

UNIVERSIDAD DE HOLGUÍN
Sede “José de la Luz y Caballero”
Holguín

Trabajo de Diploma

Facultad de Educación Infantil, Psicopedagogía y Arte

Título: Taller de Reflexión Grupal para la prevención del tabaquismo en adolescentes del grupo 7mo1, de la Secundaria Básica “Abel Santamaría Cuadrado”.

Autora: Yennis Cuenca Caballero

Holguín, 2016

UNIVERSIDAD DE HOLGUÍN
Sede “José de la Luz y Caballero”
Holguín

Trabajo de Diploma

Facultad de Educación Infantil, Psicopedagogía y Arte

Título: Taller de Reflexión Grupal para la prevención del tabaquismo en adolescentes del grupo 7mo1, de la Secundaria Básica “Abel Santamaría Cuadrado”.

Autora: Yennis Cuenca Caballero

Tutora: MSc. Mayda María Cárdenas Tauler

Carrera: Pedagogía - Psicología 5to año

Holguín, 2016

AGRADECIMIENTOS

- A mis profesores por la formación profesional que desarrollaron en mí, especialmente a mi tutora Mayda M. Cárdenas Tauler por su apoyo y dedicación.
- A mis compañeros de aula, por el transcurso de estos cinco años venciendo juntos los objetivos del año con satisfactorias calificaciones y especialmente a mi amiga Tahimí por incentivar la constancia de sacrificio.
- A mi familia mi más grato agradecimiento por su confianza y apoyo en todo momento.
- A todas las amistades que surgieron en el camino y confiaron en mi éxito.

Muchas gracias.

DEDICATORIA

- A mi hija, fuente de inspiración para lograr el éxito.
- A la memoria de mi padre quien se hubiese sentido muy feliz con el logro alcanzado.
- A mi persona porque a cada paso me he ido fortaleciendo con el apoyo y el cariño de las personas más allegadas y por mi esfuerzo y dedicación para lograrlo.

SÍNTESIS

Desde tiempos pasados hasta la actualidad el consumo del tabaco por los adolescentes se ha convertido en una preocupación por especialistas de diferentes ramas de la ciencia, por lo tanto el trabajo preventivo realizado hasta el momento requiere reforzarse con acciones que incluyan la promoción de salud y mecanismos que ayuden a enfrentar dificultades y darle soluciones. Es necesaria la labor del psicopedagogo (a) como orientador y asesor, para elaborar acciones de carácter educativas dirigidas a enfrentar esta tarea con éxito y prepararse para darles herramientas a los profesores y familiares que permitan el trabajo con el estudiante de manera que desarrolle en él estilos de vida saludables.

En el presente material se exponen los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el Taller de Reflexión Grupal de nueve sesiones de trabajo en estudiantes de la ESBU “Abel Santamaría Cuadrado” en Holguín. Con la realización del diagnóstico aplicado se evidencian en la muestra seleccionada, estudiantes que presentan manifestaciones iniciales del consumo del tabaco. En la investigación se utilizaron diferentes métodos de nivel teórico: histórico – lógico, análisis - síntesis, inductivo-deductivo, modelación, del nivel empírico: observación, encuesta, entrevista, revisión documental, experimentación parcial en el terreno y del estadístico el cálculo porcentual, además contó con una estructura: introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos, que permitió la lógica del mismo.

Abstract

For a long time now, smoking has been a serious concern for specialists. Therefore, prevention today requires more direct actions that include active health promotion and mechanisms to face and solve smoking-related problems. The psycho-pedagogue is key in this as an advising and orienting factor in devising educative actions to successfully deal with smoking, and in offering tools for both teachers and family, that allow working with the students so that they develop sound life styles.

This material presents the theoretical and methodological foundation for Group Reflection. It consisted of nine work sessions with students from Abel Santamaría Junior High School in Holguín. The diagnosis rendered that there are students in early stages of smoking. Theoretical methods were used, such as historico-logical, analysis-synthesis, induction-deduction, and modeling. Empirical methods were also applied: observation, survey, documentary analysis, partial on-the-field experiment; and the statistic method. For a logical presentation of the material it was divided in introduction, development, conclusions, recommendations, bibliography and appendixes.

Key Words: smoking habit, health promotion, educative actions, health tools, sound life styles.

INDICE

	Pág.
Introducción	1
Fundamentos teóricos que sustentan la prevención del consumo del tabaco.	5
El trabajo preventivo y sus potencialidades para la protección ante la conducta tabáquica.	5
Características de la situación social del desarrollo del adolescente.	10
El Taller de Reflexión Grupal como modalidad de orientación educativa.	13
Análisis de los resultados del diagnóstico aplicado.	15
Caracterización del estado actual de los estudiantes del grado 7mo1 de la escuela Abel Santamaría Cuadrado.	15
Resultados del diagnóstico aplicado al proceso docente-educativo para evitar el tabaquismo en estos adolescentes.	16
Propuesta del Taller de Reflexión Grupal para el trabajo de prevención del tabaquismo en la adolescencia, del grupo 7mo 1, de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.	18
Análisis de los resultados de la aplicación en la práctica del Taller de Reflexión Grupal.	30
Interpretación y conclusiones de los resultados obtenidos.	32
Conclusiones	34
Recomendaciones	35
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El tabaquismo, es una de las mayores enfermedades de la humanidad que afecta en gran medida a nuestro sector educacional. El problema que enfrentamos afecta no solamente a los servicios sanitarios sino también a la estructura de la sociedad. Nuestro papel consiste en transmitir un eficaz mensaje a favor del bien común, la protección de todos y respaldar las decisiones de los gobiernos ya que se trata de un problema verdaderamente internacional, por lo que es importante hacer murales, presentar imágenes, spot televisivos, conferencias, entre otros, para que los adolescentes y jóvenes tengan conocimiento del daño que causa esta adicción y comiencen a tomar medidas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha establecido que el hábito de fumar cigarrillos es causa directa o indirecta de 4 millones de muertes anuales en todo el mundo, de las cuales la tercera parte ocurre en países en vías de desarrollo. Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de ellas, 10 son diferentes tipos de cáncer y más del 50 % de las enfermedades cardiovasculares.

Gracias a varios períodos de estudio se conocen actualmente los daños que ocasiona el hábito de fumar, causa de muerte, no solo por su consumo activo, sino por las consecuencias en el fumador pasivo o involuntario, que la mayoría son mujeres y niños, pues a pesar de todos estos conocimientos, el tabaquismo continúa afectando al mundo.

La escuela cubana actual que desempeña un papel fundamental en la formación de niños, adolescentes y jóvenes, debe tener como premisa el cuidado y fortalecimiento de la salud de la población que a ella concurre. Se ha observado que a la escuela, como parte de la comunidad, también llegan reflejos de expresiones negativas de conducta social, como es el consumo de tabaco. En esta atención tienen responsabilidad tanto los trabajadores de la educación como de la salud pública. En la situación actual, además de los cambios culturales y sociales de esta época, ha influido la posibilidad de las comunicaciones, los intercambios y la progresiva satisfacción del comercio.

Otro fenómeno actual es el del tiempo libre y la diversión de los adolescentes, en la que es frecuente su asociación con el consumo de “drogas recreativas”. Se impone la necesidad real de formar a un individuo con un sistema general de conocimientos, habilidades, valores y modos de actuación, tanto de carácter intelectual como práctico y en el que la prevención se constituya en un

planteamiento único, realizada por medio de la labor educativa y actuando en cada una de las etapas del desarrollo de los sujetos y los sujetos colectivos.

La gravedad del problema consiste en que parece haber un alza en el consumo, en casi todas las partes del mundo, dentro de los adolescentes y la juventud. Esto debe ser un signo de alarma, porque el exceso del cigarro junto al alcohol constituye una grave amenaza a la salud física, psicológica y social de las nuevas generaciones.

Para la realización de este trabajo se consultaron varias **fuentes internacionales**, tales como: Aguilar, P. Drogadicción y Adolescencia, Bogotá (1989); Álvarez, Y. Educación para la salud y juventud. Adolescentes y drogas: para padres que no quieren ser los últimos en enterarse, España (1999); Arza, J. Juventud y drogadicción. Madrid, 2001.

Las investigaciones realizadas en el **ámbito nacional** son: Sarduy Quintana, I. "Guía para disminuir el grado de adicción provocado por el tabaco", Cueto, Holguín (2008), González Lamazares, M. "Estrategia pedagógica para la prevención de drogodependencias desde el proceso pedagógico en la formación de profesores", La Habana (2010), Aponte Rodríguez, L. "Tareas docentes para favorecer una cultura antitabáquica en el contenido de Biología IV semestre FOC" (2010), Leyva Fonseca, G. "Talleres de orientación para favorecer el desarrollo de una cultura antitabáquica en los estudiantes de 1er semestre de la facultad obrera campesina Mártires del Corinthia". Mayarí (2011).

Los autores tales como: Alfonso, C. (2002), Cardero Quevedo, I. (2006), Tanguí Despaigne, B. (2006) y otros, los cuales hacen referencia a definiciones y contenidos de tabaquismo, asumidos en la investigación, donde el objetivo fundamental es hacer conciencia en los adolescentes y jóvenes del daño enorme que causa fumar y algunas alternativas para dejar este consumo, tanto al fumador activo como el que lo rodea que se convierte en fumador pasivo.

La aplicación de diferentes métodos empíricos como la observación y la entrevista permitieron determinar las siguientes **Insuficiencias:**

- 1- Insuficientes acciones de prevención del tabaquismo por parte de los profesores y especialidades (bibliotecarias, instructores de arte) a través de su función orientadora.
- 2- Baja percepción de riesgo de los estudiantes acerca del daño y la severidad del tabaquismo como factor de riesgo para la salud.
- 3- Limitada preparación de los directivos para encausar el trabajo metodológico con actividades que incluyan la promoción de salud y la prevención del tabaquismo en los estudiantes de manera creativa.

4- Insuficiente conocimiento de los estudiantes respecto a los lugares y espacios donde pueden recibir ayuda para la cesación del hábito de fumar.

De modo que se ha tomado conciencia de la necesidad de dar respuesta al siguiente **Problema investigativo**: ¿cómo contribuir a la prevención del tabaquismo en los adolescentes del grupo 7mo 1 de la Secundaria Básica “Abel Santamaría Cuadrado”, de manera que se logren disminuir las manifestaciones iniciales de adicción?

En correspondencia con lo anterior se plantea como **Objetivo**: elaborar un Taller de Reflexión Grupal para la prevención del tabaquismo, de manera que se fortalezca la formación de estilos de vida saludables en adolescentes.

Las siguientes **Preguntas de investigación** permitieron dar paso al trabajo investigativo realizado:

- 1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo de prevención del tabaquismo actualmente?
- 2.- ¿Qué características tiene la conducta tabáquica en los adolescentes y el trabajo preventivo realizado hasta este momento en la escuela?
- 3.- ¿Qué características debe tener un Taller de Reflexión Grupal para trabajar esta temática con adolescentes?
- 4.- ¿Cómo comprobar la efectividad de este Taller de Reflexión Grupal para el trabajo de esta temática con adolescentes?

El proceso de investigación se desarrolló mediante las siguientes **Tareas de investigación**:

- 1.- Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo preventivo en relación con el tabaquismo.
- 2.- Caracterización de la situación actual de la conducta tabáquica en adolescentes.
- 3.- Valoración del trabajo preventivo realizado en la escuela en este sentido.
- 4.- Elaboración de un Taller de Reflexión Grupal para la prevención del tabaquismo en la formación de un adolescente sano.
- 5.- Valoración de los resultados de la efectividad de este Taller de Reflexión Grupal para el trabajo de esta temática con los adolescentes.

Para el desarrollo de las tareas científicas antes mencionadas, fueron empleados los siguientes **Métodos de investigación**:

Del nivel teórico:

- **Histórico - lógico**: en la contextualización del problema y su evolución histórica; lo que permitirá establecer los antecedentes del proceso preventivo del consumo del tabaco.

- **Análisis - síntesis:** en el estudio de la bibliografía relacionada con las drogas, su prevención y en el procesamiento e interpretación de los resultados obtenidos.
- **Inductivo - deductivo:** para establecer generalizaciones de las diferentes tendencias teóricas sobre las drogas, su prevención, y para la elaboración de las conclusiones y las recomendaciones.
- **Modelación:** para crear un Taller de Reflexión Grupal con varias sesiones, lo que permitirá a los estudiantes apropiarse de conocimientos y tener la posibilidad de expresar sus ideas y puntos de vista con relación al tema investigativo.
- **Enfoque sistémico:** para determinar la secuencia de los contenidos a tratar en cada sesión del Taller de Reflexión Grupal.

Del nivel empírico:

- **Observación a profesores y directivos:** para indagar el estado actual de la preparación de los mismos, para la dirección del proceso de prevención del consumo de cigarro en sus estudiantes.
- **Entrevista a profesores:** para conocer el nivel de preparación que tienen los profesores acerca del tema y como realizan el trabajo preventivo desde la escuela con sus estudiantes.
- **Encuesta y entrevista a estudiantes:** para conocer la situación real de la prevención del tabaquismo en la escuela y analizar el nivel de conocimiento que tienen acerca del tema.
- **La observación participante:** para determinar el desarrollo de las actividades y las conductas que manifiestan los adolescentes en las diferentes sesiones del taller.
- **La revisión documental:** para analizar el estado actual de la planificación de las actividades que tienen relación con estas temáticas.
- **Experimentación parcial sobre el terreno:** para explorar y analizar la efectividad del Taller de Reflexión Grupal, desde la identificación del problema, planificación y formulación de la propuesta hasta la valoración e interpretación de los resultados.

Del nivel estadístico:

- **Cálculo porcentual:** para determinar la confiabilidad y diferencias de los resultados obtenidos con el desarrollo de las diferentes sesiones del Taller de Reflexión Grupal.

DESARROLLO

FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DEL TABACO.

El trabajo preventivo y sus potencialidades para la protección ante la conducta tabáquica.

Muchas han sido las iniciativas y los compromisos para avanzar en la lucha contra el tabaquismo. Esta es una de las batallas más importantes y significativas, porque incluye a todos y compromete a participar en la toma de decisiones individuales y colectivas, basadas en siglos de conocimientos sobre la planta del tabaco y años de lucha contra sus efectos nocivos. Sin embargo no se ha avanzado mucho en los resultados positivos que se quieren lograr, reducir el daño potencial que representa para las personas expuestas al humo del tabaco.

El problema que actualmente se enfrenta en las escuelas referidas al tema, se debe tratar desde la prevención, por lo que debemos plantear que esta palabra proviene del latín "praeventivus"; de "prae", que significa antes, y "eventivus" que se realizó, que es un acontecimiento o suceso.

Varios autores han abordado el tema de la prevención, entre los que se encuentran: Bell, R. (1996-1997); Díaz, C. (2001); Sablón, B. (2002); Durán, A. (2005) y Regueira, K. (2008), donde se hace un análisis de los trabajos de los autores antes mencionados y plantean como rasgos que caracterizan la prevención: Constituye una función de la educación, posee un carácter procesal, flexible, participativo y contextualizado, se vincula estrechamente con la orientación, favorece la anticipación de daños y su evitación, impide la progresión de los ya establecidos y su compensación, potencia el desarrollo de la personalidad, permite experimentar y compartir las vivencias de gratificación, satisfacción y placer asociadas al crecimiento personal y grupal.

Aunque se declaran estos rasgos en la investigación se comparte el criterio de un Colectivo de autores en el Seminario Nacional para Preparación del curso escolar 2009-2010, página 53, los que definen el término como: "prepararse y disponer de lo necesario, con anticipación, para alcanzar un fin; es actuar para que un problema no aparezca, o disminuyan sus efectos, es adelantársele de forma creativa."

Se asume esta definición, porque para prevenir no es necesario que un problema acontezca, muchas veces podemos evitar que las dificultades que se presentan en la vida de los sujetos no repercutan a un mayor nivel, y en caso de que el problema este teniendo efecto, se les da vías de solución para ayudarlos a evitar males mayores.

La prevención, se puede clasificar en niveles según diversos autores, algunos de ellos son: Díaz (2001); Suárez y Moreira (2002) y Regueira (2008), Limonta,G.(2015) y ello permite diferenciar los destinatarios de las acciones preventivas en función de la presencia o no de las afectaciones, así como su gravedad, una vez incorporadas.

La prevención primaria, está dirigida a la toma de medidas cuando no han surgido deficiencias, relacionadas con las acciones que se pueden realizar para informar, educar, enseñar, sugerir, se trata de aquellas medidas, normas, para evitar situaciones negativas en el desarrollo del sujeto. Se tiene en cuenta en este nivel a todos los estudiantes.

La prevención secundaria, se caracteriza por la adopción de medidas encaminadas a diagnosticar y atender tempranamente la deficiencia ya existente para evitar su establecimiento como discapacidad.

La prevención terciaria, constituye el conjunto de medidas dirigidas a evitar el establecimiento de la discapacidad como minusvalía, entendida esta como la situación de desigualdad social y ambiental que afecta eventualmente a la persona con discapacidad.

Se considera, según la autora de este trabajo de investigación, la prevención primaria, no solo para que los estudiantes no consuman esta droga y tengan estilos de vidas saludables, sino para influir de manera positiva en la formación integral de la personalidad de estos adolescentes.

Teniendo en cuenta los riesgos para la salud ocasionados por el consumo de tabaco y los elevados costos sociales y sanitarios que encamina el tabaquismo, los distintos países han tomado diversas medidas destinadas a prevenir y erradicar este hábito. En este sentido, se financian intensas campañas publicitarias orientadas a reducir el consumo de tabaco y a evitar que los jóvenes se inicien en ese hábito que se adquiere, en la mayoría de los casos, durante la adolescencia. Los estudios revelan que el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el tabaco disminuye con cada año de abstinencia.

Entre las medidas de control que se han ido estableciendo se destacan: la inclusión de una advertencia en las cajetillas sobre los efectos nocivos del tabaco para la salud, la prohibición de publicidad en radio y televisión, o la prohibición de fumar en determinados lugares públicos. En 1988 se celebró la Primera Conferencia Europea sobre Política del Tabaco, en la que se reconoció el derecho de la población a ser protegida de las enfermedades y del aire contaminado por su humo. La lucha contra el tabaquismo ha sido un objetivo prioritario de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, en 2003, adoptó el Convenio Marco para el Control del Tabaco.

Este Convenio, que entró en vigor en febrero de 2005, tiene como objetivo prioritario reducir la mortalidad y morbilidad relacionadas con su consumo.

En el proceso de comunicación para la prevención se ha determinado por especialistas en esta materia, que es más prudente realizarlo desde el lenguaje positivo, por eso es necesario hablar de las ventajas de no fumar, entre las cuales están: facilita tener un buen aliento, no se manchan los dedos y los dientes, favorecen las relaciones interpersonales, puede tener más dinero para gastos personales y familiares, mayor aceptación de los amigos, evita el cáncer de garganta, pulmón, puede vivir 15 años más, evita contaminar el ambiente, los familiares no enfermarán porque no se exponen a sustancias cancerígenas, podrá mantener por más tiempo la erección, permite cuidar a amigos, pareja e hijos, sentir la satisfacción de haber superado el hábito y demostrar fuerza de voluntad, eliminará el peligro de una muerte temprana, dejará de sentir culpa por el consumo y los gastos.

En Cuba, en el sistema de educación, la prevención aparece tratada con mayor énfasis en la literatura referida a la Educación Especial, también se maneja en documentos directivos para el resto de las educaciones, pero ha funcionado más en relación al tratamiento y atención de aquellos estudiantes que presentan problemas en la conducta. Las investigaciones realizadas por especialistas cubanos, entre ellos Bell, R. y García, M. sobre la atención a menores con trastornos de conducta, parten de enumerar diferentes razones por las que un estudiante deviene en trastorno de la conducta, insistiendo de manera diferente en los factores biológicos y sociales.

Desde un análisis crítico se percibe que las acciones están más encaminadas a su atención cuando aparece la conducta negativa y la atención con métodos y recursos especiales. Sin embargo, desde el 2000 con el inicio de las transformaciones en las educaciones y a partir de fundamentos pedagógicos y psicológicos más científicos y actuales, se concreta la realización de un diagnóstico integral y la atención individualizada a los estudiantes que facilita en la práctica un mejor proceso educativo en la integración de lo afectivo, cognitivo y actitudinal en toda la población.

El programa para el fortalecimiento del trabajo preventivo relacionado con las drogas en el Sistema Nacional de Educación (SNE) fue aprobado e iniciado en diciembre del 2002, coincidiendo con la situación operativa de las drogas descrita anteriormente, con vistas a garantizar el desarrollo de una estrategia educativa-preventiva frente al fenómeno de las drogas, encaminado al desarrollo de valores personales, la disciplina y el tratamiento psicopedagógico, lo que conlleva al fortalecimiento de la preparación del docente en aras de potenciar el proceso docente educativo, la educación familiar y cohesionar organismos y organizaciones en el sistema de trabajo de la escuela para

alcanzar estilos de vida más sanos. En este documento se asume la prevención como “la adopción de medidas encaminadas a evitar que se produzcan dificultades en el desarrollo o cuando ocurran no tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas”.

Esta definición asume la prevención desde una posición pasiva al no valorar en toda su magnitud el papel activo del sujeto y el carácter desarrollador que puede tener el proceso pedagógico.

Para conocer las particularidades del tabaquismo se debe tener presente la definición de droga, para distinguirlo desde una posición más general, ya que existen varias definiciones aportadas por especialistas, entre ellos psiquiatras, psicólogos, maestros coinciden en que son sustancias que provocan cambios en el comportamiento del individuo, al inicio placentero pero a mediano y largo plazo muy perjudicial para su salud.

En la definición de **droga**, según Pascual Betancourt, P. (2005), se comparte el criterio de autor por referir que es: cualquier sustancia que fumada, inhalada, tragada o inyectada provoca alteraciones psíquicas sentidas como agradables, pero que crea en la persona una relación patológica en que esta se siente cada vez más ligada a ella y cada vez menos capaz de interesarse y sentir placer por las cosas normales de la vida.

Por otra parte el **tabaquismo** lo encontramos según Tanguí Despaine, B. (2006) como: adicción a la nicotina del tabaco; se manifiesta a través de la dependencia, la tolerancia y el síndrome de abstinencia. Aparece como trastornos a causa de sustancias psicoactivas; se expresa por la necesidad compulsiva de consumir tabaco y la dificultad para abandonarlo como forma y dependencia.

También define al tabaquismo Cordero Quevedo, I. como: aquella condición endógena o exógena, que puede ser controlada, precede el comienzo de la enfermedad, está asociada con el incremento de la probabilidad de ocurrencia de daño y tiene la responsabilidad en su producción.

Las definiciones que se han planteado por varios especialistas reconocen, en general, al tabaquismo como una adicción que produce enfermedades por la intoxicación que provoca en el organismo, no obstante se considera por la autora de este trabajo, que la expresada por Tanguí Despaine, B. (2006) es la que expresa, a nuestro juicio, hasta las etapas por las que atraviesa una persona cuando debuta con alguna enfermedad de esta adicción.

Fumar es un hábito que se adquiere no sólo por dependencia psicológica, sino también, por una dependencia física de la nicotina. Cuando se fuma se está introduciendo en el organismo una serie de sustancias, que dicho de alguna manera, provocan en el cuerpo unas sensaciones más o menos placenteras pero perjudiciales. Estas sustancias requieren, una vez acostumbrado el organismo a

ellas, unos niveles mínimos para poder seguir "disfrutando" de sus efectos y evitar el síntoma de la falta de nicotina. La necesidad de esos niveles mínimos supone una verdadera dependencia física. El humo de tabaco puede producir enfermedades a causa de la absorción de sustancias tóxicas hacia la circulación general o de la lesión pulmonar local por los gases oxidantes. Así tenemos que se distinguen cuatro grupos de sustancias fundamentales:

- **Nicotina:** Sustancia estimulante que da cuenta de la dependencia física que el tabaco provoca.
- **Alquitrán:** Sustancia cancerígena que inhala el fumador y quienes los rodean.
- **Sustancias irritantes:** Responsables de las irritaciones del sistema respiratorio. (Faringitis).
- **Monóxido de carbono:** Se adhiere a la hemoglobina, dificultando la oxigenación del organismo.

Variadas son las consecuencias que afectan la salud gracias a esta adicción, algunas de ellas son: empeoramiento de la memoria, la atención y la observación, cambios morfológicos de los espermatozoides, disminución de la potencia sexual, infertilidad, alteraciones del embarazo, retraso del desarrollo del feto, nacimientos de niños bajo peso, aborto espontáneo, bronquitis, enfisema pulmonar, asma bronquial, menopausia precoz, empeoramiento de la apariencia externa, algunos tipos de cáncer como: pulmón, laringe, faringe, cavidad bucal, esófago, vejiga, páncreas, también se presentan enfermedades cardiovasculares como: angina de pecho, infarto del miocardio, hipertensión arterial, arteriosclerosis, entre otras.

Existen algunos factores que determinan la iniciación del consumo, entre estos están:

- **Sociales:** imitación de conductas de aceptación social, exigencias del grupo de pertenencia en la adolescencia, modelo familiar (padres y abuelos), aceptación social del consumo, desarrollo de habilidades sociales de afrontamiento, disponibilidad y publicidad.
- **Personales:** sistema de necesidades, valores y actitudes, efectos psicológicos y fisiológicos de los primeros cigarrillos, extroversión, creencias tabaco-salud, edad, sexo y formación de la autoestima y el concepto de auto eficacia.

A partir de estudios bibliográficos realizados y la experiencia de la autora en este tema podemos generalizar que una vez instalada la adicción en el organismo, se deben tener en cuenta varios aspectos para poder eliminarlo, los cuales deben ocurrir en el orden siguiente, entre ellos:

- 1.- La decisión firme del ser humano fumador, que desea eliminar por completo ese vicio.
- 2.- Reconocer que los efectos nocivos no sólo deben valorarse en lo referente a la pérdida de la salud y la posibilidad de muerte, sino también en lo que significaría una muerte temprana para los seres queridos.
- 3.- Informe a todas sus amistades que ha decidido dejar de fumar, esto evitará que le inviten.
- 4.- Vaya a lugares donde prohíban su consumo, ejemplo: sala de informática, el cine, el teatro u otros lugares donde no podrá fumar.
- 5.- Se tiene que plantear si va a intentar no fumar nada desde este momento o si prefiere ir disminuyendo de manera gradual la cantidad de cigarrillos diarios. En este segundo caso hay que ir marcando unos límites máximos diarios cada vez menores y llevar un autoregistro.

Características de la situación social del desarrollo del adolescente.

Para entender las manifestaciones de los adolescentes no podemos dejar de conocer las características de esta etapa del desarrollo, la cual es imprescindible el análisis de las transformaciones que se producen en la Situación Social del Desarrollo (SSD) en esta edad como resultado de la unidad dialéctica entre lo interno y lo externo, entre lo individual y lo social.

Según Vigotsky (1934) citado por Bozhovich (1976).

La adolescencia es la etapa que transcurre durante el segundo período de la vida, las edades entre los 10 y los 14 años corresponden a la adolescencia temprana y a partir de los 15 la tardía, Colectivo de autores (1997), citado por Castro, P.L. (2006). Los aspectos que llevan a establecer estos límites de edad son esencialmente biológicos, educacionales y sociales. La adolescencia temprana se inicia antes de que el alumno culmine la primaria, se producen cambios en las condiciones internas y externas de su desarrollo que van marcando la diferencia de una etapa a otra. El análisis de los presupuestos abordados en las diferentes fuentes bibliográficas permite afirmar, que si bien en la adolescencia aún no está conformada la personalidad en su totalidad, si podemos decir que ocurren en esta etapa cambios importantes que marcan favorable o desfavorablemente la formación de esa personalidad.

Existen varias razones por lo que los adolescentes suelen ser víctimas de la adicción o dependencia de los cigarrillos. En primer término debemos destacar como factor principal, el consumo por los propios adultos, lo que constituye un ejemplo desfavorable. También nos llegan, a través de las películas y otros medios de propaganda, información presentada de un modo tal que pudiera pensarse que el uso de estas sustancias no es dañino. Por otro lado conocemos que las

muchachas y muchachos de esta edad pasan por un período de transición en el que tienen que sufrir numerosas adaptaciones en relación con sus cambios corporales, su identificación como sujeto, la necesidad de sentirse adulto, las luchas por su independencia y la pertenencia a grupos. Toda esta serie de eventos, predisponen a la búsqueda de alivio a esa diversidad de tensiones. Estas circunstancias especiales, unidas al ímpetu exploratorio por lo nuevo y desconocido propio de esta etapa, los hacen vulnerables a ser iniciados en el vicio.

Una educación basada en el conocimiento, la aceptación y la comprensión, evita que se convierta en una “etapa de crisis”. La adolescencia es una etapa en el desarrollo del ser humano con características muy especiales que se diferencian de otros muchachos(as) de otras etapas. Los adultos encargados de la educación de ellos necesitan conocer los rápidos cambios físicos y psicológicos que se producen en este período de la vida, para que, de forma inteligente contribuyan a que estos transcurran lo más favorablemente posible.

El crecimiento en talla, la maduración de diferentes sistemas, llevan aparejados nuevas y determinadas formas de conducta. Aunque en los muchachos(as) de estas edades se aprecian características comunes, generalmente en su desarrollo físico. Se observan entre ellos diferencias en su forma de actuar, pensar y sentir que son consecuencias de lo que han vivido como persona única e irrepetible. La comunicación con los amigos y con los adultos es una necesidad vital para ellos, esta debe ser sincera, amplia y afectuosa. El adolescente trata de llamar la atención por diversas vías, es tarea de los adultos, comprenderlo y orientarlo hacia formas socialmente aceptables de autoafirmación. Una importante característica es la tendencia a hacer valer y mantener su posición y puntos de vistas, hacer influencia en su medio, defender sus derechos, oponerse a lo convencional, todo lo cual le permite reforzar su individualidad.

Suelen imitar formas de actuación de los adultos que pueden arraigarse para toda la vida, entre estas algunas nocivas para la salud como la ingestión de bebidas alcohólicas y el fumar. Lo más efectivo es el ejemplo positivo de aquellos que lo rodean, el conocimiento de las actividades preferidas y compañías que frecuentan. La explicación del daño severo que ocasionan a la salud los malos hábitos es útil, pero en todos los casos, por sí sola no resuelve el mal, una vez instalado, por tanto es necesario preparar al adolescente para que se valga por sí mismo, aprenda a pensar, valorar, tomar decisiones y actuar por cuenta propia.

En la formación de la personalidad del adolescente puede surgir la incapacidad para evadir conflictos personales, sociales o familiares, debido a que por sus características les faltan recursos para solucionar las situaciones que se les presentan y se escudan a través de las drogas u otras

vías de solución para esquivar el problema, pero al ser insuficientes esos recursos psicológicos que se tiene en esa edad, caen en el consumo activo y no se le da solución al problema, sino que se incrementan otros.

En esta etapa el muchacho(a) se enfrenta entonces a diferentes conflictos y sobre la solución de ellos en las investigaciones realizadas se destaca el trabajo del sociólogo Carl Rogers, donde sus investigaciones están orientadas hacia la teoría humanista, es el responsable de la creación y promoción de la terapia centrada en la persona y la dirección de los primeros grupos centrados en la persona.

Rogers afirma que las personas tienen la capacidad de experimentar y tomar conciencia de sus errores. Postula un movimiento natural que evita los conflictos y busca la resolución. Concibe la adaptación como un proceso en el que se asimilan con precisión aprendizaje y experiencia; el individuo cuenta en su interior con recursos para entenderse y modificar el concepto en el que se tiene sus actitudes y conductas conscientes. La adaptación de sí mismo es el requisito de una aceptación más fácil y auténtica de los demás; el ser aceptado por otro se traduce en una mejor disposición para aceptarse a sí mismo; y necesario es, la comprensión empática (capacidad de percibir con exactitud las emociones del otro).

Según las ideas aportadas por Carl Rogers, acerca del conflicto, se define como: diferencia entre dos o más personas o grupos, y se caracteriza por la tensión, el desacuerdo, el exaltamiento de las emociones o la polarización. En las empresas hay cada vez más diversidad y creciente interdependencia, razón por la cual también aumentan las probabilidades de que surjan discrepancias.

Varias son las situaciones por lo que los adolescentes sufren de conflictos, una de estas es la posición intermedia que ocupa el adolescente que lo conduce a situaciones contradictorias. Unas veces es considerado como adulto exigiéndole responsabilidad, mientras que en otros se le percibe como incapaz de tomar decisiones limitándose su independencia, las demandas ya no son las mismas, se le exigirá mayor autonomía en el trabajo escolar y en la familia mayor responsabilidad.

Este período de cierta ambigüedad, poco esclarecimiento de lo que se espera en diferentes situaciones puede estar asociado a dificultades psicológicas. Así la expectativa de los padres de un adolescente es que sea obediente, en tanto que con sus coetáneos ha de manifestarse con independencia, iniciativa. Asimismo, el adolescente puede vivenciar como un conflicto el disfrutar de cierta independencia familiar y al mismo tiempo, mantenerse "atado" en otras esferas de la vida.

El Taller de Reflexión Grupal como modalidad de orientación educativa.

Como la prevención se vincula estrechamente con la orientación no podemos dejar de mencionarla, teniendo en cuenta que el Taller de Reflexión Grupal se plantea como modalidad de orientación educativa. Varios especialistas coinciden en que la orientación es la ayuda que se le brinda al individuo necesitado de esta, con el objetivo de encontrar soluciones a sus problemas y pueda desarrollarse en sociedad con un proyecto de vida social e individual satisfactorio.

La orientación educativa se concibe según Velaz de Medrano Ureta, C. (2002) como un conjunto de conocimientos y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, sistémica que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas evolutivas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos o sociales.

Esta definición de orientación educativa es bastante abarcadora, porque contiene los principios teóricos que la fundamentan teniendo en cuenta los diferentes contextos en que se puede brindar ayuda a los sujetos, para facilitar y promover su desarrollo integral.

Esta modalidad de orientación educativa que se plantea en el Taller de Reflexión será grupal, consiste en desarrollar dentro del proceso docente – educativo un conjunto de acciones mediante las cuales el educador – orientador interactúa con los estudiantes sobre la problemática en varias sesiones de trabajo, facilitándoles que expresen sus inquietudes, puntos de vistas, opiniones, potenciando así su crecimiento personal.

En la actualidad se nombra taller a las más diversas actividades pedagógicas. En el taller la enseñanza, más que algo que el profesor trasmite a los participantes, es un aprendizaje que depende de la actividad de estos, movilizados en la realización de una tarea concreta. El profesor ya no es un instructor de conocimientos sobre sus experiencias científico-profesionales, se transforma en un educador-facilitador que tiene la función de orientar, guiar, facilitar, que los participantes aprenden haciendo, sus respuestas, reflexiones y soluciones, podrían ser en algunos casos más valiosos para la discusión grupal, que las del profesor.

Varios autores han demostrado que un taller es una vía óptima para el trabajo de estas temáticas con adolescentes, las ideas esenciales que se plantean en este sentido responden a la concepción de Calzado Lahera, D. (2004), la cual plantea que “es una forma de organización para la reflexión grupal sobre los problemas profesionales, sus causas, consecuencias y alternativas de solución en correspondencia con el contexto en que se manifiestan”.

La reflexión grupal según Collazo, B. y Puente, M. (1994) es: Discusión de un tema de interés educativo, seleccionado a partir del diagnóstico (o que emerge a partir de una circunstancia dada) y que se realiza en un grupo creado o utilizado para esos fines.

Estas definiciones de taller y reflexión grupal son asumidas por la autora de esta investigación porque cumplen con la necesidad de la problemática y para el trabajo con los adolescentes es ideal realizarlo de manera creativa, para que ellos se interesen por el tema y les sea de su agrado, además para que cooperen y cada sesión sea de forma dinámica, de intercambio, y se cumpla el objetivo del taller.

Para la realización de un Taller de Reflexión Grupal se asume la metodología propuesta por Mariela Castro Espín en 1995 la cual tiene la siguiente estructura y modelada por autoras como García Gutiérrez (2001), Naranjo Paz (2010):

Taller de Reflexión Grupal

Momento de encuadre: Se delimita el objetivo general del Taller de Reflexión Grupal, los contenidos específicos, los objetivos de cada sesión, la metodología a utilizar, la duración y el lugar donde se desarrollará el taller. Esta sesión es el punto de partida para el desarrollo del trabajo grupal.

Desarrollo de las sesiones: Se trabajan los contenidos de la temática.

Integración, evaluación y cierre: Esta sesión le permite al facilitador(a) integrar conjuntamente con el grupo las cuestiones tratadas en el taller, comprobar hasta dónde han llegado en relación con la problemática y tal vez surjan nuevas sugerencias para continuar dando seguimiento antes de proponer el cierre de este taller.

El objetivo del Taller de Reflexión Grupal es darle participación a los estudiantes para que aclaren sus dudas, puntos de vista y logren socializarlas entre todos. El rol del facilitador, en este caso, se instala, con la demanda de cada participante, está más o menos explícita, de dejar de ser el observador que es o está pudiendo ser en un momento determinado para facilitarle a los estudiantes que transmitan sus ideas y opiniones.

Estos elementos de carácter teórico-metodológicos son asumidos por la autora para la elaboración de su propuesta porque se adecua al tipo de estudiantes con los que se está haciendo la investigación y cumple con los elementos necesarios para desarrollarse en grupo y además es necesario precisar como **estructura de las sesiones de un Taller de Reflexión Grupal** la aportada por García Gutiérrez (2001) y asumir los siguientes momentos:

Momento inicial: se transmitirá la idea del tema a tratar.

Debe:

Crear un clima psicológico adecuado (rapport).

Desconectar para poder concentrarse.

Relajarse, aflojar tensiones.

Perder el temor expresarse.

Crear lazos afectivos entre los miembros del grupo.

Planteamiento temático:

Momento de intercambio para presentar el tema a trabajar. Se sugiere usar algunos recursos que ofrezcan animación y frescura sin perder seriedad y ganar confianza.

Elaboración:

Es la parte central del taller, donde se produce el desarrollo del tema mediante la ejecución de diferentes actividades, los cuales permiten expresar sus sentimientos, dudas, temores, realizar reflexiones, intercambiar criterios. (Se deben seleccionar los métodos que emplearan, las preguntas para la reflexión, también se debe prever las posibles reacciones emergentes del grupo y hacerse de mecanismos que le permitan conducir al grupo a tales fines).

Cierre:

Momento de la reflexión final que permite integrar lo trabajado y situar un punto de conclusiones, como resultado del trabajo grupal, sin imponer criterios, solo reforzando las ideas centrales y estimulando las actividades que se han trabajado durante toda la sesión: momento oportuno para llegar al consenso sobre algún aspecto de preocupación y motivar el tema de la próxima sesión.

Análisis de los resultados del diagnóstico aplicado.

Caracterización del estado actual de los estudiantes del grado 7mo1 de la escuela “Abel Santamaría Cuadrado”.

Tuvimos en cuenta para la confección de este material.

Como **población**, los tres grupos de 7mo grado de la escuela y la **muestra** representada por el grupo de 7mo1 conformado por 40 estudiantes, 12 varones y 28 hembras. Sus edades promedio oscilan entre 11 a 12 años de edad, los cuales están en el período de la adolescencia temprana. Este grupo en lo general se caracteriza por tener buena asistencia y puntualidad, son estudiantes de diferentes niveles de desarrollo, presentan aptitudes y habilidades para el arte y el deporte. Se caracterizan en la dimensión clínica por ser 25 alérgicos y 8 asmáticos, el resto son saludables. La mayoría convive con una sola parte de la familia de origen, las causas son por divorcio (19), fallecimiento (1), por estar cumpliendo misión internacionalista (5), padres reclusos (1) y padres

extranjeros (1), los restantes conviven con ambos padres. Se seleccionaron los estudiantes de este grupo de forma intencional, porque el trabajo investigativo realizado es de prevención del tabaquismo, tanto a los estudiantes que fuman como los que no consumen esta droga, para evitar que se conviertan en fumadores activos. Teniendo en cuenta que por lo general en esta edad, se produce un intensivo salto en el desarrollo del ser humano, tanto en lo biológico como en lo psicológico, en la formación de cualidades morales, de la manera en que piensa y actúa; por lo que se considera un período de gran sensibilidad para el desarrollo de estos estudiantes.

Resultados del diagnóstico aplicado al proceso docente-educativo para evitar el tabaquismo en estos adolescentes.

- La entrevista y encuesta realizada al 100% de los estudiantes del grupo 7mo1 (**Anexo1 y 3**), declara las insuficientes actividades extra - docentes en cuanto a la prevención del consumo del tabaco ya que en las preguntas realizadas se evidencia que tienen **poco conocimiento de las consecuencias físicas** que presenta una persona cuando debuta con alguna enfermedad que ocasiona el tabaquismo, porque en las interrogantes relacionadas acerca de los daños que trae consigo el consumo del tabaco comentan (el 100% para 40 estudiantes) el cáncer de pulmón y la apariencia externa como el más significativo, además (el 25% para 10 estudiantes) relacionan el cáncer de boca, (el 5% para 2 estudiantes) mencionan las caries y cáncer de estómago. Además **desconocen de las consecuencias psicológicas** que puede afectar a la salud (baja autoestima, depresión, aislamiento, conductas rebeldes, impulsividad) pues no mencionaron algunas de ellas.
- Las entrevistas y encuestas aplicadas ponen de relieve la medida del impacto positivo que puede tener el tratamiento de este tema, dado a que desde su etapa exploratoria ya se asegura la motivación hacia el mismo, en la pregunta referida a la proposición de acciones para evitar la adicción, proponen que se realicen actividades de carácter orientador (**anexo 2**), por ejemplo: (el 40% para 16 estudiantes) proponen recreaciones sanas con juegos participativos sobre el tema, (el 10% para 4 estudiantes) charlas educativas, (el 30% para 12 estudiantes) la transmisión de videos – debates, (el 20% para 8 estudiantes) que ellos mismos realicen la promoción de salud para verse más implicados en la prevención del consumo del tabaco.
- En la aplicación de la encuesta a los estudiantes del grupo 7mo1 (**anexo 4**) se evidencian las primeras manifestaciones de adicción al tabaquismo (un 10% para 4 estudiantes) varones y en las féminas no existe el interés, pues esos varones plasmaron que en

ocasiones fuman y la motivación que dio inicio a esas primeras manifestaciones de adicción fueron: la curiosidad, calmar la ansiedad, y por imitación a amigos jóvenes de la comunidad. En la pregunta referida a cuál fue la causa que los ha hecho fumar más, predominó, estar a la moda, incluirse en el grupo de amigos y ser aceptado, relajarse cuando están tensos o estresados y evadir los conflictos personales y familiares que les causan estrés, aunque (el 5% para 2 estudiantes) exponen que no les gusta fumar pero lo siguen probando. Esto evidencia la fuerte influencia del grupo con que se relacionan.

- Los estudiantes que consumen esta droga de manera inestable, (**anexo 5**) lo asumen como droga recreativa o de moda, en fiestas o en ocasiones cuando salen de la escuela. El (80% para 32 estudiantes) consumen esta droga pero de manera involuntaria pues hacen referencia a que tienen familiares que fuman en su presencia. El (10% para 4 estudiantes) no consumen esta droga por ninguna de estas dos vías antes mencionadas. Este **comportamiento actitudinal** que se evidencia puede constituir por sí mismo factor de riesgo para la salud, ya que pueden ir apareciendo efectos negativos luego de un tiempo prolongado.
- En la realización de la entrevista a 10 profesores (**anexo 10**) se evidencia el conocimiento que tienen acerca del tabaquismo, sus consecuencias y ventajas de no fumar, (el 70% para 7 profesores), además comentan que realizan espacios para la promoción a la salud y le dedican actividades a las drogas ejemplo: propaganda con afiches y folletos. (El 30% para 3 profesores) comentan que las realizan pero no con la calidad que se requiere, pues los materiales son escasos y reconocen que les falta dedicación al tema, pues sus horas clases son muy cargadas y el tiempo para tratar la temática se dificulta.
- A partir de la revisión documental (**anexo 11**) (vivencias escritas de actividades realizadas, folletos y revistas como: programas nacionales de prevención y control del tabaquismo, y otras relacionadas con el tema) se observa que entre las características del trabajo preventivo en la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado está que este, solo se ha apoyado en el uso de afiches, actividades de promoción, las cuales la realizan los instructores de arte solo en ocasiones específicas, por ejemplo: en matutinos, en las fechas que se relacionen con el tema. Esto demuestra la pobreza de su trabajo como orientadores, debido a que los estudiantes no se sienten implicados y no toman partido. Aquí, la secretaria, la directora y el colectivo de profesores de la escuela se mostraron interesados y cooperativos, y reconocieron que tenían debilidad en las actividades con relación al tema.

PROPUESTA DEL TALLER DE REFLEXIÓN GRUPAL para el trabajo de prevención del tabaquismo en la adolescencia, del grupo 7mo 1, de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.

Sesión: 1 (encuadre)

Tema: El tabaquismo en los adolescentes.

Objetivo: Familiarizar a los participantes con las características de un Taller de Reflexión Grupal y sus sesiones de trabajo.

Participantes: estudiantes y facilitador.

Método: Elaboración conjunta

Tiempo: 30 minutos

Forma de organización: taller.

Materiales: tarjetas, papel y lápiz

Momento inicial:

Se les da la bienvenida a los estudiantes.

Planteamiento temático:

Se indica que se van a separar por equipos y el representante de cada grupo presenta a sus integrantes. La presentación debe ser caracterizadora. **Por ejemplo:** nombre, residencia, interés por la actividad a desarrollar, expectativas que tienen por el taller a desarrollar.

Se recogen por escrito las expectativas y se establecen las reglas del trabajo con la participación colectiva.

Elaboración:

Explicar las características del Taller de Reflexión Grupal, ejemplo: objetivo general del taller y de sesiones de trabajo, tiempo de duración, metodología a utilizar y formas de evaluación (**Anexo 12**).

Se coordina la formación de dos equipos por afinidad y tratando de que haya la misma cantidad en cada uno. Se utilizan unas tarjetas en las que se han escrito varias enfermedades y sus consecuencias, ellos dirán si estas se relacionan o no con los daños que ocasiona el consumo del cigarro. Esta pequeña actividad es de diagnóstico inicial, para partir de ahí al desarrollo de las sesiones del taller.

Ejemplo: Tarjeta 1 – Enfermedad: Enfisema pulmonar

Consecuencia: Falta de aire

Tarjeta 2 – Enfermedad: Angina de pecho.

Consecuencia: Aumento de la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca

Tarjeta 3 – Enfermedad: Infarto del miocardio

Consecuencia: Dificultad respiratoria, vómitos, náuseas, palpitaciones, sudoración y ansiedad.

Tarjeta 4 – Enfermedad: Cáncer de boca

Consecuencia: Crónica irritación de las membranas mucosas de la boca

Cierre: Observar spot televisivos relacionados con el tema para profundizar, y a partir de lo aprendido realizar una valoración.

Sesión 2

Tema: Fumar o no fumar, esa es la cuestión.

Objetivo: Identificar los motivos que impulsaron a adolescentes del grupo 7mo1, de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado a iniciar con manifestaciones de tabaquismo.

Participantes: Estudiantes y facilitador.

Método: Elaboración conjunta

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Papel y lápiz.

Momento inicial

Para iniciar, se realiza la técnica de Inoculación de estrés con el objetivo de emprender esta actividad apartando situaciones estresantes que pudieran interferir con el desarrollo de la misma.

Se le pide al estudiante que haga una lista de aquellas situaciones de su vida que le causan estrés y comience a imaginarlas. Para enfrentar el estrés se sustituyen aquellas ideas o pensamientos perturbadores por otros más adecuados, para apartar esos malos pensamientos. Se trata de que el sujeto adquiera la habilidad de relajarse y para ello se puede utilizar cualquier método de relajación.

Planteamiento temático: Se les entregará una hoja para que respondan algunas preguntas con el enunciado “¿Por qué empecé a fumar?” y “¿Por qué quiero dejar de fumar?” las cuales las escribirán en forma de pleca y en orden de prioridad.

Elaboración: Haz una lista de dos columnas. La primera bajo el título “¿Por qué empecé a fumar?” y la segunda con el enunciado “¿Por qué quiero dejar de fumar?”

En la primera columna, lista todas las razones que recuerdas por las que comenzaste a fumar.

Ejemplo:

- Por presión de tus amigos.
- Para evadir conflictos personales, familiares o sociales.
- Por curiosidad.
- Te sentías como un adulto cuando fumabas.

Trata de recordar, verdaderamente, aquellos motivos que te impulsaron al cigarrillo y ubícalos en la columna.

Ahora, piensa y responde: ¿algunos de estos motivos todavía tiene relevancia en la actualidad?

Muévete hacia la columna dos. ¿Por qué deseas dejar de fumar?

Es preciso que te tomes algo de tiempo para pensar a fondo esta cuestión, no te limites a las cuestiones obvias de la salud. Has visto informes en la televisión, leído artículos en el periódico y nada ha resultado, de modo que necesitas encontrar aquellas razones que verdaderamente tienen un significado para ti.

Tu lista debería citar aquellas cosas que te hacen infeliz y que te sientes fuertemente motivado a cambiar. En vistas a destruir tu adicción psicológica, necesitas un arsenal de nuevos pensamientos y deseos que sean más poderosos que tus deseos de fumar.

Por ejemplo:

- Serás más saludable
- Las personas que te aprecian estarán orgullosas de la decisión tomada
- A tu pareja u otra persona no la expondrás a ese mal aliento, etc.

Cierre

Si puedes reeducar tu mente y pensar en el tabaquismo como un hábito tonto y autodestructivo, entonces estás por el buen camino. Para que la experiencia sea más vivencial, redacta un texto donde expreses como sería tu vida si el cigarro no formara parte de ella.

Sesión 3

Tema: Dejar de fumar una elección de vida.

Objetivo: Desarrollar mediante el dibujo las consecuencias de fumar, para permitir a los demás estudiantes y profesores conocimientos acerca del tema, evitando el inicio de esta adicción en los que no fuman.

Participantes: Alumnos y facilitador.

Método: Expositivo.

Tiempo: 35 minutos

Materiales: Hoja, lápiz, colores.

Momento inicial: se comienza con la lectura del texto orientado en la sesión anterior para intercambiar criterios entre los estudiantes.

Planteamiento temático: Se repartirán los materiales a utilizar y se orientará la actividad y el objetivo a alcanzar.

Elaboración:

Repartir por estudiantes los materiales a utilizar, se orienta que deben materializar a través de la pintura los daños que causa fumar a una persona, tanto físico como psicológico. Se le dan 25 minutos para que logren echar a volar su imaginación. Al terminar se asigna un espacio en la escuela donde se mostraran los dibujos realizados y así propiciar que todos puedan disfrutar de la exposición. El profesor (facilitador) es el encargado de realizar un reconocimiento a los estudiantes que realizaron la actividad y en especial a los que desempeñaron un mayor trabajo.

Al concluir se intercambian opiniones de la actividad realizada, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: Si les gustó o no, si desean continuar realizando otras actividades de este tipo y que emitan sugerencias de otras que se pudieran desarrollar, etc.

Cierre:

Se orienta que para la próxima sesión lleven refranes realizados por ellos o algunos que hayan leído en revistas o en otros lugares con respecto al tema.

Sesión 4

Tema: Jugando con las frases.

Objetivo: Reflexionar acerca de los daños que ocasiona el consumo del tabaco.

Participantes: Estudiantes y facilitador.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Hoja y lápiz.

Momento inicial: Se realiza la técnica " La silla se quema " con el objetivo de animar al grupo.

Instrucciones: Se les indica que cuando el facilitador mencione la frase " la silla se quema ", todos deberán levantarse de la silla y el que no lo haga rápidamente se considera quemado.

Planteamiento temático: Se comienza con la reflexión de una frase y se les pide que mencionen las que ellos buscaron. Luego se reparten los materiales a utilizar para que ellos respondan unas preguntas dándole seguimiento a la actividad.

Elaboración:

El facilitador enuncia una frase invitándoles a una reflexión sobre el tema: "empieza con uno, sigue con uno, y termina con uno". Se solicita a los participantes mencionar otras conocidas. **Ejemplo:**

- Más vale precaver, que tener que lamentar.
- Todo a tiempo, tiene cura y se puede evitar.
- El que mal empieza, mal acaba.
- El que no escucha consejos, no llega a viejo.
- Si dejas de fumar, ganas.

El facilitador interroga a los participantes sobre qué mensajes han recibido con esas frases y solicita que expresen el significado que tiene para la vida dejar de fumar. Se escucharán tantas opiniones como participantes deseen emitir sus criterios. Se recogerán las opiniones e ideas para ir evaluando los conocimientos adquiridos a través de sus criterios.

1. Se les pide que investiguen entre los fumadores que los rodean.

¿Cómo llegaron a adquirir esta adicción?

¿A qué edad comenzaron a fumar?

¿Qué motivos los impulsaron?

¿Cuántos cigarros se fuman al día?

¿Verdaderamente creen que es un placer?

Y por último ¿no han pensado en dejarlo?

A partir de la investigación que ellos realicen, deben identificar en que escala de fumadores están ellos y las personas que interrogaron.

Se les habla del efecto de escala de fumadores (**anexo 6**) por ser factores de riesgo para la salud, ya que pueden ir apareciendo efectos negativos luego de un tiempo prolongado.

A partir del análisis anteriormente planteado, se hace una pregunta a manera de reflexión. ¿Cuáles de los estudiantes que en ocasiones fuman, se sienten motivados para empezar a vivir sin ese producto que está acabando con su salud?

Cierre: Para reflexionar se empleará, como consejo útil, la expresión siguiente: “El que fuma le resta tiempo a la vida, no fumes y podrás disfrutarla más”.

Se indica a los participantes que no fuman, confeccionar tarjetas donde expresen varios consejos para tus compañeros de aula que en ocasiones se dan una bocanada.

Sesión 5

Tema: ¿Qué decisión tomar?

Objetivo: Valorar las situaciones en que se encuentran las personas al tomar una decisión.

Participantes: Estudiantes y facilitador.

Método: Dilema moral.

Tiempo: 40 minutos.

Momento inicial: El orientador invita a los participantes a leer las tarjetas que confeccionaron.

Planteamiento temático: Se les lee una situación y luego se les pide que respondan algunas preguntas y reflexionen acerca de ello.

Elaboración:

Paula y Ricardo están bailando en la recreación de la escuela, y de pronto ella se detiene para encender un cigarro. Ricardo se molestó y le pregunta cuantos cigarros han sido en el día, ella le responde, que importa, uno más, uno menos no hace la diferencia. Al terminarse el cigarrillo ella le pide que la bese, él se niega y le dice enfurecido **¡dejas de fumar o la relación se acaba!** (pues ella no desea dejar el vicio y eso está interfiriendo en la relación); Paula indiferente a su opinión le da la espalda y se va. Marisol amiga de ambos se acerca a Ricardo y le pregunta que sucede, porque desde lejos notó la contradicción. Él le cuenta lo ocurrido y le pregunta **¿no es verdad que tengo la razón?** y ella le responde **¡pero tú la conociste así!** Él se enfurece y se aleja.

Después de dar lectura al dilema moral se divide la pizarra en dos equipos para dar respuestas a las interrogantes siguientes.

a) ¿Con quién estás de acuerdo?

-----Ricardo.

----- Paula.

-----Con ninguno de los dos.

¿Consideras que la actitud de Ricardo es la mejor?

¿Qué actitud hubieses asumido tú en el lugar de Paula?

¿Qué consejos hubieras dado en la posición de Marisol?

Se escuchan tantas opiniones como deseen emitir.

Cierre: Expondrán experiencias de alguna similar que hayan vivenciado.

Sesión 6

Tema: Testimonio de un fumador

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la cultura del rechazo hacia el cigarro.

Participantes: Alumnos y facilitador.

Método: Reproductivo.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Televisor, DVD o computadora, cartel sobre el cuerpo del fumador y el video a proyectar.

Momento inicial: Para iniciar se realizan varias preguntas.

¿Crees que estas actividades te han ayudado de alguna manera a evadir el acto de fumar?

¿Qué te falta y que necesitas para mejorar?

Se toman las opiniones para ir evaluando el resultado del taller hasta el momento.

Planteamiento temático:

El facilitador presenta el tema de la sesión y el objetivo que persigue, utilizando el testimonio de varias personas que ya las consecuencias del cigarro los están afectando, y el cartel de un fumador con los daños que ocasiona a la salud el consumo de tabaco.

Elaboración: Se proyecta el testimonio y luego el facilitador debe:

Preguntar:

¿Que creen de lo observado?

¿Desearían terminar así?

¿Qué enfermedades se vivenciaron?

Realizar una breve reflexión entorno a lo visto.

Recoger en pizarra las palabras esenciales de las ideas o reflexiones que van dando los participantes.

A todos los que intervienen en el análisis de la investigación se realizarán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué usted le aconsejaría a las personas que fuman?
2. Se puntualizará por parte del orientador los tipos de fumadores y sus manifestaciones.
3. ¿Alguna vez te has detenido a pensar cómo el humo del cigarro está afectando tu cuerpo, tu vida o la de tu ser querido que inhala esta droga?

El facilitador hace una exposición sobre los daños que ocasiona el tabaco para fortalecer la proyección anterior, utilizando un cartel del cuerpo de un fumador, para que observen otras de las consecuencias.

Cierre:

Para concluir se les pide que escriban en un papel los elementos que más le agradaron y las sugerencias a profundizar en los próximos encuentros. Además traer mitos encontrados en revistas o periódicos para la próxima sesión.

Sesión 7

Tema: Todos merecemos respirar saludable.

Objetivo: Analizar mediante la canción Primera Base y Alto Voltaje, titulado " Vuelve a la vida " las ventajas de una vida sana.

Participantes: Alumnos y facilitador.

Método: Elaboración conjunta

Tiempo: 40 minutos

Materiales: grabadora, televisor o Dvd.

Momento inicial: Se comienza con el debate de la tarea orientada anteriormente y en caso de que no la hayan podido realizar, el facilitador debe estar preparado para esta situación, se comienza la actividad preguntando: ¿Qué entienden por mito? se socializan ideas y a continuación se les leerán los mitos siguientes y ellos responderán si son verdaderos o falsos según consideren.

Mitos:

- La prohibición de fumar viola los derechos del fumador. (Falso).
- La prohibición de fumar no cuestiona el derecho a fumar un producto legal como es el tabaco sino que hace valer el derecho de los no fumadores a respirar aire limpio y puro.(Verdadero).
- Los fumadores tienen el derecho de fumar, pero no de forzar a los no fumadores a hacerlo en contra de su voluntad. El derecho de fumar de estos implica también la responsabilidad de conocer las consecuencias del humo de su cigarro en los no fumadores y la responsabilidad de protegerlos contra éstas. (Verdadero).

- Los niños son los más vulnerables a los efectos nocivos del humo de tabaco y no pueden protestar o protegerse. (Verdadero).
- El humo ambiental no daña a los no fumadores. (Falso).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras sociedades médicas de todo el mundo coinciden en que el humo del tabaco causa enfermedades y muerte tanto en fumadores como en no fumadores. (Verdadero).

Luego se realiza una técnica de animación y concentración con el objetivo de crear un ambiente de confianza entre los estudiantes.

Técnica: Mar adentro y mar afuera.

Objetivo: Animar al grupo

Pasos a seguir:

- Se ponen de pie todos los estudiantes, puede ser en fila o en círculo.
- Se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar, los participantes se ponen atrás de la línea.
- Cuando el facilitador de la voz de mar adentro todos dan un salto hacia adelante sobre la raya. A la voz de mar afuera todos dan un salto hacia atrás de la raya.
- Las voces se darán de forma rápida, los que se equivoquen salen del juego.

Utilidad: Crear un ambiente alegre.

Planteamiento temático: Se les da a conocer el tema de la actividad a realizar.

Para esta sesión se analizará la canción de los grupos raperos: Primera Base y Alto Voltaje, titulado " Vuelve a la vida ", el cual es un reclamo para que prevalezca lo mejor de ti. **(Anexo 7)**.

Elaboración:

Se convoca a los participantes a analizar el contenido del texto de la canción, el cual debe repartirse antes de escucharla para que sigan la letra mientras se escucha, reflexionar y profundizar a través de las interrogantes siguientes:

1. ¿De qué trata la canción?
2. ¿Qué valor les confieren los autores a una vida sana?
3. ¿Afecta el tabaco solamente a los adictos?

El facilitador les pide que redacten a partir de lo aprendido en las sesiones anteriores, las ventajas de no fumar, ejemplo: facilita tener un buen aliento, no se manchan los dedos y los dientes, favorecen las relaciones interpersonales, puede tener más dinero para gastos personales y familiares, mayor aceptación de los amigos, evita el cáncer de garganta, pulmón, puede vivir 15

años más, evitas contaminar el ambiente, los familiares no enfermarán porque no se exponen a sustancias cancerígenas, podrá mantener por más tiempo la erección, permite cuidar a amigos, pareja e hijos, sentir la satisfacción de haber superado el hábito y demostrar fuerza de voluntad , eliminará el peligro de una muerte temprana, dejará de sentir culpa por el consumo y los gastos.

Cierre

El facilitador puntualiza cómo podemos lograr una vida sana y cómo esta puede influir en nuestra conducta.

Sesión 8

Tema: ¿Cómo solucionar un conflicto?

Objetivo: Desarrollar habilidades esenciales para solucionar uno o varios conflictos, sin mantener una postura de tensión, desacuerdo o exaltamiento de las emociones.

Participantes: Facilitador y el grupo escolar.

Método: Dilema moral

Tiempo: 40 minutos

Materiales: fichas de cartón de forma rectangular, con las habilidades esenciales para solucionar conflictos, papel y lápiz.

Momento inicial: Este primer momento es para comprobar a través de la observación si han ido apropiándose de los conocimientos y si el taller ha sido de su agrado.

Planteamiento temático:

Se les da la bienvenida y se comenta con los alumnos que en ese día se realizará una sesión con el tema de solución de conflicto, teniendo en cuenta que es de suma importancia, porque una de las manifestaciones del tabaquismo es por evadir conflictos tanto familiares como personales o sociales, por lo tanto se deben tratar algunas particularidades de interés.

Elaboración:

Pedro es un estudiante de 8vo grado, que en el tiempo libre fuma para buscar la aceptación social, pensando que de ese modo proyecta una actitud más adulta debido a que quiere impresionar a Vanessa que es una chica de 9no. Ella se ha sentido atraída por él, por su físico y en varias ocasiones ha querido iniciar una conversación, las amigas la han incitado a que de el primer paso, porque entre ellos existe conexión, pero ninguno de los dos se atreve a romper el hielo. A causa de la insistencia de sus amistades ella decidió hablar con él. Al acercarse estaba muy emocionada, pero cuando Pedro inicia la conversación, siente un mal olor y una coloración amarillenta en sus

dientes, hace una mueca de desagrado y Pedro se da cuenta, lo que lo pone muy nervioso y no sabe cómo continuar la conversación. Vanessa se retira inventando un pretexto y lo deja confundido a causa de su reacción.

Preguntas a debatir:

¿En esta situación se manifiesta un conflicto?

¿Que tipo de conflicto se manifiesta?

- Intrapersonales: Si se originan en una persona.
- Interpersonales: Se originan en dos o más personas.
- Intragrupales: Si se originan en un grupo.
- Intergrupales: Se originan en dos o más grupos.

¿Qué ustedes harían en el caso de cada uno de ellos?

¿Para su entender de quién es el conflicto?

Desenlace:

Al poco tiempo la busca, pero ella lo evade constantemente, haciendo que él se de cuenta cuál es el motivo real de su negativa y hace que se sienta avergonzado.

Preguntas a debatir:

¿Esta es la mejor manera de solucionar el conflicto?

¿Estos sujetos poseían habilidades para la solución de este conflicto?

Luego de intercambiar ideas se les entrega una hoja en blanco a cada uno y se les pide plasmar en ellas las habilidades esenciales para solucionar conflictos según Rogers, C. **(Anexo 8)**

Cierre

Luego de facilitarles a los estudiantes las habilidades para la solución de conflictos, se les propone que le den un desenlace que mejore la situación inicial.

Sesión 9 (Integración, evaluación y cierre).

Tema: Ahora soy más saludable.

Objetivo: Valorar las experiencias vividas y compartidas durante la realización de las sesiones del taller con el propósito de lograr que los estudiante reflexionen y comiencen a tomar medidas.

Participantes: Estudiantes y facilitador.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Tarjetas.

Momento inicial: Se realiza un intercambio de experiencias personales con el grupo.

Planteamiento temático: Se dará a conocer el tema a tratar, su objetivo a lograr y se socializarán algunas interrogantes que se pedirán.

Elaboración:

Después del intercambio, se entregarán tarjetas con las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo se han sentido durante el desarrollo del taller?
2. ¿Consideran que han aprendido algo?
3. ¿Con algunas de las sesiones del taller se han sentido identificado(a)? ¿Diga en cuál?
4. ¿Qué han logrado cambiar en ustedes?
5. ¿Cómo ha incidido lo aprendido en su vida?
6. A los que fuman en algún momento, ¿podrán dejar de manifestarse como un fumador?

Cierre: Se le solicita a cada participante que exprese a través de un texto la huella que dejó en ellos el Taller de Reflexión Grupal. (Comprobar si se logró el objetivo propuesto mediante el desarrollo de las sesiones del taller).

El facilitador termina dándole lectura a: **Reflexiona.**

- El tabaco se ha usado como insecticida por sus altos contenidos en sustancias mortalmente tóxicas.
- El tabaquismo es el causante de más de 25 grupos de enfermedades reconocidas por los médicos como crónicas.
- El tabaco es la droga que causa más dependencia después de la heroína.
- El tabaco deja rastros en un fumador, en dientes y dedos manchados de amarillo, mal aliento, enfermedades respiratorias cada vez con más frecuencia, dolores abdominales y posibilidad de contraer cáncer pulmonar y muchas más enfermedades crónicas.
- Existe el rechazo por parte de compañeros y parejas a fumadores por exponerlos al humo y al mal aliento, así como el gasto indebido de dinero por esa droga.

Por todas estas razones: **no fume.**

Análisis de los resultados de la aplicación en la práctica del Taller de Reflexión Grupal.

Para la validación de la propuesta se utilizó el método de experimentación parcial sobre el terreno en la cual Buendía y Colás Bravo (2005) afirman que el mismo es empírico por excelencia, se utiliza para analizar y sistematizar las principales experiencias de la práctica educativa, facilitando la determinación de las evidencias empíricas en un momento inicial de la investigación que permita la identificación de un problema investigativo, la sistematización de la planificación de los principales fundamentos metodológicos sobre el tema que se investiga, la elaboración de la propuesta, su implementación en la práctica y la valoración de los resultados de la ejecución del Taller de Reflexión Grupal. Este método cuenta con fases o etapas que permiten el empleo de investigaciones en la práctica, las mismas son: Según (Gollete 1984) y asumido por Buendía y Colás Bravo.

1. Exploración y análisis de la experiencia en la práctica.
2. Enunciado de un problema de investigación.
3. Planificación de un proyecto.
4. Realización del proyecto.
5. Presentación y análisis de los resultados.
6. Interpretación - conclusión de toma de decisiones.

La investigación transitó por un conjunto de etapas que determinaron el curso de la misma y posibilitaron la elaboración de un Taller de Reflexión Grupal para el trabajo con adolescentes.

Se inició con la aplicación de métodos de investigación para conocer el estado actual del conocimiento que tienen los estudiantes acerca del tema y verificar si los profesores actúan en consecuencia con la necesidad que demanda la problemática. Además para indagar acerca del comportamiento actitudinal que asumen los estudiantes ante esta conducta, las vías por las que adquirieron estos conocimientos y los hábitos tóxicos, las causas y la proyección futura con respecto al hábito de fumar. Todo lo anterior posibilitó un diagnóstico que permitió dar continuidad a la propuesta planteada por la autora, con la información necesaria para lograr en ellos un estado potencial con relación al tema. Todo fundamentado en el marco teórico asumido por la autora.

Para la implementación de la propuesta como respuesta de nivel teórico al problema de investigación se asumió la metodología de Mariela Casto Espín (1995) esta cuenta con nueve sesiones de trabajo, a la primera sesión se le denomina encuadre, donde se le informa a los estudiantes cómo se va a desarrollar el taller y todas las cuestiones importantes a conocer como: objetivo general, contenidos esenciales a tratar, tiempo de duración de cada sesión de trabajo, lugar donde se desarrollarán las actividades, la metodología utilizada.

Las sesiones de la dos a la ocho son de contenidos específicos del tema, aunque la sesión ocho, es más bien referida a las habilidades esenciales para la solución de conflictos en los estudiantes a través de una situación y cómo ellos la asumirían, ya que fue uno de los motivos esenciales por lo que se continúa con las manifestaciones del tabaquismo, y se creyó necesario dedicarle una sesión al tema.

La nueve y última sesión es de integración, evaluación y cierre, aquí se dan las últimas argumentaciones en torno al tema, aunque no se deja de tratar contenidos de interés. Cada sesión se divide en cuatro momentos: momento inicial, planteamiento temático, elaboración y cierre, estructura asumida por García en el 2001.

La propuesta se desarrolló en los turnos de orientación profesional algunos lunes en la sesión de la tarde. El profesor guía era el encargado de recordarles los encuentros y la necesidad de asistir a ellos. En la sesión de encuadre se informó a los estudiantes cómo se desarrollaría el Taller de Reflexión Grupal y todas las cuestiones necesarias a conocer.

En el segundo encuentro no se sentían motivados por la temática, pues expresaban que era mejor tener la tarde libre para sus asuntos personales, pero al informarles que ese turno se debía dar de todas formas para repasar o la asignatura de orientación profesional porque estaba en el horario docente, ellos regularon un poco su comportamiento aunque manifestaron un poco de inquietud. En estas dos primeras sesiones se contó con el apoyo del profesor para controlar la disciplina y se realizó la actividad, pero no con la calidad que se aspiraba.

En el momento inicial de las próximas sesiones del taller se retoman los contenidos tratados anteriormente, aquí los estudiantes se pudieron expresar con sus palabras, se registraron la participación de cada uno de ellos. En esta tercera sesión estaban más motivados, aunque algunos varones manifestaron que no sabían dibujar, pero al ver a los demás compañeros realizando la actividad con entusiasmo se insertaron en la actividad y cooperaron de igual forma.

En las sesiones 4, 5, 6, 7 y 8 la participación fue creciendo porque se fueron motivando en el transcurso del desarrollo de las sesiones. Existió más participación, intercambiaron criterios entre ellos, exponían vivencias cercanas como por ejemplo: una estudiante comentó que su padrastro inició el consumo del tabaco debajo de la cama a los 10 años de edad, para probar el cigarro sin que lo vieran, porque su padre fumaba y tenía curiosidad del placer que este sentía y en la actualidad es un fumador activo, propiciando a los demás familiares el consumo pasivo. Otro estudiante de los que en ocasiones fuma, comentó que tiene un amigo que fuma tabaco cuando no tiene cigarro, este comenzó la adicción en 8vo grado porque su abuela fuma y le cogía los cigarros,

en la actualidad es un fumador activo. Todos los comentarios propiciaron un intercambio profundo de la temática y comprendieron la necesidad de mantener estilos de vida saludable.

En la sesión de cierre se dan las argumentaciones finales de cómo se han sentido en el desarrollo del Taller de Reflexión Grupal, si han aprendido algo más de lo que ya sabían. Se le solicita a cada participante que exprese a través de un texto la huella que dejó el taller y se leerá para los presentes, entre las opiniones más reiteradas estuvieron: que era de su agrado por lo novedoso, pues no lo habían trabajado con ellos anteriormente en un espacio específico para el tema, la dinámica en que se desarrollaron las sesiones de trabajo y la posibilidad de participar todos.

Interpretación y conclusiones de los resultados obtenidos.

En la triangulación de los resultados se comprobó con la implementación de un Taller de Reflexión Grupal para la prevención del tabaquismo en el grupo 7mo 1 de la Secundaria Básica “Abel Santamaría Cuadrado” las siguientes derivaciones:

De los 40 estudiantes que constituían la muestra, el 100% logró identificar el tabaquismo como droga, las consecuencias que provoca para la salud y las ventajas de no fumar. Del 100% de los estudiantes (32 para un 80%) del grupo exige en el ambiente familiar que no se fume en su presencia para evitar el consumo pasivo de esta droga y crear espacio libre de humo del tabaco. De los 4 estudiantes que en ocasiones fumaban, han superado estas manifestaciones iniciales de adicción (3 para un 7,5%), quedando el (2,5% para 1 estudiante) lo que demuestra la evolución del grupo con respecto al tema de esta investigación (**anexo13**).

Como parte de la práctica profesional se realizaron actividades con los profesores, como principal espacio en los consejos de dirección y la reunión de los jefes de grado para abordar esta temática, actualizándolos en la misma medida que a los estudiantes del grupo donde se aplicó el taller, de este intercambio se obtuvieron resultados, los cuales fueron:

- En la reunión del consejo de dirección se desarrolló este tema a petición de los profesores, pues ellos reconocen que son insuficientes las actividades que se realizan, aquí se evidencia el interés hacia la temática. Se tomó como acuerdo una asesoría a los jefes de grado para que ellos prepararan a los profesores guías hacia la realización de la escuela de educación familiar con respecto a este tema.
- Los profesores se ven más interesados y se tomó como medida la organización del tiempo libre con actividades de promoción para la salud.
- Sugirieron un incremento de la bibliografía para que sus actividades sean más creativas y con más información que aportar.

- A petición de la profesora guía de 8vo 3, se desarrollaron dos círculos de interés para sus estudiantes con la ayuda y cooperación psicopedagógica acerca de la prevención de la violencia y del tabaquismo.
- Los profesores reconocen que esta temática se puede trabajar curricular o extracurricularmente y ya están dándole salida al objetivo principal con realización de actividades además de que se han acercado algunos profesores a la psicopedagoga para recibir asesoría con propuestas de otros temas que se pueden tratar con los estudiantes de forma educativa.

CONCLUSIONES

El estudio durante el proceso investigativo realizado, así como la aplicación de un Taller de Reflexión Grupal para la prevención del tabaquismo en la adolescencia y la valoración de la propuesta permitió arribar a las siguientes conclusiones:

- Los presupuestos teóricos y metodológicos asumidos para la prevención del tabaquismo fueron factibles en tanto se pudo confirmar que hubo gran avance en el conocimiento de esta temática y la prevención de la misma.
- El diagnóstico inicial demostró el insuficiente tratamiento de esta temática y la presencia de la conducta tabáquica en estas primeras edades de la adolescencia, lo que definió la necesidad de realizar un trabajo en este sentido para desarrollar estilos de vida saludables.
- Los contenidos orientacionales y la metodología utilizada en cada una de las sesiones del Taller de Reflexión Grupal propició a los estudiantes una mayor adquisición de conocimientos y herramientas para evitar la iniciación de la conducta tabáquica y a la escuela una modalidad para la prevención de las primeras manifestaciones del consumo del tabaco.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar el Taller de Reflexión Grupal a los restantes grados de la ESBU “Abel Santamaría Cuadrado”.
2. Presentar como material de estudio a los docentes, para su preparación en actividades de prevención al tabaquismo que pueden ser extensivas hasta la familia.
3. Continuar enriqueciendo la propuesta, teniendo en cuenta otras problemáticas que se relacionen con el tema, para el desarrollo de futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Aguilar, P. Drogadicción y Adolescencia. Editorial Carrera. Bogotá. 1989.
- 2 Álvarez, Y. Educación para la salud y juventud. Adolescentes y drogas: para padres que no quieren ser los últimos en enterarse. España. 1999.
- 3 Arza, J. Juventud y drogadicción. Editorial Instituto de la juventud. Madrid. 2001.
- 4 Alfonso, C. No al consumo de drogas. En Periódico "Trabajadores". 17 de junio del 2002. La Habana.
- 5 Aponte Rodríguez, L. Tareas docentes para favorecer una cultura antitabáquica en el contenido de Biología IV semestre FOC. Holguín. 2010.
- 6 Cardero Quevedo, I. Fumar o no fumar, por favor reflexiona. Editorial Oriente. Santiago de Cuba. 2006.
- 7 Colás Bravo, M. y Buendía Eisman, L. Investigación educativa. 2da edición. Ediciones Alfar, S.A. Sevilla. 1994.
- 8 Copyright © 1999 - 2008, [Infomed Red Telemática de Salud](#), Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, República de Cuba. Dra. Alina Pérez Martínez.
- 9 Consultas médicas [Sitio en Internet]. [Actualizado 2010 nov23, citado 2010 nov23]. Disponible en: <http://consultas.cuba.cu/index.php>
- 10 Cummings, R. The cost effectiveness of counseling smoker to quit: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/quey.fcgi>
- 11 Fernández Reynaldo, G. D. Modelo para la dinámica de la prevención de la drogadicción en la formación del profesor general integral. Tesis de Doctorado. Holguín. 2007.
- 12 Ferreiro Fuentes, Y. L. Estudio para favorecer la función educativa de las familias multiproblemáticas y su contribución a la formación de valores morales en adolescentes de Secundaria Básica. Tesis de Doctorado. Holguín. 2010.
- 13 González Lamazares, M. Estrategia pedagógica para la prevención de drogodependencias desde el proceso pedagógico en la formación de profesores. Tesis de Maestría. La Habana. 2010.
- 14 Ibarra Mustelier L. Adolescente en crisis vs. Crisis de la adolescencia. Revista cubana de Psicología. La Habana. 1999.

- 15 Leyva Fonseca, G. Talleres de orientación para favorecer el desarrollo de una cultura antitabáquica en los estudiantes de 1er semestre de la facultad obrera campesina "Mártires del Corinthia. Mayarí. 2011.
- 16 Limonta Abreu, G.S. Estrategia Educativa para la prevención de la violencia de género en el grupo 27 de la unidad educativa # 2 de la Escuela Pedagógica José Martí Pérez de la provincia Holguín. (Trabajo de Diploma). 2015.
- 17 MINED. Programa director de promoción para la salud en el sistema nacional de educación. Editorial Molinos Trade. 2007.
- 18 MINED. Algo que los docentes deben saber sobre las adicciones. Editorial Molinos Trade. 2009.
- 19 MINED. Carpeta metodológica para el trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas. Editorial Molinos Trade. 2005.
- 20 Naranjo Paz, A. La transversalización del enfoque de género en la formación de profesionales de la educación desde las potencialidades de la disciplina formación pedagógica general .Holguín. 2010.
- 21 Nicotine replacements therapy for smoking cessation:
<http://www.cocharane/revabstr/ab000165.htm>
- 22 Organización Mundial de la Salud [Actualizado 2010, citado 2010 nov23]. Disponible en <http://www.who.int/es/index.html>
- 23 Pascual Betancourt, P. J. Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas. Editorial Molinos Trade. 2005.
- 24 Sarduy Quintana, I. Guía para disminuir el grado de adicción provocado por el tabaco. Tesis de Maestría. Cueto. Holguín. 2008.
- 25 Tanguí Despaigne, B. Cómo vencer al tabaquismo. Editorial Científico Técnico. La Habana. 2006.

Anexo 1

Entrevista a estudiantes

Luego de leer esta entrevista se le pide que responda con sinceridad cada pregunta, la cual tiene como **Objetivo:** Comprobar la realización de actividades extra docentes a los daños que causa el tabaquismo en los estudiantes, lo que trae como consecuencia el consumo del tabaco en los adolescentes.

1. ¿Se orientan las actividades extra docentes a los daños que causa el tabaquismo?
2. ¿Qué requisitos se toman en cuenta para desarrollar estas actividades con ustedes?
3. ¿Hay alguien en el grupo que fume?
4. ¿Se han realizado actividades extra docentes con el fin de evitar estos vicios? ¿Cuáles?
5. ¿Te gusta el tema relacionado con el tabaquismo para conocerlo? ¿Por qué?
6. ¿Cómo te gustaría que se trabajara este tema?

Anexo 2

Actividades de promoción a la prevención del tabaquismo propuesta por los estudiantes.

Actividades	Recreaciones sanas		Charlas educativas		Videos debates		Realizar promoción de salud	
Cantidad de estudiantes	16	40%	4	10%	12	30%	8	20%

Anexo 3

Encuesta a estudiantes

A continuación leerá una serie de preguntas que tiene como **Objetivo:** Comprobar el conocimiento que tienen los estudiantes acerca de los daños que trae consigo el consumo activo e involuntario del tabaco. Su opinión nos brindaría una serie de información para el trabajo con este tema.

1. ¿Conoces qué daños trae consigo el consumo del tabaco? En caso de ser afirmativa la respuesta diga los daños que trae consigo.

Si_____ No_____ No sé_____

2. ¿Existen fumadores en el grupo?

Si_____ No_____ No sé_____

3. ¿Qué consejo le daría a alguien que fume?

4. Propón acciones para evitar este vicio.

Anexo 4

Encuesta a estudiantes

Nuestro centro realiza una investigación que tiene como objetivo la disminución y prevención del hábito de fumar. La información que usted nos brindará nos ayudará a trabajar en conjunto para encontrar solución a su deseo de abandonar el hábito.

Marque con una X (o amplíe si es necesario), la respuesta que exprese su verdadera situación, sentimiento u opinión.

Gracias.

1. Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

2. ¿Cuántos cigarros fuma usted en un día?

De 1 a 5: _____ De 6 a 9: _____

3. ¿A qué edad comenzó a fumar?: _____

4 ¿Qué tiempo lleva fumando?

Días: _____ Meses: _____ Años: _____

5. ¿Qué lo motivó a fumar por primera vez?

Curiosidad: _____

Sentirse más adulto: _____

Imitar a sus compañeros: _____

Calmar la ansiedad: _____

Aumentar el atractivo personal: _____

Otra causa: ¿Cuál? _____

6. ¿Qué lo hace continuar fumando?

Sobrecarga de tareas estudiantiles: _____

Conflictos personales: _____

Ser aceptado por grupos de amigos: _____

Otra causa: ¿Cuál? _____

7. ¿Cree usted que fumar daña la salud?

Sí: _____ No: _____

8. ¿Qué enfermedades usted relaciona con el hábito de fumar?

9. ¿Desea, usted, dejar de fumar?

Sí: _____ No: _____

10. ¿Por qué motivos se mantiene usted fumando actualmente?

Se siente bien de salud: _____

No conoce los riesgos: _____

No sabe cómo dejarlo sin ser juzgado por sus amigos fumadores: _____

Otra causa: ¿Cuál? _____

Anexo 5

Constatación inicial del diagnóstico aplicado.

Total de estudiantes	Consumidores inestables		%	Consumidores pasivos		%	No consumidores		%
	V			V			V		
40	V	4	10	V	7	80	V	1	10
	H	0		H	25		H	3	

Anexo 6

Efecto de escalada del fumador

Experimental: Se prueban los efectos iniciales para conocer qué se siente. Aquí muchos adolescentes no pasan de esta fase porque los efectos son tan desagradables que pueden ser suficientes para hacerlo desistir. Si el sujeto no se detiene aquí entonces escala con rapidez a un segundo nivel.

Ocasional: Gusta de endrogarse en determinadas ocasiones con temas justificados (en celebraciones, en contacto con la pareja, etc.) Suele estar normalmente más vinculado a la oferta que a la búsqueda.

Habitual: Surge la necesidad, padeciendo dependencia psicológica.

Disfuncional: Se acentúa la necesidad, tiene dependencia psicofisiológica, la escalada suele ocurrir en medio de una acción cada vez más confusa.

Anexo 7

Tema musical creado por los grupos raperos Primera Base y Alto Voltaje

“ Vuelve a la vida ”

CORO: No a las drogas, no
ella te lastima el corazón
sufre tu familia tu elección
vuelve aquí a la vida , por favor.

(Se repite)

Quiero respirar el aire puro
quiero caminar seguro sin dudarlo ni un segundo
que como yo los pibes vivan felices en el mundo
lejos de vicios corruptos lejos de pasos absurdos
(Busco y busco la felicidad completa tranquilidad,
una meta , respuestas concretas
romper barreras, cero tóxico en mis venas
no lo quiero ,es problema
ese problema me envenena
frena , mientras puedas
antes de consumir piensa
mide bien las consecuencias
todo no es lo aparenta
subes ,vuelas ,vuelas
después no quieres pisar tierra.
(Quiero) tranquilidad para los míos
(Quiero) ante todo estar tranquilo
(Quiero) vivir, vivir, estar vivo
(Quiero) esto es lo que yo quiero y pido.

Pierde el control

no mezcles tu vida con las drogas , no a tu corazón
un pulso limpio y puro necesita mi nación
es lágrima , no es sonrisa

trato fino , aire sano a mi pulmón
para todas las edades doy mi respiración por donación
el mundo recocerá , me escuchará
recomenzará, cero adrenalina y nada fracasará
muy mal vicio si lo tienes como oficio
planeta tierra , no a las drogas llamando al sacrificio.

Proviso izo la verdad, realidad
como mi alma siempre quiso
alejado del precipicio
vivo feliz sin vicio
mi oficio es mostrarte , darte , enseñarte
un mundo puro , seguro
juro desde mi conjuro hacer de mi canción
DI QUE NO la mejor opción
la salvación es mi misión
cero alucinación, tentación
cero opción de ser perdedor
tú también puedes ser un campeón
escucha mi canción, escucha mi canción.

VUELVE AQUÍ A LA SOCIEDAD
ALEJA YA LAS DROGAS, ACEPTA ESTA VERDAD
(Se repite)

Yo pido luz pa´ los que han muerto por esta causa
mi perdón y mi paz es pa´ las víctimas que hoy descansan
en el mundo de los niños tras un falso destino avanzado,
manipulados tras el objetivo no descansar
al vicio freno mi paisa para esta desgracia
si mentiste quítate y después dame las gracias
la sociedad reclama a tus hijos , date importancia
mi canto es pa´ que reflexiones sobre esa mortal sustancia
por esta se roba , se mata , cualquiera se embarca
está sentenciado al que cojan con esa carga
te saquean y te esclavizan pa´ que no salgas

en el aire gris no está la solución ,dame tu alma.

(Quiero) tranquilidad para los míos

(Quiero) ante todo estar tranquilo

(Quiero) vivir, vivir, estar vivo

(Quiero) esto es lo que quiero y pido.

Coro: No a las drogas, no

ella te lastima el corazón

sufre tu familia tu elección

CORO: No a las drogas, no

ellas te lastima el corazón

sufre tu familia tu corazón

sufre tu familia tu elección

vuelve aquí a la vida , por favor.

(Se repite hasta el final)

Anexo 8

Habilidades esenciales para solucionar conflictos. Según la teoría de Carl Rogers y la Psicología Humanista.

1. Cree y mantenga un vínculo, incluso con su “adversario”.

La clave para desarticular un conflicto radica en establecer un vínculo o restablecerlo si se ha deteriorado con la otra parte. Para ello no es necesario que ese individuo nos agrade; lo único que hace falta es un objetivo en común y base la relación en el respeto mutuo y la cooperación. Se debe aprender a diferenciar entre la persona y el problema, y evitar las reacciones negativas a los ataques o las emociones intensas.

2. Entable un diálogo y negocie.

Es importante no apartar la conversación del tema en cuestión, mantenerse concentrado en un resultado positivo y ser consciente de la meta común. No se muestre hostil ni agresivo. La etapa siguiente es la negociación, en la que además de dialogarse “regatea”. El diálogo y la negociación producen transacciones genuinas y productivas para ambas partes.

3. Sea directo pero respetuoso.

Plantea una cuestión difícil sin hostilidad. Una vez que se trace el problema, puede empezar a aclarar el enredo. Sea directo pero respetuoso, y hable en el momento oportuno.

4. Comprenda la causa del conflicto.

Entre las raíces de una discrepancia se cuentan las diferencias en materia de objetivos, intereses, valores o hasta estilos de comunicación distintos. El poder, la rivalidad, la inseguridad, la resistencia al cambio y la confusión de roles son otros motivos de desacuerdo. Es crucial determinar si un conflicto guarda relación con intereses o necesidades. Los intereses son más transitorios y superficiales, las necesidades son más básicas y difíciles de negociar y los conflictos parecen obedecer a intereses, cuando en realidad son producto de necesidades.

5. Aplique la ley de la reciprocidad.

La reciprocidad es la base de la cooperación y la colaboración, lo que uno da es lo que recibe. El intercambio y la adaptación interna permiten que dos individuos sean capaces de

identificarse con los estados interiores del otro. En consecuencia, ambos podrán hacer las concesiones necesarias en el momento debido.

6. Construya una relación positiva.

Una vez establecido un vínculo, nutra la relación y siga tras el logro de sus objetivos. Trate de equilibrar la razón y la emoción, porque emociones como el miedo, el enojo, la frustración pueden desbaratar acciones bien planeadas. Entienda el punto de vista de la otra persona, lo comparta o no.

Anexo 9

Guía de observación de actividades para la prevención del consumo de las drogas porteras a profesores.

Profesor(a) se está realizando una investigación que tiene como **Objetivo:** Constatar cómo se realizan las actividades dirigidas a la prevención del consumo de tabaco.

En la observación se toman en cuenta los siguientes aspectos:

1. Tipo de actividad. Docentes, extra-docentes, extraescolares (clases, matutinos, mesas redondas, círculos de interés, charlas, entre otras)

2. Tratamiento dado a la prevención del consumo de las drogas en el proceso pedagógico.

- Si utilizan las fuentes necesarias para lograr la suficiente información.

- Si propician actividades que posibilitan generar el análisis lógico y la reflexión en los escolares.

-¿Cómo la realizan?

3. Orientación de las actividades.

¿Qué actividades se realizarán?

¿Qué libros u otras fuentes deben consultar?

¿Cómo se realizarán las actividades en el centro y en las comunidades?

Anexo 10

Guía de la entrevista individual a profesores.

Profesor(a): Se está desarrollando una investigación que tiene como objetivo comprobar los conocimientos que poseen sobre el tabaquismo y conocer cómo la escuela previene este fenómeno; se necesita de su colaboración. Gracias.

Responda las siguientes preguntas:

- 1- ¿Considera usted que el tabaco es una droga?
- 2- Mencione los daños que ocasiona este para el organismo.
- 3- ¿Conoces cuántos escolares de tu grupo conviven con padres y familiares fumadores? ¿Qué tratamiento das a estos estudiantes?
- 4- ¿Conoces cómo se comportan los escolares que presentan manifestaciones de adicción al tabaquismo en su medio sociofamiliar?
- 5- ¿Cuáles son los documentos normativos, programas y resoluciones que rigen el trabajo preventivo del Ministerio de Educación para el uso indebido de drogas?
- 6- ¿Cómo le da tratamiento al eje temático: educación antitabáquica en sus actividades?

Anexo 11

Revisión documental

Objetivo: Examinar en la planificación del trabajo de la escuela la presencia de acciones que se pueden realizar en esta temática.

Documentos:

- Estrategia educativa de la escuela
- Plan de trabajo metodológico
- Evidencias de actividades realizadas

Revisar:

- Objetivos planificados en cada documento
- Acciones planificadas
- Presencia de actividades donde se ha abordado la temática.

Anexo 12

PROPUESTA DEL TALLER DE REFLEXIÓN GRUPAL para el trabajo de prevención del tabaquismo en la adolescencia, de la Secundaria Básica Abel Santamaría Cuadrado.

Sesión 1	Tiempo: 30 minutos	Actividad: El tabaquismo en los adolescentes.	Objetivo: Familiarizar a los participantes con las características del taller a realizar y sus sesiones de trabajo.
Sesión 2	Tiempo: 30 minutos	Fumar o no fumar, esa es la cuestión.	Objetivo: Identificar los motivos que impulsaron a adolescentes de 7mo1 a iniciar con la manifestación de tabaquismo.
Sesión 3	Tiempo: 35 minutos	Dejar de fumar una elección de vida.	Objetivo: Desarrollar mediante el dibujo las consecuencias de fumar, para permitir a los demás estudiantes y profesores conocimientos acerca del tema, evitando el inicio de esta adicción en los que no fuman.
Sesión 4	Tiempo: 40 minutos	Jugando con las frases.	Objetivo: Reflexionar acerca de los daños que ocasiona el consumo del tabaco.
Sesión 5	Tiempo: 40 minutos	¿Que decisión tomar?	Objetivo: Valorar las situaciones en que se encuentran las personas al tomar una decisión.

Sesión 6 Tiempo: 40 minutos	Testimonio de un fumador.	Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la cultura del rechazo hacia el cigarro.
Sesión 7 Tiempo: 40 minutos	Todos merecemos respirar saludable	Objetivo: Analizar mediante la canción Primera Base y Alto Voltaje, titulado " Vuelve a la vida " las ventajas de una vida sana.
Sesión 8 Tiempo: 40 minutos	Cómo solucionar un conflicto	Objetivo: Desarrollar habilidades esenciales para solucionar uno o varios conflictos, sin mantener una postura de tensión, desacuerdo o exaltamiento de las emociones.
Sesión 9 Tiempo: 40 minutos	Ahora soy más saludable.	Objetivo: Valorar las experiencias vividas y compartidas durante la realización de las sesiones del taller, con el propósito de lograr que los estudiantes reflexionen y comiencen a tomar medidas.

Anexo 13

Constatación final de la propuesta aplicada.

Total	Consumidores inestables		%	Consumidores pasivos		%	No consumidores		%
40	V	1	2,5	V	7	80	V	4	17,5
	H	0		H	25		H	3	