adversas del consumo de esta sustancia. En correspondencia con lo anterior y a partir de la necesidad de transformar la realidad educativa se plantea el siguiente objetivo general: Elaborar un sistema de talleres de orientación psicopedagógica, con enfoque de promoción de salud, dirigido a la potenciación de estilos de vida saludables respecto al consumo de tabaco en los estudiantes del preuniversitario “Nguyen Van Troi” perteneciente al municipio Morón, de la provincia de Ciego de Ávila.

DESARROLLO

La promoción de salud en el contexto educativo preuniversitario

La promoción de la salud como estrategia de salud pública surgió como resultado de un importante cambio en el concepto y la teoría de la salud pública. En Ottawa, Canadá, se celebró en 1986 la Primera Conferencia Internacional de la promoción de la salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la “Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud”.

En esta Conferencia se llegó a una definición consensuada de promoción de salud y se reconoció como el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. (Bennasar, 2011) En estos marcos se identificaron tres estrategias básicas para la promoción de salud: la abogacía por la salud, con el fin de crear las condiciones sanitarias esenciales; facilitar que todas las personas puedan desarrollar su completo potencial de salud; y meditar a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad. (Bennasar, 2011)

Las autoras coinciden con Acuña (2012) en que la promoción de salud es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.

La promoción de la salud comprende todas las medidas que contribuyan a mejorar los estilos de vida y el entorno, incluye además un conjunto de estrategias y actuaciones dirigidas a fomentar la salud en la población, por lo

que puede considerarse una acción social, en la que es preciso combinar acciones políticas favorables para la salud con acciones educativas y viceversa. Las acciones de promoción de la salud que se instrumenten en el Sistema Nacional de Educación se deben corresponder con estrategias que satisfagan las exigencias de la sociedad a la escuela, por la relación que guardan con las metas educativas planteadas para la formación de las jóvenes generaciones, porque influye en los conocimientos, concepciones, valores y conductas de los individuos de forma sistemática. (Carvajal y Torres, 2006)

En Cuba, este trabajo encuentra oportunidades y condiciones excepcionales porque la escuela funciona como sistema abierto y centro cultural más importante de la comunidad, es una institución con objetivos estratégicos bien definidos que agrupa y ordena una serie de elementos personales, materiales, técnicos, metodológicos y posee medios específicos para conseguir esos objetivos entre los que se destaca la educación del comportamiento humano para desarrollar estilos de vida saludables (Carvajal y Torres, 2006).

Existen varias vías para desarrollar la promoción de salud en el contexto educativo, fundamentalmente en el preuniversitario, entre ellas las charlas educativas, el cine debate, las campañas de salud, los intercambios con especialistas y la orientación psicopedagógica fundamentalmente. Esta última constituye una de las funciones del psicopedagogo como especialista de la institución, quien debe velar por el desarrollo integral de la personalidad de estos estudiantes.

Desde este enfoque también deben ser diseñadas actividades que potencien estilos de vida saludables en los adolescentes, pero atendiendo a las características de la etapa. Estas actividades deben tener carácter participativo, vivencial, ser novedosos y creativos para lograr la aceptación colectiva y el compromiso individual con el cambio del comportamiento, así como la consolidación de comportamientos saludables.

La orientación psicopedagógica como vía para la promoción de salud

Prado (2018) considera que la orientación psicopedagógica es un proceso de ayuda y acompañamiento que tiene en cuenta las características de cada una de las etapas del desarrollo por las cuales atraviesa el individuo. Para ello se cuanta con una serie de áreas de intervención como son la orientación profesional, los procesos de enseñanza- aprendizaje, la atención a la diversidad, la prevención de enfermedades, la promoción de salud y el desarrollo humano. Además, es realizada por profesionales capacitados como es el caso de los orientadores, tutores, docentes, familias, agentes sociales, etc.; y se aplica en diferentes contextos (escuela, familia y comunidad).

Las autoras se acogen a esta definición porque entiende que la orientación psicopedagógica debe ser particularizada a la etapa objeto de estudio atendiendo a los diversos cambios psicológicos, biológicos y sociales que se producen en la adolescencia, que hacen que las acciones de educación para la

salud, específicamente de promoción llevadas a cabo para el trabajo educativo con ellos, adquieran un matiz particular.

El psicopedagogo, como orientador en las instituciones educativas debe propiciar ayuda que permita solucionar los problemas que surgen en el proceso educativo y en otros que inciden directamente en los implicados de ese proceso, ya sea de forma individual o grupal, a través de estrategias que posibiliten un cambio positivo en la situación existente. Lo importante, como refiere Prado (2018) es que cuando el sujeto se enfrenta a situaciones que entorpecen su equilibrio emocional y no se tienen los recursos personológicos necesarios para enfrentar la situación con éxito, deben recibir una intervención planificada e intencionada, como un trabajo educativo integral que implique al sujeto activamente en la búsqueda de alternativas.

A través de la función orientadora, este especialista podrá influir indirecta (a través de su intercambio con docentes, directivos, familia) y directamente en los estudiantes, potenciando en ellos comportamientos, hábitos y estilos de vidas saludables respecto a los diversos factores de riesgo.

Los estilos de vida saludables en relación al consumo de tabaco en estudiantes preuniversitarios

Los estilos de vida saludables constituyen los hábitos y costumbres que los sujetos realizan para lograr su desarrollo y lograr su bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. El estilo de vida saludable ideal es aquel, que se caracteriza por una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado y el fortalecimiento de las medidas de autocuidado, que contrarrestan los factores nocivos. Alcanzar el estilo de vida saludable solo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, y ante todo si la voluntad es fuerte y sólida para hacerlo, debido a que el autocuidado es en realidad lo que determina el estilo de vida saludable en el individuo.

Las autoras entienden que el estilo de vida, involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos. Pudiera entenderse como la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias y los hábitos higiénicos.

Durante la adolescencia se aprenden comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud de las personas. Estos se consolidan en la juventud y son difíciles de modificar en la edad adulta. Por lo que la enseñanza de hábitos de vida saludables ocupa un papel muy importante en la infancia y la adolescencia, ya que es en este momento cuando deben adquirirse unos conocimientos, habilidades y actitudes, que permitan el desarrollo de unos comportamientos sanos. (Bennasar, 2011) Según este autor, los estilos de vida modulan la salud, a los cuales el individuo se expone deliberadamente y sobre los que podría ejercer un mecanismo de control evitándolos o reforzándolos. Es por ello que la modificación de hábitos nocivos como el

consumo de tabaco y la promoción de estilos de vida saludables al respecto, adquieren una especial relevancia en el período de la adolescencia.

Dentro de los estilos de vida que atentan contra la salud de los adolescentes juega un papel fundamental el consumo de tabaco. La proliferación del consumo de tabaco entre los adolescentes ha despertado una gran alarma social.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) de la Asociación de Psiquiatría Americana (APA, 2020) ubica al tabaco dentro de los trastornos por consumo de sustancias relacionados con la Nicotina, considerando la capacidad relativa de este producto para provocar dependencia o inducir abstinencia en función de la rapidez de la vía de administración (fumada, oral o transdérmica) y del contenido en nicotina del producto consumido. La dependencia y la abstinencia de nicotina se pueden presentar con el consumo de cualquier modalidad de tabaco (cigarrillos, chicles, polvo, pipa y puros) y con la toma de medicamentos (parches y chicle de nicotina).

La sintomatología que produce la adicción al tabaco se extiende a dolores de cabeza, mareos o náuseas; afectaciones en los vasos sanguíneos, piel, cerebro (esclerosis múltiple, entre otras), caída del cabello, pérdida de audición o infecciones de oído, además de deterioro de la dentadura, osteoporosis, discromía de los dedos, psoriasis y la enfermedad de Buerger (denominada como tromboangitis obliterante, se inflaman las arterias, venas y nervios, principalmente de las piernas, que reduce el riego sanguíneo). (Álvarez, 2012) Además, de numerosas consecuencias psicológicas como afectaciones en el aprendizaje (atención, memoria, pensamiento), cambios en el estado de ánimo, el apetito, entre otras.

Las afirmaciones anteriores, denotan la necesidad de evitar el consumo del tabaco, pues los beneficios para la salud humana en este sentido son merecedores de un cambio de actitud por parte del fumador. Los beneficios resultantes de la cesación del hábito son visibles a corto y largo plazo, pues en muy poco tiempo muchos de los síntomas que aquejan al fumador van desapareciendo, asociados fundamentalmente a la circulación, normalización del pulso, la presión arterial y la respiración, entre otros. Además, provee mayor libertad, en tanto otorga más control sobre su vida y su economía. (Álvarez, 2012)

Es por lo anteriormente expuesto, que se puede realizar promoción de salud, en todos los entornos donde existan adolescentes, y uno de ellos lo constituyen los preuniversitarios; a través de la orientación psicopedagógica que se realiza con los estudiantes como una de las vías en la institución educativa, de forma que contribuya a potenciar estilos de vida saludables asociados al consumo de tabaco en una etapa que resulta ser vulnerable hacia este comportamiento.

Diagnóstico de los estilos de vida de los estudiantes asociados al consumo de tabaco en la adolescencia

La investigación fue desarrollada en el preuniversitario “Nguyen Van Troi” del municipio Morón, provincia Ciego de Ávila. La población está compuesta por los 33 estudiantes del aula de 11no nueve del preuniversitario.

Para desarrollar el diagnóstico, resultó necesaria la definición de la variable dependiente, entendida como los estilos de vida respecto al consumo de tabaco de los estudiantes y se define como los patrones de comportamiento identificables en relación con el consumo de tabaco, determinados por el nivel de conocimiento de los individuos y grupos, y la construcción social sobre los efectos del consumo, como respuesta al ambiente social y económico que ejercen las diversas influencias educativas. Para evaluar el comportamiento de la variable, se aplicaron los siguientes instrumentos: encuesta sobre estilos de vida asociados al consumo de tabaco, cuestionario sobre los efectos y motivos del consumo de tabaco y encuesta sobre necesidades educativas.

La encuesta sobre estilos de vida asociados al consumo de tabaco aplicada con el objetivo de indagar en la representación social y estilos de vida que asumen los adolescentes sobre las sustancias psicoactivas y en particular sobre el tabaco, destacó que del total de estudiantes (33): 24 (73 %) reconocen que el hábito de fumar es un problema de salud crónico, siete (21 %) refieren que constituye un problema transitorio, y dos (6 %) lo consideran poco importante.

Respecto a los beneficios de no consumir tabaco, 24 estudiantes (73 %) sí afirman que los conocen y mencionan entre ellos: una vida sana, buena salud, bienestar propio, dientes blancos, así como evitar el mal aliento y enfermedades como el cáncer, mientras que los nueve estudiantes restantes (27 %) refieren que no tienen ningún conocimiento al respecto.

En cuanto a las consecuencias, el mayor por ciento de estudiantes afirma que sí las conocen (91 %) e identifican que entre ellas las repercusiones sociales son las más relevantes (82 %), además de las repercusiones económicas (36 %) y médicas (42 %), registrándose solamente un estudiante que identificó las repercusiones psicológicas. Del total de estudiantes, 12 (36 %) identificaron las consecuencias en todas las esferas antes mencionadas.

Al analizar la incidencia del hábito de fumar en el grupo, pudo conocerse que nueve estudiantes (27 %) perciben el consumo de sus compañeros como Bajo, 16 estudiantes (49 %) refieren que el consumo es Medio, cinco estudiantes (15 %) que el consumo es Alto, y tres estudiantes (9 %) que el consumo es Altamente Preocupante. En ninguno de los casos los estudiantes justificaron sus respuestas.

Por su parte, al analizar el consumo personal de cada estudiante, la encuesta arrojó que 21 estudiantes (64 %) nunca consumen, dos estudiantes (6 %) casi nunca, siete estudiantes (21 %) consumen solamente en fiestas, un estudiante (3%) consume casi todos los días y dos estudiantes (6 %) todos los días.

Como tendencia, el consumo de tabaco en el grupo no es significativamente alto, sin embargo, debido a la sistematicidad con que los estudiantes participan

de los espacios recreativos y los medios que emplean para incrementar el óseo, así como el porcentaje de estudiantes que declaran su consumo con frecuencia diaria y casi diaria (9 %), esto se convierte en una problemática.

Por último, para indagar sobre la representación que tienen respecto al consumo de tabaco, se analizaron las respuestas proyectivas que dieron a las frases: el hábito de fumar en las personas que conozco y el humo del cigarro.

Relacionadas con la primera frase, el grupo refiere que el consumo permite relajarse y evitar el estrés, ambas concepciones erradas, mientras que otros estudiantes refirieron que este hábito trae consigo enfermedades y constituye un comportamiento que les molesta. Respecto a la segunda frase, los estudiantes reiteran que el cigarro les molesta, que es dañino y perjudicial a la salud, pero, fueron registradas respuestas en las que los estudiantes refieren que el humo del cigarro no les molesta, ni les importa. Las anteriores concepciones se corresponden con las insuficiencias identificadas respecto a las consecuencias del consumo de tabaco.

Con el objetivo de investigar sobre las motivaciones que inducen a los estudiantes al consumo de tabaco, así como los efectos que este comportamiento produce a la salud, se aplicó el cuestionario sobre los efectos y motivos del consumo de tabaco. Al analizar el instrumento pudo constarse que solamente 10 estudiantes (30 %) inciden en el consumo de tabaco fundamentalmente como se había identificado en el instrumento anterior. Por esta razón, se orientó al resto del grupo que mantiene un estilo de vida libre de humo, que rellenaran el formulario atendiendo a los motivos y efectos que a su juicio inducen a amigos, compañeros y familiares al consumo.

Entre los motivos más significativos se destacan los referidos a: relajarse cuando se está tenso, poner la mente en blanco cuando se está triste o se tiene preocupaciones, eliminar la frustración que provocan las situaciones de la escuela o la vida personal y social, así como manejar los momentos de enojo e ira. Estos elementos, referidos además en el anterior instrumento, serán tenidos en cuenta para el desarrollo de los talleres, con el objetivo de desmotar mitos que acerca del consumo de sustancias adictivas, específicamente el tabaco, se han creado.

Relacionado con los efectos más identificados por los estudiantes se encuentran: que las personas pierdan condición física, que las personas se vuelvan adictas, que las personas pierdan concentración y que las personas tengan mal aliento. Otros efectos como: las enfermedades pulmonares no fueron referidas, teniendo en cuenta la relación directa que se establece con la salud humana. Estos elementos serán igualmente tenidos en cuenta para el desarrollo de los talleres de promoción de salud.

El último instrumento aplicado a los estudiantes fue la encuesta sobre necesidades educativas con el objetivo de conocer las principales vías de promoción de salud que se realiza en la institución, así como las necesidades sentidas de los estudiantes respecto al consumo de tabaco.

En cuanto al nivel de información de los estudiantes sobre las consecuencias del consumo de tabaco y los beneficios de no consumirlo el 63.6 % de estos plantearon estar suficientemente informado, el 30.3 % medianamente informado y el 6.0 % no informado. Entre las vías a través de las cuales los estudiantes han adquirido estos conocimientos se encuentran: las conversaciones con familiares y amigos, la televisión e investigaciones personales; otras como las charlas educativas y la escuela como institución constituyen las vías que menor información les proporciona, pues no se desarrollan actividades de educación para la salud mediante la prevención de enfermedades o la promoción de salud. En relación con la frecuencia que se desarrollan actividades sobre el consumo de tabaco en la institución, el 6.7 % plantea que se realizan una vez al mes, el 13.3 % una vez al año y el 80 % afirma que casi nunca. Estos datos quedan en evidencia cuando el 73.3 % testifica que no ha participado en talleres o conversatorios sobre el consumo de tabaco en la escuela.

Por último, dentro de las principales necesidades educativas se encuentra su interés acerca de las enfermedades que provoca el consumo de tabaco, cuáles pueden causar la muerte y qué actividades se pueden llevar a cabo para perder la adicción o no llegar a tenerla.

Con el objetivo de corroborar la información obtenida de los estudiantes se le realizó una entrevista semiestructurada a la psicopedagoga de la institución educativa. Mediante esta se pudo conocer que está prohibido fumar en los espacios de la institución, pues se encuentran declarados y adecuadamente señalizados todos los locales Libres de Humo. La psicopedagoga afirma que alternativo a los turnos de clases, existen espacios como los turnos de reflexión y debate en los cuales se pueden desarrollar actividades de educación para la salud con diversas temáticas como: sexualidad, consumo de sustancias adictivas, entre otras, todas ellas con enfoque de prevención de enfermedades y promoción de salud.

La especialista plantea, además, que entre los principales factores de riesgo para el consumo de tabaco en los estudiantes se encuentra la influencia de los familiares y amigos fumadores, siendo el principal factor de riesgo las fiestas donde se agrupan con personas que los incitan a fumar. Dentro de las principales necesidades educativas de los estudiantes, refirió las charlas educativas, así como el trabajo con la familia en las escuelas de padres. En la institución se desarrollan debates con los documentales “Camino equivocado” y “Alas para la vida”, pero se necesita intensificar el trabajo que se realiza, y las vías para desarrollarlo.

Regularidades del diagnóstico:

Potencialidades:

- Espacios creados en la institución educativa para desarrollar actividades de educación para la salud.
- El 64 % de los estudiantes asumen estilos de vida Libre de humo.

Limitaciones:

- Escaso conocimiento de los beneficios del no consumo, así como de los efectos nocivos para la salud del consumo de tabaco.
- Falsas creencias y mitos que inducen a los estudiantes al consumo de tabaco.

Sistema de talleres de orientación psicopedagógica para promocionar estilos de vida saludables asociados al consumo de tabaco

Las autoras asumen la definición ofrecida por Rodríguez (2015) en la cual un sistema de talleres es

el conjunto de talleres con un orden lógico, elementos distintivos que se relacionan entre sí en un espacio y tiempo determinado, en ellos se establece una interdependencia que supera las partes, unos ocupan un lugar jerárquico y otros se subordinan y retroalimentan, va dirigido a un propósito común y definido, es flexible, permite transformar los modos de actuación de los que participan al abordar dificultades originadas en la práctica, se colectiviza el conocimiento a través del intercambio, la problematización, fundamentalización, actualización, sistematización, profesionalización y contextualización para arribar a conclusiones que conduzcan a la solución de problemas. (p.24)

Características del sistema de talleres:

- Es flexible porque permite ser modificado y adaptado en la práctica pedagógica, tomando en consideración las situaciones nuevas y la actualización del diagnóstico.
- Es sistémico porque se expresa en las relaciones de coordinación, subordinación y jerarquización que se establecen entre los componentes que conforman cada taller, teniendo en cuenta el carácter rector del objetivo, permitiendo la contribución al perfeccionamiento de la atención diferenciada.
- Tienen carácter formativo porque en los talleres diseñados se precisa, el objetivo, el contenido, los métodos y las formas de evaluación, en función de formar en los estudiantes una actitud positiva para el cambio.
- Tienen posibilidad real de ser utilizados y con los recursos que requieren.
- Por su novedad y originalidad, adquieren mayor valor porque reflejan un problema que manifestaba limitaciones.
- Cuenta con ocho talleres en los que está presente la reflexión y el debate.

Los talleres están planificados con una logicidad coherente, donde cada uno se relaciona con el siguiente permitiendo un ambiente confiable, flexible y ameno. Se desarrollan de manera grupal y en correspondencia con el diagnóstico. En las actividades se darán sugerencias, se propiciarán debates y reflexiones

polémicas y productivas, teniendo en cuenta la experiencia de los estudiantes y el conocimiento que vayan asimilando.

Objetivo del sistema de talleres: Potenciar estilos de vida saludables asociados al consumo de tabaco en los estudiantes de la escuela “Nguyen Van Troi” de manera que contribuya al desarrollo moral de su personalidad en correspondencia con la misión social del contexto educativo en que se desenvuelven.

TALLER 1

Título: ¡Vamos a conocernos!

Objetivo: Motivar a los estudiantes para participar en el sistema de talleres.

Contenido: Presentación del sistema de talleres. Expectativas y sugerencias.

TALLER 2

Título: ¿Qué pensamos del consumo de tabaco?

Objetivo: Caracterizar la representación social que tienen los estudiantes respecto al consumo de tabaco de manera que contribuya a promover estilos de vida saludables en torno a la problemática.

Contenido: Mitos y realidades.

TALLER 3

Título: Un acercamiento al consumo de tabaco.

Objetivo: Socializar elementos sobre el tabaco como sustancia adictiva.

Contenido: Componentes químicos del tabaco, relación con otras sustancias adictivas.

TALLER 4

Título: ¿Amigo o enemigo?

Objetivo: Debatir acerca de las consecuencias para la salud del consumo de tabaco, así como los beneficios del No consumo.

Contenido: Consecuencias para la salud y beneficios del No consumo.

TALLER 5

Título: Un camino más saludable.

Objetivo: Socializar algunas técnicas psicológicas para el control del estrés y la ansiedad como factores que conducen al consumo de tabaco.

Contenido: Técnicas para el control del estrés y la ansiedad.

TALLER 6

Título: ¿Para bien o para mal?

Objetivo: Debatir acerca de las prácticas de consumo de tabaco individuales y colectivas a partir de situaciones imaginarias.

Contenido: Valoraciones, juicios y actitud para el cambio ante el consumo de tabaco.

TALLER 7

Título: La senda del triunfo.

Objetivo: Manifestar la actitud de rechazo ante el consumo de tabaco mediante una piñata colectiva.

Contenido: Testimonios sobre el consumo de tabaco.

TALLER 8

Título: Cumpliendo expectativas.

Objetivo: Evaluar la utilidad del sistema de talleres.

Contenido: Evaluación y cierre de los talleres.

Valoración de la propuesta y validación de la efectividad del sistema de talleres

La valoración de la calidad del sistema de talleres propuesto, se realizó a través de la consulta a especialistas. Para realizar la valoración de la calidad del sistema de talleres se ejecutaron las siguientes acciones:

- Pilotaje inicial para valorar el cuestionario elaborado.
- Selección de los especialistas.
- Recopilación de los criterios de los especialistas sobre el sistema de talleres propuesto.
- Procesamiento de la información y análisis de los resultados.

Según el registro de las respuestas ofrecidas, cuatro especialistas (67%) consideraron el sistema de talleres de muy adecuado y dos especialistas (33%) de bastante adecuado, por lo que los resultados se consideran satisfactorios. En este sentido se consideró válida su calidad para implementarlo en las condiciones actuales.

La evaluación de la efectividad del sistema de talleres se realizó a través de un preexperimento con un diseño de pre prueba–pos prueba con el grupo de 11no nueve.

Para la realización del preexperimento se procedió de la siguiente manera:

- Constatación inicial (pre prueba).
- Implementación del sistema de talleres propuesto después de su perfeccionamiento.
- Constatación final (pos prueba).
- Valoración de los resultados.

Se asume como pre prueba los resultados del diagnóstico.

Los talleres, fueron implementados de manera satisfactoria y demostraron su enfoque participativo y dinámico, al promover la implicación de los estudiantes en los mismos. Se tomaron en consideración las sugerencias ofrecidas por estos en la primera sesión relacionadas con sus carencias de conocimientos sobre el consumo, el deseo de que se realicen de manera dinámica y competitiva, pero sin afectar la concepción del sistema en relación a los contenidos. Se establecieron normas para el trabajo grupal, propiciando que cada integrante pudiera expresar libremente su criterio y respetar el de los demás; creando así un clima de confianza favorable para el cambio. Todos estuvieron de acuerdo con la concepción de los talleres propuestos por la investigadora y se mostraron motivados durante el desarrollo de los mismos.

El proceso comunicativo entre los estudiantes y la investigadora fue adquiriendo un carácter más dialógico en el transcurso de los talleres. Progresivamente se fueron abordando aspectos más teóricos (opiniones sobre las consecuencias del consumo de tabaco, de los beneficios de mantener estilos de vida saludables respecto al tema, sobre las causas que conllevan a su consumo, así como del auge que ha alcanzado esta droga en la etapa de la adolescencia), elementos de suma importancia para su realización, para facilitar la puesta en práctica de los contenidos abordados en estos por los estudiantes y para que estos lograran expresar sus criterios con mayor claridad.

En talleres posteriores fueron capaces de reconocer sus comportamientos negativos respecto a esta droga, que, a pesar de ser legal, ocasiona múltiples agresiones a la salud individual y colectiva. Afirmaron que en varias ocasiones proceden a su consumo por participar en las mismas actividades que su grupo de amigos a pesar de no estar motivados por esta acción. También reconocieron la importancia para la salud de mantener estilos de vida saludables, dentro de ellos el no consumo de tabaco debido a las enfermedades que ocasiona.

En la medida que transcurría los talleres los estudiantes se encontraban más relajados y la motivación por participar en las actividades ofrecidas era más voluntaria y masiva. Brindaron comentarios positivos sobre las diferencias existentes entre los conocimientos y los estilos de vida asociados al consumo de tabaco que poseían antes y después de su participación en los mismos. Además, estos posibilitaron una mayor unión del grupo y favoreció la comunicación entre sus integrantes.

Con el objetivo de evaluar la efectividad del sistema de talleres, se realizó una entrevista grupal estructurada constituyendo un instrumento que permitió conocer la transformación existente en los estudiantes en relación a los indicadores propuestos para la evaluación de la variable dependiente desde el diagnóstico inicial.

Al realizar una comparación entre los resultados obtenidos en los indicadores establecidos luego de la aplicación del sistema de talleres propuesto, se

comprobó un avance en los estilos de vida saludables asociados al consumo de tabaco en los estudiantes. Estos cambios están relacionados fundamentalmente con el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre las consecuencias del consumo de tabaco, los beneficios del No consumo, así como de los mitos asociados a esta droga.

Para constatar las prácticas respecto al consumo de tabaco que manifiestan los estudiantes del preuniversitario “Nguyen Van Troi” de Morón, después de implementado el sistema de talleres se aplicó una encuesta en el grupo escolar.

Por las respuestas ofrecidas se conoce que los estudiantes continúan fumando, pero la cifra de los que lo hacían casi nunca o solo en fiestas se ha reducido y se integran al grupo de los que no practica este comportamiento nunca, razón por la cual se mantienen en este momento con un estilo de vida saludable respecto al consumo de tabaco una cifra de 28 estudiantes (82 %). Los dos estudiantes (6 %) que realizaban este comportamiento diariamente y el que lo hacía casi todos los días (3 %) afirman que desean dejarlo, lo cual constituye un logro alcanzado. Solo tres estudiantes lo cual constituye el 9% del grupo afirman continuar con esa conducta, pues no consideran perjudicial para su salud hacerlo solo en espacios festivos.

Los datos actuales evidencian que el cambio producido luego de la implementación del sistema de talleres de promoción de salud respecto al consumo de tabaco es favorable, pero se hace necesaria la continuidad de estas actividades debido a estas insuficiencias detectadas. Entre los comentarios ofrecidos por los estudiantes sobre los talleres afirman que fueron interesantes por los temas que se trabajaron, pero fundamentalmente, por ser un aprendizaje mediante el juego y la competencia. Además, los conocimientos aprendidos contribuyen a que puedan ayudar a sus familiares y amigos.

La evaluación no se realizó solamente mediante los instrumentos aplicados, sino que fue un proceso continuo en la medida que se desarrollaban los talleres, tanto a partir de las tareas encomendadas con este fin, como mediante la observación de la investigadora. Esta sistematicidad permitió corroborar la efectividad del sistema de talleres de orientación psicopedagógica propuesto, con enfoque de promoción de salud para potenciar estilos de vida saludables asociados al consumo de tabaco en estudiantes adolescentes.

CONCLUSIONES

El estudio bibliográfico y documental permitió constatar la historicidad acerca del trabajo con la promoción de salud, revelando que su misión fundamental es crear estilos de vida saludables en las personas para disminuir el impacto negativo individual y colectivo que provoca numerosas sustancias adictivas, entre las cuales figura el tabaco. Debido al auge alcanzado el consumo de esta droga legal en la etapa de la adolescencia, se hace fundamental su trabajo en las escuelas. Una de las vías para trabajar con los estudiantes es la orientación psicopedagógica por constituir un proceso de ayuda que tiene como fin el desarrollo integral de la personalidad.

En el contexto educativo estudiado se determinaron potencialidades y limitaciones respecto al tema, por lo que se desarrolló un sistema de talleres con enfoque de promoción de salud, a través de la orientación psicopedagógica. La evaluación ofrecida por los especialistas sobre la calidad del sistema de talleres propuesto estuvo entre las categorías de muy adecuado y bastante adecuado, considerándolo una vía para potenciar estilos de vida saludables asociados al consumo de tabaco en los estudiantes. La implementación de los talleres permitió constatar en la práctica educativa los cambios ocurridos en los estudiantes en cuanto al consumo de tabaco, pues, fomentaron su conocimiento respecto a los beneficios del no consumo de tabaco, la representación social acerca de las consecuencias a la salud y eliminaron los mitos contruidos al respecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, C. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza* (tesis de maestría). Instituto Centroamericano de Administración Pública, San José, Costa Rica.
- Álvarez, L. (2012). *Diseño de un programa psicoeducativo para la prevención del Tabaquismo en estudiantes universitarios* (Trabajo de diploma). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Santa Clara, Cuba.
- Asociación Americana de Psiquiatría [APA]. (2020). *Manuel Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales 5ª edición (DSM-V)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bennasar, V. (2011). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud* (tesis doctoral). Universitat de les Illes Balears, Islas Baleares, España.
- Carvajal, C. y Torres, M. A. (2006). *Promoción de la salud en la escuela cubana. Teoría y metodología*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Cuervo, P. (2013). *Factores de riesgo relacionados con el consumo de tabaco en escolares* (tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, D. C.
- Del Toro, L. (2013). *Concepción de prevención del alcoholismo en adolescentes de secundaria básica* (tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico "José de la Luz y Caballero", Holguín, Cuba.
- Fernández, E.M., y Figueroa, D.A. (2018). Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. *Revista Habana Ciencias Médicas*, 17(2). Recuperado de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2044>
- Gainza, G. y Kerton, M. (2015). *La orientación educativa en la promoción y educación para la salud en instituciones educacionales* (Trabajo de diploma). Universidad de Guantánamo, Cuba.
- Iglesias, S., Mendiluz, Y. y Arteaga, P. (2017). El tabaquismo en adolescentes preuniversitarios de la ciudad de Pinar del Río, Cuba. *Revista Cubana de Pediatría*, 89(4).
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad. Recuperado de <https://www.who.int/classifications/icd/en/>

Prado, E. (2018). *La inteligencia emocional de los docentes de escuelas especiales* (Trabajo de diploma). Universidad de Ciego de Ávila “Máximo Gómez Báez”, Ciego de Ávila, Cuba.

Rodríguez, S. (2015). *Sistema de talleres de trabajo educativo para la capacitación del profesor guía de Medicina en Nuevitas* (Tesis de maestría). Universidad de Ciencias Médicas Carlos J. Finlay, Camagüey, Cuba.

Silva, A., Vernaza, G.D., y Silva, A. (2018). Antecedentes históricos y jurídicos de la prevención del consumo de drogas legales en los estudiantes universitarios. *Opuntia Brava*, 10(4). Recuperado de: <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/625>

Torres, Y., Naranjo, A.E y Sánchez, G del C. (2020). El trabajo preventivo con estudiantes en situación de desventaja social. *Opuntia Brava*, 12(1). Recuperado de: <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/958>

Valdivia, G. (2017). Consumo de tabaco: Algunos antecedentes epidemiológicos. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 33(3).