



FEM
Facultad de
Educación Media

Departamento: Ciencias Naturales

TRABAJO DE DIPLOMA

Título del trabajo: Círculo de Interés sobre estilos de vida
adecuados sin consumo de tabaco

Autores del trabajo: Gizeh Llanes Zamora

Tutores del trabajo: Dayly García García

Este documento es Propiedad Patrimonial de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, y se encuentra depositado en los fondos de la Biblioteca Universitaria “Chiqui Gómez Lubian” subordinada a la Dirección de Información Científico Técnica de la mencionada casa de altos estudios.

Se autoriza su utilización bajo la licencia siguiente:

Atribución- No Comercial- Compartir Igual



Para cualquier información contacte con:

Dirección de Información Científico Técnica. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Carretera a Camajuaní. Km 5½. Santa Clara. Villa Clara. Cuba. CP. 54 830

Teléfonos.: +53 01 42281503-1419

RESUMEN

El trabajo se dirige a resolver el problema de cómo fomentar estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco en estudiantes del noveno grado de la secundaria básica “Ricardo Zenón”, al conocer los riesgos a los que se someten si lo consumen para transformar sus modos de actuación. En relación con esto se propone en la investigación, un programa de Círculo de Interés relacionado con estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco, que permita dar solución a las dificultades detectadas. Para la búsqueda y análisis de la información referente al tema, la determinación de necesidades y potencialidades, así como para la elaboración de la propuesta se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y matemático-estadístico. El análisis de los documentos teóricos-metodológicos consultados, permitieron valorar la importancia del conocimiento acerca del daño que puede ocasionar el consumo del tabaco y la necesidad de adoptar estilos de vida adecuados.

La valoración realizada por los evaluadores externos posibilitó conocer sus criterios y perfeccionar aquellos aspectos sobre los cuales se formularon planteamientos. En sentido general consideraron la importancia, pertinencia y posibilidades de la puesta en práctica de la propuesta. Además en los estudiantes que participaron en el Círculo de Interés se evidenció el cambio positivo en sus modos de actuación ante el consumo del tabaco.

ABSTRACT

The work is aimed at solving the problem of how to promote adequate lifestyles without the consumption of tobacco in ninth grade students of "Ricardo Zenón", by knowing the risks to which they submit if they consume it to transform their ways of acting. In relation to this, a program of Interest Circle related to suitable lifestyles without tobacco consumption is proposed in the research, which allows solving the difficulties detected. For the search and analysis of the information related to the topic, the determination of needs and potentialities, as well as for the elaboration of the proposal, methods of the theoretical, empirical and mathematical-statistical level were used. The analysis of the theoretical-methodological documents consulted, allowed to assess the importance of knowledge about the damage that can cause the consumption of snuff and the need to adopt appropriate lifestyles.

The evaluation carried out by the external evaluators made it possible to know their criteria and to perfect those aspects on which they were formulated. In a general sense, they considered the importance, relevance and possibilities of the implementation of the proposal. In addition, the students who participated in the Circle of Interest evidenced the positive change in their modes of action in the face of tobacco consumption.

INDICE

Introducción	1
Desarrollo	6
I-Fundamentación teórica metodológica	6
1.1- Consideraciones generales acerca de la promoción para la salud y estilos de vida.....	6
1.2- Consideraciones generales sobre el tabaquismo y sus consecuencias	13
1.3-Generalidades sobre los Círculos de Interés.....	19
II. Propuesta de un Círculo de Interés para contribuir estilos de vidas adecuados sin consumo de tabaco	21
2.1. Diagnóstico y determinación de necesidades	21
2.2. Fundamentación de la propuesta	23
2.3 Diseño de la propuesta de solución	24
PROGRAMA DEL CÍRCULO DE INTERÉS	25
III-Valoración y aplicación de la propuesta	32
3.1 Valoración de la propuesta mediante el criterio de evaluadores externos.....	32
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Referencias bibliográficas	37
Bibliografía	39
Anexo 1. Guía para el análisis de documentos	41
Anexo 2 .Guía de Observación a actividades docentes y extra docentes.....	42
Anexo 3.Encuesta para los estudiantes.	43
Anexo 4. Análisis de los resultados de la encuesta inicial antes de la puesta en práctica.....	44
Anexo 5.Relación nominal de los evaluadores externos consultados	45
Anexo 6.Modelo utilizado para obtener el criterio de los evaluadores externos.....	47
Anexo 7. Análisis de los resultados de la encuesta final después de la puesta en práctica.	0

Introducción

La sociedad cubana actual demanda de la escuela, la formación de hombres capaces de apreciar, comprender y transformar los problemas de la realidad circundante.

Ante tal desafío, la secundaria básica está obligada a colocar al adolescente sobre su tiempo, prepararlo para ser un ente activo, consciente de las decisiones a tomar, y capaz de comprender la realidad.

Para ello es necesario la “formación de una cultura general integral, que está conformada por dimensiones como: la política, la jurídica, la medioambiental, la sexualidad y la salud (Pino & Asencio, 2012)”.

Uno de los agentes principales para promover salud es el maestro, al estar el mayor tiempo con los niños, adolescentes y jóvenes, y ser el cargado por la sociedad para su educación.

Por ello tiene que ser capaz de identificar los factores que influyen en la salud de sus estudiantes para poder orientarlos, reducir al mínimo, de forma individual y colectiva, la influencia negativa que en determinadas circunstancias estos factores ejercen sobre la salud.

Muchos son los factores que influyen en la salud individual y colectiva, por ejemplo: factores naturales como: el clima y agentes físicos; factores económicos y sociales como: el trabajo, la vivienda, la alimentación y el desarrollo económico; factores biológicos como: el sexo, la edad, la herencia y agentes biológicos, la estructura y funcionamiento de la atención médica como: el aseguramiento de los diferentes tipos de servicio ya sea médicos general o especializado, la accesibilidad a dicho servicio, la actualización tecnológica de los procedimientos, la calidad de la asistencia médica, el uso de las medidas profilácticas y el cumplimiento de las legislaciones sanitarias; y el *estilo de vida* como: hábitos alimenticios, el consumo

de tabaco y bebidas alcohólicas, la práctica de ejercicios, el sueño, el descanso, la recreación, y la actitud ante el estrés (Carvajal, Castellanos, Cortés, González, Rodríguez, Sanabria, Sánchez, Valdespino, Valdés & Zulueta, 2000).

En Cuba la incidencia de enfermedades relacionadas con el consumo del tabaco es alta, tanto en adultos como en niños, adolescentes y jóvenes. En la gran mayoría de los casos provocadas por los estilos de vida inadecuados adoptados por los sujetos.

Al realizar el componente laboral sistemático en la Secundaria Básica “Ricardo Zenón” se comprobó la realidad anteriormente expuesta. En el diagnóstico educativo inicial realizado al grupo se pudo constatar en el componente relacionado con la salud que de 35 estudiantes, 10 padecen enfermedades ocasionadas por el tabaco como: asma. Que 7 estudiantes se ausentan con frecuencia al aula por enfermedades respiratorias virales como: neumonía, gripes y bronquitis. El resto goza de un buen estado de salud. También al conversar con los estudiantes y familiares se constató que en muchas ocasiones los que padecen las enfermedades entran en crisis al manifestar inadecuados estilos de vida como exponerse a corrientes de aires fuertes o al humo del tabaco o cigarro al ser en algunos casos fumadores pasivos pero en otros fumadores activos, oler sustancias fuertes como cloro, sulfuman, bañarse en los aguaceros, andar descalzos. Al observar a los estudiantes dentro y fuera de la escuela se pudo comprobar que uno de los hábitos más comunes entre ellos es el de fumar y este es un estilo de vida inadecuado.

Para contribuir a la solución de dicha problemática es que se declara el siguiente **Problema científico:** ¿Cómo contribuir a estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes del noveno seis de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón”?

Objeto de investigación: Estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes de la Secundaria Básica.

Objetivo: Proponer un Programa de Círculo de Interés para fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes del noveno seis de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón”.

Para el logro del objetivo propuesto en nuestra investigación se proponen las siguientes **preguntas científicas:**

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos necesarios para abordar los estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco?
- 2- ¿Cuáles son las necesidades y potencialidades educativas del noveno seis de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón”, para fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco?
- 3- ¿Cuál debe ser la estructura del programa del Círculo de Interés para fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes del noveno seis de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón”?
- 4- ¿Cuál es el criterio de los evaluadores externos seleccionados, acerca del programa de la Círculo de interés?
- 5- ¿Qué resultados se obtienen con la aplicación práctica del Círculo de Interés para contribuir a estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes?

Para dar respuesta a las interrogantes anteriores se proponen las siguientes **tareas científicas:**

- 1- Determinación de los fundamentos teóricos- metodológicos necesarios para abordar los estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

- 2- Determinación de necesidades y potencialidades educativas de los estudiantes del noveno seis de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón.
- 3- Elaboración de un programa de Círculo de Interés para fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en estudiantes del noveno seis de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón”.
- 4- Valoración de la propuesta del programa de Círculo de Interés mediante los evaluadores externos.
- 5- Aplicación práctica del programa de Círculo de Interés para contribuir a estilos de vida adecuados sin el consumo de tabaco.

La concepción metodológica del trabajo es la dialéctica-materialista que posibilita la utilización de métodos teóricos y empíricos para abordar el objeto como una totalidad en desarrollo. Durante la investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico y matemático-estadístico.

Del nivel teórico:

Analítico –Sintético: para analizar el estado actual del consumo del tabaco en el grupo noveno seis de la S/B Ricardo Zenón, en el país y a nivel internacional. La influencia de los estilos de vida adecuados o inadecuados en el estado de salud de los estudiantes y la relación del consumo o no del tabaco con la salud. En el análisis de las diversas fuentes utilizadas y los resultados obtenidos en la fase de diagnóstico y fundamentación del tema.

Inductivo –Deductivo: para determinar los fundamentos teóricos –metodológicos del tema investigado tanto en el comienzo de la investigación así como durante el desarrollo y su puesta en práctica.

Histórico-lógico: para evaluar el desarrollo histórico del objeto de investigación, para sistematizar la información teórica sobre el tema, la que posibilita reformular

presupuestos teóricos y sistematizar concepciones didácticas para aplicar la propuesta.

Sistémico-estructural: para la confección del programa del Círculo de Interés y las actividades propuestas en el mismo.

Del nivel empírico

Observación: para evaluar el comportamiento de los estudiantes del grupo noveno seis relacionado con estilos de vida adecuados o inadecuados, el consumo o no del tabaco tanto en la etapa de diagnóstico como durante la puesta en práctica del programa de Círculo de Interés. Para determinar las necesidades educativas y comprobar la efectividad de la propuesta, así como los cambios o no en los estilos de vida de los estudiantes.

Entrevista: para determinar las necesidades y potencialidades, en la etapa de acercamiento al problema, y comprobar el impacto de su aplicación en el estilo de vida que adoptan los estudiantes.

Análisis de documentos: para consultar toda la bibliografía relacionada con el tema de investigación y verificar la atención que se le ofrece a las enfermedades respiratorias en los adolescentes así como las relaciones de estas con los estilos de vida. Durante toda la investigación resulta necesaria la consulta de la bibliografía (resoluciones ministeriales, modelo de secundaria básica, libros de texto de noveno grado, bibliografía medica relacionada con el tema) para ganar en claridad y profundizar en el tema a tratar.

Preexperimento pedagógico: para valorar la efectividad o no de la propuesta en la práctica escolar.

Nivel matemático- estadístico

Análisis porcentual: para procesar los datos obtenidos en cada etapa de la investigación, cuantificar la información recogida mediante la aplicación de los diferentes instrumentos mediante la confección de tablas y gráficos.

Estadística descriptiva: para evaluar la información recopilada, utilizando tablas y gráficos que permiten ver el antes y el después de la puesta en práctica del programa del Círculo de Interés.

Población: está constituida por 35 estudiantes de noveno grado de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón” de Santa Clara.

Muestra: 15 estudiantes del noveno seis. Esta muestra es intencional no probabilística

Aporte práctico: Programa del Círculo de Interés para fomentar estilos de vida adecuados con relación al consumo del tabaco en los estudiantes de la Secundaria Básica.

Novedad científica: Las actividades propuestas en el programa del Círculo de Interés para favorecer estilos de vida adecuados con relación al consumo del tabaco en los estudiantes para transformar sus modos de actuación.

Desarrollo

I-Fundamentación teórica metodológica

1.1- Consideraciones generales acerca de la promoción para la salud y estilos de vida

El término salud ha estado sometido a múltiples criterios pues resulta difícil sintetizar todos los elementos que debe contener su definición. En esta investigación asumimos la definición dada por la Organización Mundial para la Salud (OMS), su redacción es la que sigue: “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Carvajal et al., 2000, p. 1).

Muy relacionado con la definición anterior se encuentra la promoción de la salud considerada como el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla, y que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población. La definición dada en la histórica Carta de Ottawa de 1986 sobre promoción de salud es la siguiente "proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma". Las áreas de acción que propone la Carta de Ottawa son: construir políticas públicas saludables, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria y reorientar los servicios de salud.

La promoción de la salud se nutre de muchas disciplinas como la epidemiología, la medicina, la sociología, la psicología, la comunicación y la pedagogía. Además utiliza no sólo herramientas pedagógicas o comunicativas, sino también la abogacía y las intervenciones estructurales.

La promoción de la salud desde el ámbito público gubernamental implica derivar líneas de política pública y de investigación operativa para contribuir al cuerpo de conocimientos y su aplicación práctica con y para la población en general, especialmente con los grupos en riesgo. De tal forma que la Educación para la Salud, como disciplina y como estrategia conjugada con la promoción de la salud debe apuntar entre otras cosas, principalmente a lograr el autocuidado de la salud y la modificación de conductas hacia estilos de vida adecuados.

Se busca que la población cuente con un nivel de salud que le permita desarrollar sus capacidades a plenitud; y que para poder alcanzar una verdadera igualdad de oportunidades en el desarrollo social y humano, se asegure el "acceso universal" a los servicios de salud efectivos y seguros, ofrecidos por un sistema de salud financieramente sólido, anticipatorio y equitativo.

Los padecimientos mórbidos y crónicos en particular se han vuelto cuestión de salud pública y de interés general; en parte porque se ha demostrado la asociación de estos padecimientos con varias alteraciones físicas, desórdenes mentales, enfermedades y déficits de la salud ligados a un modo de vida cambiante y alterado; condiciones y padecimientos que se manifiestan agudamente en la edad adulta, y se vuelven crónicos y degenerativos; resultando en altos costos para las personas, sus familias y para las naciones en general. Se presenta así una necesidad y exigencia por atender y combatir los efectos de los estilos de vida inadecuados y de las conductas de riesgo en distintos ámbitos de la vida de las personas, finalmente resultante en aspectos de perjuicio al bienestar físico, económico y social.

La vinculación de esta problemática con los intereses particulares está en función del potencial vínculo entre el quehacer intersectorial gubernamental con la participación social, colectiva y familiar ante la Promoción y la Educación para la Salud.

Actualmente, las dependencias e instituciones del sector salud y algunas organizaciones de la sociedad civil han implementado programas de promoción de la salud, orientados a distintos padecimientos y problemas específicos de los grupos de riesgo. Ante la incidencia y prevalencia de la problemática en salud, ocasionada por enfermedades prevenibles, se sugiere como parte del problema la carencia de información suficiente para la detección temprana de tales padecimientos, la prevención de condiciones de riesgo y las malas prácticas individuales y hábitos colectivos con respecto al autocuidado de la salud.

Tenemos la necesidad de revertir el bajo nivel de conocimiento y aumentar el nivel de concientización de la población acerca de las medidas de prevención de las enfermedades y de los mecanismos de detección temprana de estas, a partir de optimizar las estrategias promocionales y didácticas en la materia. Todo lo anterior exaltando la salud del individuo, la sociedad y el medio ambiente como el valor

primordial para el bien colectivo y por consiguiente la adopción de estilos de vida adecuados.

Algunas de las conferencias internacionales sobre promoción de la salud y sus documentos resultantes son:

1. Carta de Ottawa para la promoción de la Salud, Canadá, 1986.
2. Conferencia de Adelaida, sur de Australia, 1988.
3. Tercera Conferencia: ambientes de apoyo para la salud, Conferencia de Sundsvall, Suecia, 1991.
4. Declaración de Jakarta sobre la promoción de la salud en el Siglo XXI, Indonesia, 1997.
5. Asamblea Mundial de la Salud, 1998.

La OMS ha elaborado diversas cartas sobre promoción de la salud y diversos principios al respecto. Algunos de los más importantes son:

- Asegurar que el ambiente que está más allá del control de los individuos sea favorable a la salud.
- Combinar métodos, planteamientos diversos pero complementarios, incluyendo comunicación, educación, legislación, medidas fiscales, cambio organizativo y desarrollo comunitario.
- Aspirar a la participación efectiva de la población, favoreciendo la autoayuda y animando a las personas a encontrar la manera de promocionar la salud de sus comunidades.
- Asegurar que aunque la promoción de la salud es básicamente una actividad del ámbito de la salud y del ámbito social, y no un servicio médico, los

profesionales sanitarios, especialmente los de atención primaria, desempeñen un papel importante en apoyar y facilitar la promoción de la salud.

Áreas de acción establecidas en la Carta de Ottawa:

- Construir políticas públicas saludables: La salud debe formar parte de los temas y de la agenda política. Los sectores involucrados en la generación de políticas, deben estar conscientes de las implicaciones a la salud de sus decisiones. Para ello el activismo social es crucial.
- Crear ambientes que favorezcan la salud: Los medios ambientes físicos y sociales influyen en la salud. Pueden influir directamente como cuando hay químicos nocivos en el ambiente o bien indirectamente, como cuando promueven ciertos hábitos de alimentación.
- Reforzar la acción comunitaria: La participación activa de la comunidad se puede dar en la definición de prioridades, de programas de acción, la toma de decisiones y la ejecución de los programas de promoción de la salud. Sin esta acción comunitaria, se puede caer en programas asistencialistas, que no son promoción de la salud.
- Desarrollar habilidades personales: Mediante el aprendizaje, el desarrollo de aptitudes y conductas en la población, también se puede realizar promoción de la salud. Estas actividades se pueden realizar a través de ciertos canales, como las escuelas, los lugares de trabajo y la familia.
- Reorientar los servicios de salud: Se debe poner énfasis en la atención médica preventiva y promotora en lugar de la atención médica curativa. Esto se puede ver en los presupuestos, en la distribución del personal y en otros indicadores. Es necesario que los servicios y los sistemas de salud se reorienten hacía atención promotora de la salud y a la atención primaria.

La Declaración de Yakarta sobre la manera de guiar la promoción de la salud hacia el siglo XXI, confirma que estas estrategias y áreas de acción son esenciales para todos los países. Además, existe una evidencia clara de que:

- Los enfoques globales para el desarrollo de la salud son los más eficaces.
- Los escenarios para la salud ofrecen oportunidades prácticas para la aplicación de estrategias globales.
- La participación es esencial para sostener los esfuerzos.
- Las personas tienen que ser el centro de la acción de la promoción de la salud y de los procesos de toma de decisiones para que éstos sean eficaces.
- La alfabetización sanitaria/aprendizaje sanitario fomenta la participación.
- El acceso a la educación y a la información es esencial para conseguir una participación efectiva al igual que el empoderamiento de las personas y las comunidades.

Además de las acciones anteriormente citadas en La Declaración de Yakarta se identifican cinco prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI:

- Promover la responsabilidad social para la salud.
- Incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud.
- Expandir la colaboración para la promoción de la salud.
- Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos.
- Garantizar una infraestructura para la promoción de la salud.

A tono con lo anteriormente expresado y con el objetivo de esta investigación es que se asume el concepto de Estilos de Vida como aquel:

Patrón de elección comportamental construido a partir de las alternativas que están disponibles a las personas de acuerdo a sus circunstancias socioeconómicas y a la facilidad con que ellos son capaces de elegir algunos sobre otros, socialmente condicionado, culturalmente determinado y económicamente limitado (Carvajal y Torres, 2006, p. 46).

Este concepto de estilos de vida se analiza desde dos puntos de vista el epidemiológico y el sociológico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables causan numerosas enfermedades. Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped el:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Estrés.
- Dieta.
- Higiene personal.
- Relaciones interpersonales.
- Medio ambiente.

La adopción de estilos de vida inadecuados en la población son causantes de múltiples enfermedades tanto físicas y mentales por lo que resulta necesario el trabajo en las escuelas para la promoción de la salud y prevención de las enfermedades, así como la adopción de estilos de vida adecuados en los estudiantes.

En sociología, un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo. Tener una "forma de vida específica" implica una opción consciente o inconsciente entre un sistema de comportamientos y de algunos otros sistemas de comportamientos.

Igualmente los estilos de vida dependen del lugar donde el individuo se desarrolla cotidianamente, sea un ambiente rural o urbano pues no son iguales sus hábitos, costumbres, y formas de ver la vida.

En estos momentos resulta importante que los educadores estén preparados para enfrentar los desafíos que la sociedad le impone en relación con la educación de las nuevas generaciones y para ello tiene que dominar temas que hasta hace algunos años no eran tratados pues las condiciones de la sociedad no se lo exigía.

Al analizar la sociedad en la cual vivimos y a la cual debemos integrar a nuestros estudiantes es necesario tratar temas relacionados con los estilos de vida para conducirlos a que asuman estilos de vida adecuados que les permita el desarrollo integral y armónico de la personalidad.

1.2- Consideraciones generales sobre el tabaquismo y sus consecuencias

Al investigar sobre los estilos de vida inadecuados tanto de manera teórica como en la práctica profesional el tabaquismo es una de esas manifestaciones más comunes. Por lo que resulta necesario abordar diferentes aspectos relacionados con el tabaquismo, el cual es consecuencia del consumo del tabaco.

Se conoce la existencia de más de 50 variedades de plantas de tabaco con diferentes contenidos en nicotina. La especie más utilizada y cultivada en el mundo es la Nicotina Tabacum.

La composición del humo de tabaco es el resultado de su combustión que alcanza temperaturas mayores de 800° C dependiendo de su calidad y variedad. En el humo de tabaco existen más de 4.000 sustancias químicas. Más de 50 son cancerígenas. Éstas actúan por condensación y contacto con la piel y mucosa gastro-respiratoria (dando lugar a coloración de dientes, irritación y espasmos de la mucosa, destrucción de alvéolos etc.) y al ser transportadas por la sangre al resto del organismo.

Algunos de los componentes más tóxicos son la nicotina, el monóxido de carbono (CO₂), los alquitranes, el óxido nitroso (N₂O), el ácido cianhídrico, las acroleínas, los fenoles, el ácido fórmico, el formaldehído, el arsénico, el cadmio, el níquel, el amoníaco y la acetona. A continuación se analizan determinados aspectos relacionados con el tabaquismo y sus consecuencias:

LA NICOTINA

Alcaloide líquido y espeso que adquiere una tonalidad marrón oscura al contacto con el aire. Traspasa la mucosa respiratoria y a través de la sangre, alcanza entre 7-10 segundos el cerebro, donde se acumula. Tiene efectos estimulantes y relajantes según la dosis y la vía de ingesta. Se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón. Una simple gota de nicotina pura colocada en la lengua de un pájaro le ocasiona la muerte (la disolución de colillas de cigarro en agua resulta un eficaz insecticida contra los pulgones). Afortunadamente, el fumador sólo inhala aproximadamente el 15% de la concentración presente en el cigarrillo, dependiendo del tipo de absorción o de si el humo se traga o se inhala.

EL MONÓXIDO DE CARBONO

Gas incoloro y tóxico resultante de la combustión del tabaco y del papel de envoltura. Es el mismo gas resultante de la combustión de la gasolina en los

automóviles. El monóxido de carbono (CO_2) se absorbe a través de los alvéolos pulmonares, se une a la hemoglobina (Hb) de los hematíes de la sangre y desplaza al dióxígeno (O_2). La COHb (carboxihemoglobina) impide este transporte y priva a las células del oxígeno necesario, asfixiándolas. Ello afecta principalmente al cerebro y al corazón, pero también provoca un menor peso al nacer y el envejecimiento prematuro de la piel.

LOS ALQUITRANES

Agrupar una serie de sustancias obtenidas de la destilación de ciertas materias orgánicas. Son las sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuible al tabaquismo: cáncer de pulmón, de boca, de faringe y de esófago, entre otros. Destaca entre ellas el benzopireno por su efecto cancerígeno ampliamente demostrado.

EL ÁCIDO CIANHÍDRICO Y OTRAS SUSTANCIAS IRRITANTES

El ácido cianhídrico es un gas incoloro muy venenoso, que deprime los mecanismos enzimáticos celulares. La concentración del ácido cianhídrico al fumar, supera las concentraciones máximas permitidas en niveles contaminantes industriales y de riesgo para la salud. Junto con otras sustancias irritantes como los fenoles, la acroleína, el amoníaco y los aldehídos, son responsables de la tos y el incremento de la mucosidad característica de los fumadores y, a largo plazo, de la patología respiratoria debida al tabaquismo (bronquitis crónica y enfisema pulmonar). Provoca que los cilios que tapizan la mucosa del árbol respiratorio vean dificultada su labor de limpieza de los microorganismos que penetran con el aire inspirado.

La entrada en vigor de las diferentes leyes que han ido limitando el uso del tabaco, las subidas de impuestos y la llegada de la crisis económica han provocado una deriva del consumo hacia otras formas de uso. De esta forma se han registrado incrementos importantes en la picadura para liar, el tabaco de contrabando y el cigarrillo electrónico y las cachimbas. Estas formas de consumo alejadas de ser inocuas, pueden llegar a ser más perjudiciales que el cigarrillo tradicional. La población más joven atraídas por los nuevos usos suele ser más vulnerable a este tipo de productos. Junto a estos productos nos encontramos con la normalización del consumo de cannabis, frecuentemente mezclado con tabaco. Junto a las consecuencias del consumo de tabaco, nos encontramos en este caso con los efectos previsibles y en muchos casos desconocidos del consumo de esta sustancia ilegal.

TABACO DE LIAR Y PICADURA PARA PIPA

Se calcula que en 2010 la venta de picadura para liar aumentó un 60% respecto al año anterior (un 200% desde 2007). La promoción de tabaco para liar suele relacionarse con la entrada en vigor de leyes antitabaco y la crisis. Sin ninguna evidencia, es considerado menos nocivo que el tabaco tradicional al ser publicitado como exento de aditivos. Muchas personas piensan que hay formas de consumo del tabaco menos dañinas que el cigarrillo tradicional, percepción que no necesariamente se relaciona con la evidencia. El tabaco de liar contiene tóxicos y provoca perjuicios para la salud. Actualmente se registra un aumento de venta de picadura para pipas utilizado para liar cigarrillos al ser una alternativa más económica.

Un estudio del Centro de Investigación y Control de la Calidad, en 2012, revelaba que la picadura para liar tenía mayor contenido de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono del permitido para los cigarrillos convencionales que podían superar el 70%, 85% y 84% respectivamente. También se registraron deficiencias en el etiquetado.

Los autores concluían que el tabaco de liar constituía una amenaza en materia de salud pública. El tabaco de liar, se considera un producto que favorece la entrada de nuevos fumadores en la adolescencia y que al ser más barato podría influenciar en que personas que pensaban dejar de fumar continuaran el consumo.

TABACO DE CONTRABANDO

El contrabando de tabaco es una de las excusas que frecuentemente ha esgrimido la industria tabaquera como consecuencia de la subida de impuestos al tabaco (una de las medidas más efectivas para reducir el consumo de tabaco). Sin embargo, la industria ha favorecido y se ha lucrado de esta actividad ilícita que tiene como consecuencias las graves pérdidas fiscales de los gobiernos, la erosión de las políticas de control del tabaco y los incentivos a la delincuencia organizada.

Además de estas consecuencias, al ser un producto que no está sometido a los controles legales supone un mayor riesgo para la salud, como en el caso del tabaco para liar, se han detectado cantidades mayores de productos tóxicos en este tipo de tabaco (nicotina y alquitrán).

El cannabis se extrae de la planta Cannabis sativa. Su principio activo es el tetrahidrocannabinol (THC). Con su resina, hojas, tallos y flores se elaboran las drogas ilegales más consumidas en numerosos países.

Según la Encuesta Nacional Estatal sobre uso de Drogas en Enseñanza Secundaria (ESTUDES, 2010), esta droga es la droga ilegal más consumida entre los estudiantes (14 - 18 años) y en la población general. Es significativo el aumento del consumo experimental y la caída de consumo entre los estudiantes a partir de 2004. Casi el 20% de la demanda asistencial total es producida por su consumo, el 86,1% si consideramos exclusivamente a los menores de 18 años. Su consumo

puede provocar diversas consecuencias para la salud, a las que se añaden las del tabaco cuando se utiliza como mezcla. Cuando se fuma sin filtro aumenta la probabilidad de la aparición de enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón. También produce alteración del sistema cardiovascular y se relaciona con la aparición de algunos tipos de cánceres.

Esta manifestación de un estilo de vida inadecuado, aumenta la incidencia de depresiones, ansiedad y psicosis por consumo crónico. Cuando es consumida por jóvenes, favorece el fracaso escolar obstaculizando el aprendizaje. Aumenta los s de accidentes de tránsito.

La OMS define al **tabaquismo** como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central. Es una de las drogas más adictivas (con más “enganche”), aún más que la cocaína y la heroína. Por ello es importante saber que aunque el 70% de los fumadores desean dejar de fumar, de ellos sólo el 3% por año lo logran sin ayuda.

El Tabaquismo es una adicción ya que cumple con las siguientes características:

- Conducta compulsiva, repetitiva.
- No poder parar aun sabiendo el daño que causa por lo que altera aspectos de la vida diaria y social del adicto.
- Tolerancia: cada vez se necesita más sustancia para conseguir el mismo efecto.
- Síndrome de abstinencia: aparición de síntomas que causan di confort cuando disminuye o cesa el consumo.

Al igual que en todas las adicciones en el tabaquismo se encuentran presentes factores biológicos psicológicos y sociales (predisposición genética, personalidad vulnerable, modelos identificatorios, presión de los pares), entre otros.

Por lo que los educadores deben trabajar de manera sistémica y organizada en la promoción de la salud en relación a las adicciones con especial énfasis el tabaquismo por ser tan asequible, atrayente y la más común de todas las adicciones.

1.3-Generalidades sobre los Círculos de Interés

El Círculo de Interés constituye un instrumento fundamental para la formación y el desarrollo dirigido y sistemático de los intereses vocacionales en todos los niveles de la educación. En ellos el trabajo práctico del alumno tiene un peso fundamental al permitir la actividad independiente, desarrollar intereses, capacidades y habilidades prácticas. Los mismos deben constituir una tradición en la escuela que permita la interrelación entre los estudiantes y los profesores en aras de una educación general e integral.

Las actividades a realizar deben ser prácticas, teóricas y demostrativas, estructuradas en un programa. Dichas actividades tienen que ser flexibles, dinámicas, creativas y estar encaminadas al trabajo independiente de los estudiantes, a la búsqueda de información, al desarrollo de actividades prácticas e intelectuales.

Los objetivos del Círculo de Interés se encuentran resumidos en el Seminario nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores del año 1977:

1-Contribuir a la formación de la personalidad mediante el desarrollo de: capacidades específicas dentro de la ciencia y la técnica, amor al trabajo y hábitos laborales, actitudes hacia la investigación, sentimientos colectivistas.

2-Brindar información de forma sistemática sobre tópicos esenciales y especialidades jerarquizadas.

3-Desarrollar y reforzar intereses hacia las ramas y especialidades necesarias en nuestra economía.

4-Utilizar el tiempo libre del estudiante en una actividad creadora, que mientras lo forma lo recrea.

A pesar de estar incluidos en el modelo de la S/B se ha debilitado este movimiento llegando a ser repetitivos en las temáticas y pocos creativos. Su eficiencia radica en una serie de actividades complementarias que amplían la cultura técnica y laboral de los estudiantes. La realización de visitas a centros de trabajo, excursiones, divulgación, concursos, competencias de habilidades y conocimientos, y para todo ello debe lograrse la vinculación entre la escuela y otros organismos e instituciones estatales.

Los Círculos de Interés son la variante del trabajo extra docente fundamental para trabajar de manera sistemática en el campo de la ciencia y la técnica. Ya que pone de manifiesto con más claridad la individualidad creadora para trabajar con un grupo específico de niños y adolescentes, teniendo en cuenta sus intereses particulares y las necesidades sociales de divulgar los avances científicos técnicos, considerando además los aportes que en su formación general o integral puede brindarle el trabajo en el círculo.

Por otra parte puede reflejar las necesidades del desarrollo económico y social de cada comunidad, por lo que pueden vincularse a empresas, fábricas, hospitales u otros lugares donde se cuente con las condiciones mínimas para realizar el trabajo práctico de los estudiantes y apoyarse en el personal calificado de dichos centros.

En el trabajo de cualquier Círculo de Interés puede predominar la inclinación hacia la práctica o hacia la teoría, sin embargo en ambos casos se debe garantizar una estrecha vinculación entre ambas, solo con esa condición de trabajo el círculo fortalece y desarrolla los intereses de los estudiantes contribuyendo así mismo a la formación vocacional y la orientación profesional.

II. Propuesta de un Círculo de Interés para contribuir estilos de vidas adecuados sin consumo de tabaco

2.1. Diagnóstico y determinación de necesidades

En el contexto escolar el diagnóstico adquiere un significado especial, pues ofrece elementos suficientes relacionados con el nivel alcanzado, qué necesita ser atendido, modificado en función de un objetivo. Por lo que en la determinación de las necesidades y potencialidades relacionadas al tema de la investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel empírico.

El análisis de documentos (anexo1) se realizó con el fin de constatar la información que sobre estilos de vida con relación al consumo del tabaco existe en la S/B tanto en los documentos rectores: resoluciones ministeriales, modelo de S/B, libros de texto, como los programas de asignaturas, para darle salida a dicho tema. Asimismo se estudiaron los documentos que norman el trabajo en la S/B “Ricardo Zenón” para poder insertar el Círculo de Interés de manera armónica en dicho centro.

Mediante la observación (anexo 2) realizada a algunas actividades docentes y extra docentes como matutinos, vespertinos, escuelas de padres, reuniones de brigadas, clases de Biología y Química, se constató que no se utilizan todos los espacios para divulgar el objeto de la presente investigación.

Durante las clases de Biología y Química no se aprovechan las potencialidades que tienen los contenidos para darle salida al tema y fomentar en los estudiantes estilos de vida adecuados con relación al consumo de tabaco.

Después de conocer la situación existente se aplica la encuesta (Anexo 3) a los 15 estudiantes pertenecientes al Círculo de Interés para comprobar el punto de partida respecto a los temas a tratar durante la puesta en práctica de las actividades diseñadas.

El análisis de los datos aportados por la aplicación de los métodos anteriormente mencionados, permitió elaborar las siguientes generalizaciones, que demuestran y justifican las necesidades de esta investigación:

1-En la S/B “Ricardo Zenón” no existe ningún precedente de programa de Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

2-Se considera necesario e interesante un programa de Círculo de Interés, para contribuir a estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

3- En los estudiantes se manifiestan estilos de vida inadecuados con relación al consumo de tabaco.

4-Es necesario que en la sociedad de hoy los estudiantes manifiesten correctos hábitos y costumbres que los lleven a adoptar estilos de vida adecuados.

Como potencialidades se encuentran:

1-Las condiciones existentes en el noveno grado posibilitan la realización del programa de Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

2-Es factible un programa de Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

3- Existe disposición en los estudiantes para integrar el Círculo de Interés, así como motivación hacia los temas a tratar.

4-El programa de Círculo de Interés tiene posibilidades de integrarse al trabajo educativo del centro, para mejorar los estilos de vida de los estudiantes.

Para dar solución a las necesidades antes mencionadas es que la autora de esta investigación propone un programa de Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco.

2.2. Fundamentación de la propuesta

En el adolescente de la S/B ocurren profundas transformaciones en las condiciones externas e internas de su desarrollo psicomotor. Vinculados al acelerado desarrollo físico y sexual que tienen lugar en estas edades, se producen cambios en la vida del escolar que varían el carácter de su actividad y de la comunicación que establecen con otras personas. (López, Avendaño, Minujin, Labarrere, Rico, Dorta, Roloff, Amador & Burke, 1990).

La planificación de actividades que permitan el empleo del tiempo libre de los adolescentes sobre todo en colectivo son importantes en esta etapa de la vida donde el grupo escolar tiene un rol protagónico.

La autora, basada en el análisis de estas características y en la influencia que ejerce el grupo social en que el estudiante de S/B se desarrolla, propone un programa para un Círculo de Interés relacionado con estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

Las actividades planificadas en el programa están relacionadas con el aparato respiratorio, las enfermedades más comunes en los adolescentes partiendo del diagnóstico realizado a los integrantes del Círculo de Interés. Los síntomas, causas y medidas higiénicas; para lograr que los estudiantes asuman estilos de vida adecuados que contribuya a la calidad de vida en el presente y en el futuro.

Este trabajo pretende “fomentar en los estudiantes la adopción de estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco mediante la orientación, ejecución y control de actividades relacionadas con dicho tema en un espacio extra docente: el Círculo de Interés.

Solo si el adolescente es capaz de valorar la importancia del estilo de vida que ellos asumen para su desarrollo individual en el presente y futuro; así como la relación de este con la sociedad, podrá tener un papel activo en la transformación social e individual.

El programa consta de 6 encuentros y se titula “Estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco, las orientaciones metodológicas, se adaptan a las condiciones del centro. El mismo familiariza a los estudiantes y profesores con el trabajo preventivo, pues “prevención es prepararse y disponer de lo necesario, con anticipación, para alcanzar un fin; es actuar para que un problema no aparezca, es adelantarse de forma creativa” (MINED, 2009-2010, p. 19).

El consumo del tabaco es muy común en los adolescentes y muchas son las causas que las desencadenan. Los estilos de vida inadecuados asumidos por los adolescentes influyen negativamente en su salud por lo que el profesor debe trabajar para prevenir las enfermedades en esta etapa de desarrollo. Por lo que el programa va dirigido a la prevención en esta área.

2.3 Diseño de la propuesta de solución

La propuesta está constituida por un programa de Círculo de Interés para el cual se diseñaron actividades de diversas tipologías como talleres, debates, paneles, mesa redonda, cuestionarios, entrevistas, dramatizaciones. En la confección del mismo se tuvo en cuenta la definición dada por Capote(s/a): resultado científico de aporte práctico al perfeccionar o sustituir de forma relevante los existentes, conceptualización que asume el autor pues se ajusta a los objetivos de la investigación.

Además Álvarez de Zaya (1999) hace referencia a los aspectos que deben contemplarse al elaborar un programa especificando: el objeto de estudio, que caracteriza con qué se trabaja, [que en el caso del programa queda especificado en el título del mismo]; los objetivos, que expresan integralmente lo que se quiere, lo que se aspira que el escolar sea capaz de dominar; el contenido, declarado del modo más general, es decir, sin entrar en detalles, (...); el tiempo que se dedicará (...); las indicaciones metodológicas, que explican los métodos, las formas y los medios a emplear en el plano operacional del proceso, así como la evaluación final del aprendizaje.

Para la puesta en práctica del programa se parte de la motivación que conlleve al estudiante a reflexionar, valorar, opinar desde vivencias individuales y colectivas, que les permita asumir estilos de vida adecuados sin consumo del tabaco.

Las actividades elaboradas tuvieron en cuenta los saberes conceptuales y procedimentales relacionados con el tema. Y se asume para esta investigación, la definición de sistema dada por Arnold, M & Osorio, F (2003), los cuales plantean que el sistema es un “Conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente un objetivo.”

A continuación se presenta el programa elaborado.

PROGRAMA DEL CÍRCULO DE INTERÉS

Título: Estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco

INTRODUCCIÓN

Los Círculos de Interés son un tipo de actividad extra docente de gran importancia en la labor educativa. En ellos se desarrollan habilidades investigativas, el pensamiento lógico, la creatividad e independencia de sus miembros.

Con ese fin se presenta el siguiente programa, dirigido además a fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco. Por la gran incidencia en la sociedad, específicamente en los adolescentes de enfermedades relacionadas con el aparato respiratorio, muchas de ellas causadas por los estilos de vida inadecuados asumidos por este grupo social.

De lo anterior se deriva que los esfuerzos de la escuela cubana deben estar encaminados a fomentar en los adolescentes estilos de vida adecuados que contribuyan a su calidad de vida en el presente y en el futuro. Para ello es

necesario que los mismos conozcan la relación estrecha entre estilos de vida y el consumo del tabaco.

En aras de garantizar que la escuela continúe siendo el lugar que eduque las dimensiones que conforman la personalidad integral mediante un proceso de auto transformación, mejoramiento y crecimiento.

Objetivo general:

Fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco mediante actividades que permitan transformar los modos de actuación de los estudiantes.

Tiempo: 6 encuentros (45 minutos cada uno)

Frecuencia: quincenal

Tipo de actividad: Extra docentes

Plan temático	Encuentros
Presentación del Círculo de Interés.	1
1- Mi estilo de vida y mi salud	1
2- Conociendo más mi cuerpo	1
3- Generalidades sobre el consumo del tabaco	1
4-Relación entre estilo de vida y el organismo humano	1
Exposición de los resultados	1

Distribución del tiempo por encuentros y temas

Encuentro Nro. 1: Presentación del Círculo de Interés.

Encuentro Nro. 2: Tema 1: Mi estilo de vida y mi salud.

Encuentro Nro.3: Tema 2: Conociendo más mi cuerpo.

Encuentro Nro.4: Tema 3: Generalidades sobre el consumo del tabaco.

Encuentro Nro.5: Tema 4: Relación entre estilo de vida y el organismo humano.

Encuentro Nro.6: Exposición de los resultados.

Encuentros del Círculo de Interés con sus objetivos y actividades.

Encuentro Nro. 1: Presentación del programa de Círculo de Interés y aplicación de la encuesta inicial.

Objetivo: Valorar la propuesta del programa de Círculo de Interés partiendo de la aplicación de una encuesta inicial a los estudiantes.

Se aplica a los estudiantes la encuesta inicial y se realiza un intercambio con ellos sobre las preguntas realizadas. A continuación se les presenta la propuesta, el objetivo, la estructura, funcionamiento, características y el Reglamento de los Círculos de Interés (R 2/88).

Se orienta la siguiente actividad para el segundo encuentro.

Investigue: ¿Qué se entiende por estilo de vida?

¿Cuándo un estilo de vida es adecuado y cuándo es inadecuado? Ejemplifique.

Encuentro 2.

Tema 1: Mis estilo de vida y mi salud.

Objetivo: Valorar el estilo de vida adecuado e inadecuado para contribuir a modos de actuación acordes a nuestra sociedad.

Partiendo de una frase que lee el profesor:

“Abundantes beneficios esperan a quienes descubran el secreto de encontrar la oportunidad de llevar estilo de vida adecuado.”

Los estudiantes expondrán en forma de taller junto con el profesor lo investigado llegando a conclusiones, siempre partiendo de las valoraciones sobre el tema. Se le proyecta imágenes en el televisor para que ellos identifiquen si es un estilo de vida adecuado o inadecuado. Se realizan valoraciones sobre las mismas. Se les propone un ejercicio, para que identifiquen manifestaciones de estilos de vida adecuados o inadecuados.

1-Clasifique los siguientes ejemplos en estilo de vida adecuado o inadecuado.

___Alimentación correcta ___Hábito de fumar ___Tomar bebidas alcohólicas ___Manejo correcto del estrés ___Higiene personal adecuada ___Comer descontroladamente.

1.1- Escoja uno de los incisos antes planteados y explique por qué considera que es un estilo de vida adecuado o inadecuado y que beneficios o daños provoca a la salud humana.

Para el próximo encuentro se orienta a los estudiantes investigar sobre el tabaquismo para ello se les brindan las siguientes preguntas:

¿Qué es el tabaquismo?

¿Cuáles son los órganos que afecta este vicio?

¿Qué enfermedades puede provocar?

Encuentro 3

Tema 2: Conociendo más mi cuerpo.

Objetivo: Valorar la necesidad del cuidado del organismo con respecto al tabaquismo y las enfermedades que puede provocar para contribuir a estilos de vida adecuados.

El profesor establece una conversación breve con sus estudiantes para realizar valoraciones que permitan comprobar los resultados de la investigación realizada por ellos. Inmediatamente se proyecta un material de apoyo que les permita tener una visión más amplia sobre el tema. Se les orienta la observación teniendo en cuenta las preguntas siguientes:

A qué edad comenzó a fumar.

¿Qué daños le provocó esta adicción?

¿Qué les impresionó del power?

El profesor debe lograr en los estudiantes el debate y para ello se apoya en las preguntas anteriores, así como la discusión y toma de posición respecto al tema.

Encuentro 4

Tema3: Generalidades sobre el consumo del tabaco

Objetivo: Debatir los aspectos tratados sobre el consumo del tabaco para rechazar estilos de vida inadecuados y fomentar estilos de vida adecuados.

Se les proyecta a los estudiantes un video sobre las consecuencias que trae el consumo del tabaco y cigarro para el aparato respiratorio, y se realiza un debate sobre este, partiendo de las siguientes preguntas:

¿Por qué no podemos permitir el inicio del consumo del tabaco y del cigarro? ¿Qué nos puede conducir a una primera vez? ¿Cómo ayudar a aquellos que ya se han iniciado en el consumo del tabaco y del cigarro?

Seguidamente se debate sobre los factores de riesgo que pueden influenciar a las personas para iniciarse en el consumo del tabaco o cigarro:

- Imitar a amigos
- Curiosidad
- Disponibilidad de dinero
- Acceso fácil
- Acceso a un determinado grupo
- Influencia familiar
- Para ser Aceptado por un grupo
- Problemas familiares
- Desconocimiento

El profesor orienta la redacción de un texto donde valoren la siguiente frase “El consumo del cigarro y el tabaco puede afectar el aparato respiratorio”.

Encuentro 5.

Tema 2: Relación entre estilo de vida y el organismo humano

Objetivo: Valorar las consecuencias del tabaquismo en la salud humana para rechazar esta adicción.

El profesor orienta a un estudiante realizar la lectura del siguiente fragmento:

“Seis millones de muertes cada año le debe la humanidad al tabaquismo, de las cuales 600 000 mil son prematuras a causa del humo del tabaco ajeno y donde un 28%son niñas y niños, estima la organización mundial de la salud”.

Seremos responsables de la situación anteriormente planteada

☐ Si ☐ No ☐ No sé ☐ Puede ser. Argumenta tu respuesta.

¿Si tuvieses un amigo y en su casa todos son fumadores que le aconsejarías?

¿Qué acciones podrías realizar para ayudar a tu amigo?

Encuentro 6: Preparar la exposición de los resultados del Círculo de Interés.

Objetivo: Preparar los resultados alcanzados por los estudiantes durante el Círculo de Interés

Se puede iniciar el encuentro reflexionando acerca de las siguientes preguntas:
¿Cómo se han sentido durante el desarrollo de los encuentros?, ¿Qué no les gustó y qué sí les gustó? ¿Por qué?, ¿Contribuyeron las actividades realizadas a concientizar la importancia de adoptar estilos de vida adecuados? ¿Por qué?

El profesor organiza el grupo en dos equipos, a uno de ellos se les orienta que realicen cualquier tipo de propaganda que permita difundir la importancia de adoptar estilos de vidas adecuados sin consumo de tabaco. Deben de estar creadas las condiciones materiales para la actividad como cartulina, papeles de colores, tijeras, goma de pegar, teléfonos celulares, cámara fotográficas, pinturas, entre otros.

El otro equipo debe preparar una dramatización donde estén presentes los temas tratados en cada encuentro. Con especial énfasis en el tabaquismo y sus consecuencias para la salud humana.

Después de concluidos todos los temas se realiza una jornada científica en la que cada estudiante expone sus principales experiencias, logros e insatisfacciones haciendo énfasis en la importancia de adoptar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

Orientaciones Metodológicas

Este programa presenta un carácter teórico - práctico, en consideración con la edad de los participantes. Se sugiere realizar un diagnóstico inicial que refleje el nivel de entrada de los estudiantes sobre los temas a tratar en cada encuentro. Esto permite conocer el estado en que se encuentran respecto a los conocimientos, y por consiguiente se adecua el contenido.

La metodología a seguir en los encuentros se va definiendo según el contexto del proceso y de las vivencias de los estudiantes. En cada encuentro debe lograrse la libre expresión de los estudiantes a partir de un clima de confianza para propiciar transformaciones en los estilos de vida inadecuados hacia adecuados.

III-Valoración y aplicación de la propuesta

3.1 Valoración de la propuesta mediante el criterio de evaluadores externos

El programa del Círculo de Interés fue sometido al criterio de profesionales que a criterio del autor cumplen los requisitos para actuar como evaluadores externos, (anexo 5). Para tal elección se tomó en consideración la labor profesional y los aspectos siguientes:

- Experiencia en la temática de investigación.
- La amplitud de enfoque.
- La independencia de juicios.

Para obtener los criterios se entregó un resumen de la propuesta y un modelo. A partir de las opiniones ofrecidas (anexo 5) se determinaron los siguientes resultados:

Relación entre objetivos, contenidos y científicidad

Todos los evaluadores plantean que existe correspondencia entre objetivos, contenidos y sugerencias metodológicas; se sigue una lógica en este sentido, así como que su contenido científico es adecuado permitiendo un correcto desarrollo de las actividades.

Factibilidad de su ejecución

Los evaluadores coinciden en afirmar que es factible aplicar las actividades del programa del Círculo de Interés, con buenos resultados en la S/B.

La pertenencia social de la propuesta

El 100 % de los evaluadores consultados plantean que la pertenencia social está clara, pues, constituye una necesidad la formación de estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes de la S/B por ser un sector vulnerable a estas enfermedades.

Novedad

Consideran que la propuesta es adecuada para el nivel seleccionado, los temas tratados tienen gran actualidad y las actividades propuestas le ofrecen novedad al mismo. De forma general, se ofrecieron sugerencias valiosas relacionadas con algunas de las actividades del programa de Círculo de Interés que fueron tomadas en consideración al elaborar el resultado final.

Las valoraciones se ofrecieron sobre la base de considerar los aspectos anteriores como: Adecuado, Poco Adecuado y No adecuado.

A partir de los resultados expresados en el diagnóstico y la valoración realizada por los evaluadores externos, se aplicó la propuesta del programa del Círculo de Interés a la muestra seleccionada para transformar el estado actual de los estudiantes.

Para constatar la efectividad del programa del Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes, se aplica la misma encuesta inicial (anexo 3) para comparar los resultados obtenidos antes y después.

La tabulación la consideramos en tres niveles: alto, bajo y medio según el conocimiento de los estudiantes sobre estilos de vida adecuados o inadecuados y el tabaquismo. Después de la puesta en práctica el programa de Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco, los resultados fueron diferentes pues los temas tratados les resultaron interesantes y muy cercanos a su quehacer cotidiano. El 90 % de los estudiantes conocen sobre los estilos de vida adecuados e inadecuados. El 95% de los estudiantes conoce que es el tabaquismo y los daños que ocasiona su consumo en el organismo, la sociedad y en sus relaciones interpersonales (anexo 7).

Al comparar los datos antes y después de la puesta en práctica del programa de Círculo de Interés se pudo constatar el cambio en los estilos de vida adoptados por los estudiantes, mediante manifestaciones adecuadas en su comportamiento, así como el interés de ellos sobre los temas tratados por la importancia para su vida actual y futura. En las valoraciones realizadas durante cada tema y el creciente interés por buscar la información más actual y su vinculación con la vida práctica.

Conclusiones

1-La revisión de documentos permitió determinar los fundamentos teóricos-metodológicos necesarios para abordar los estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

2-En la encuesta realizada se comprobó que los estudiantes desconocen sobre los estilos de vidas adecuados e inadecuados, la relación entre estilos de vida adecuados y el tabaquismo, lo que justifica la necesidad del tema.

3-El programa del Círculo de Interés permitió fomentar estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco en los estudiantes de la secundaria básica “Ricardo Zenón”.

4-Los evaluadores externos consultados valoraron de adecuada, novedosa, pertinente y factible el programa de Círculo de Interés para los estudiantes de la S/B.

5- La aplicación práctica del programa de Círculo de Interés en el noveno seis evidenció su factibilidad y aplicabilidad en las condiciones de la S/B; su pertinencia social al fomentar en los estudiantes la adopción de estilos de vida adecuados sin consumo de tabaco.

Recomendaciones

- Aplicar el Programa de Círculo de Interés en otros grupos de la S/B “Ricardo Zenón”.
- Divulgar los resultados del presente trabajo en diferentes eventos científicos estudiantiles.

Referencias bibliográficas

- Álvarez de Zayas, C. (1999). *El diseño curricular*. Biblioteca IPLAC: Cochabamba.
- Capote, M. (s/a). *Aportes teóricos o prácticos que se pueden ofrecer en la investigación educativa*. Biblioteca IPLAC: La Habana.
- Carvajal, C. Castellanos, B. Cortés, A. González, A. Rodríguez, M. Sanabria, G. Sánchez, M. Valdespino, F. Valdés, A. & Zulueta. (2000). *Educación para la salud en la escuela*. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Carvajal, C. & Torres, A. (2006). *Promoción de la salud en la escuela cubana*. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- López, J. Avendaño, R. Minujin, A. Labarrere, A. Rico, P. Dorta, A. Roloff, G. Amador, A. & Burke, M. (1990). *Temas de psicología pedagógica para maestros 3*. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Llopiz, K. (2012). *El desarrollo de la educación antitabáquica en escolares de cuarto grado de la escuela primaria*. Tesis de doctorado para la obtención del título de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Facultad de Educación Infantil. Departamento Educación Especial. Universidad de Ciencias Pedagógicas Félix Varela Morales.
- Martínez, M. (2005). *Cuando el camino no se ve*. Cuba: Editorial Oriente.
- Ministerio de Educación. (1988). *Resolución Ministerial No. 2/88. Reglamento de las Sociedades Científicas Estudiantiles*. Cuba.
- Ministerio de Educación. (2009-2010). *Seminario Nacional para educadores*. Cuba.
- Ministerio de Educación Superior. (2014). *Programa Nacional del uso indebido de drogas*. Cuba.

Ministerio de Educación. (2014- 2015). *Programa de Biología. Décimo grado de la Educación Preuniversitaria*. Cuba. Editorial: Pueblo y Educación.

Pino, L. y Asencio, E. (2012). *Cultura científica desde los saberes en las ciencias humanísticas, exactas y naturales. Hacia una educación científica de calidad para todos en el contexto educacional cubano*. Cuba. Editorial: Pueblo y Educación.

Bibliografía

- Addine, F. (2004). *Teoría y práctica*. (Compilación). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Alvira, F. (1999). *Manual para la Elaboración y Evaluación de Programas de Prevención del Abuso de Drogas*. Madrid: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.
- Carvajal, C & Torres, A. (2006). *Promoción de la salud en la escuela cubana. Teoría y metodología*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Carvajal, C. & Torres, A. (2004). *Metodología para el desarrollo del movimiento Escuelas por la salud. Documento para el trabajo de las Direcciones Provinciales y Municipales de Educación*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Carvajal, C., Castellanos, B., Cortés, A., González, A., Rodríguez, M., Sanabria, G.,... A., & Zulueta, A. (2000). *Educación para la Salud en la Escuela*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castellanos, B & González., A. (2003). “*Sexualidad y géneros. Alternativas para su educación ante los retos del siglo XXI*”. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Castellano, B. (1996). *La investigación en el campo de la educación: retos y alternativas*. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (2002). *La labor educativa en la escuela*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- García, G. (2002). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ministerio de Educación. (2007). *Programa Director de Promoción y Educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación*. Editorial: Molinos Trade.

Ministerio de Educación Superior. (2014- 2018). *Programa Nacional de prevención del uso indebido de drogas*. República de Cuba.

Ministerio de Educación. (2012). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Pérez, G., García, G., Nocedo, I., & García, M, L. (2015). *Metodología de la investigación educativa. Primera parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Nocedo, I., Castellanos, B., García, G., Addine, F., González, C., Gort, M., & Varela, O. (2015). *Metodología de la investigación educativa. Segunda parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Anexo 1. Guía para el análisis de documentos

Tipo de documento:

Fecha de elaboración:

Personas o institución que lo confeccionaron:

Aspectos a considerar:

1. Presencia de los contenidos de promoción de salud, estilos de vida, adicciones, tabaquismo, enfermedades que provoca.
2. Contenidos didácticos, metodológicos u otros que orientan el trabajo de promoción de salud, estilos de vida, tabaquismo.
3. Actualidad de los contenidos u orientaciones relacionadas con la promoción de salud, estilos de vida y tabaquismo.
4. Claridad y precisión de los contenidos.

Anexo 2 .Guía de Observación a actividades docentes y extra docentes

Objetivo: Constatar la salida a la promoción de salud con énfasis en los estilos de vida en la escuela.

Actividades a observar:

Clases

Matutinos

Escuelas de padres

Reuniones de brigadas

Actividades metodológicas

Aspectos a observar:

Temas tratados sobre promoción de salud, estilos de vida, tabaquismo
Participantes en cada una de las actividades y papel que desempeñan.

Desempeño de los estudiantes.

Interés de los estudiantes.

Anexo 3.Encuesta para los estudiantes.

Objetivo: Diagnosticar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco.

1-¿Conoces el término estilos de vida?

2-Cómo consideras tu estilo de vida:

Adecuado ____

Inadecuado ____

4-Explique el porqué de su selección en la pregunta anterior.

5- ¿Es importante para ti tener conocimientos sobre los estilos de vida?

Sí_ No_ ¿por qué?

6- ¿Conoces el daño q puede ocasionar el tabaquismo? Mencione algunos.

7- Conoces enfermedades que pueda provocar.

Sí_ No _

8- Mencione algunas de esas enfermedades.

9- Conoces cómo evitar el consumo del tabaco.

10-Por qué vías has recibido la información que conoces sobre el tabaquismo

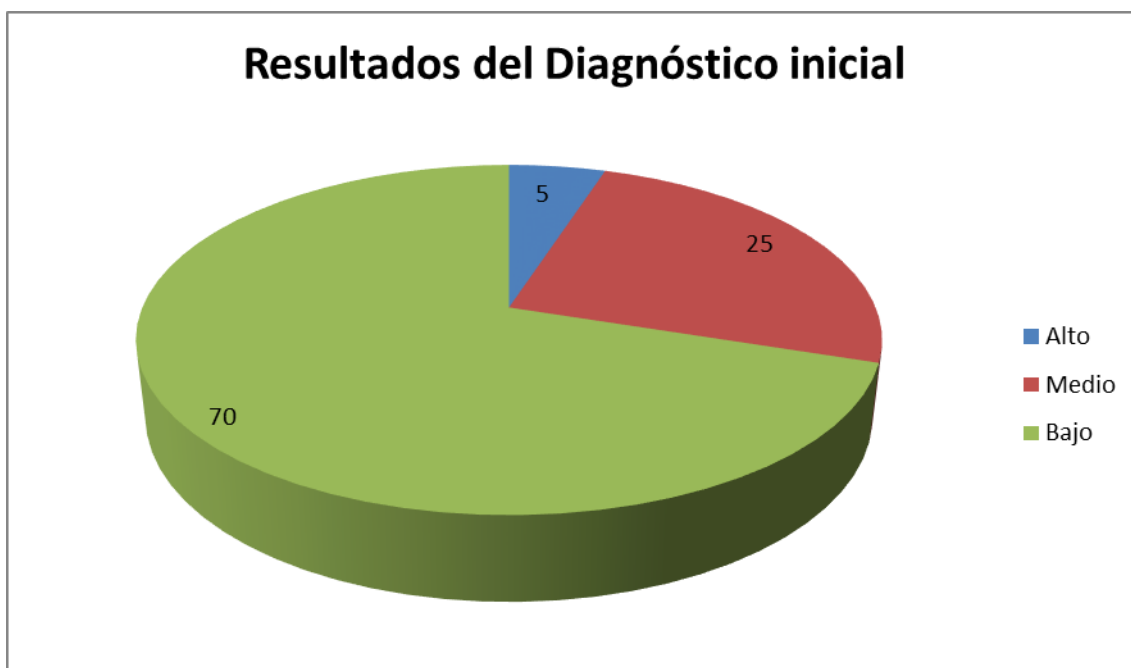
11- Crees que exista relación entre el estilo de vida adoptado y el consumo del tabaco.

Sí__ No__

12-¿Te gustaría que estos temas sean tratados en el aula?

Sí_ No_

Anexo 4. Análisis de los resultados de la encuesta inicial antes de la puesta en práctica.



Anexo 5.Relación nominal de los evaluadores externos consultados

Nombres y apellidos	Años de experiencia	Asignaturas que imparte	Grado científico	Categoría docente
Midiala Aurora Gómez Gómez	17	Química Inorgánica	Máster	Auxiliar
Yolepsy Castillo Fleites	13	Microbiología	Máster	Auxiliar
Arnaldo Martínez Rodríguez	28	Anatomía y Fisiología Humana	Máster	Asistente
Yumenet Borroto	10	Anatomía y Fisiología Humana	-	Instructor
Anais Villafaña	35	Didáctica de la Biología	Máster	Asistente

Inés María Estrada	30	Introducción a la enseñanza de la Biología	Máster	Auxiliar
--------------------	----	--	--------	----------

Anexo 6. Modelo utilizado para obtener el criterio de los evaluadores externos

Compañero:

Solicitamos nos ofrezca sus criterios acerca de nuestra propuesta, relacionada con la creación de un Programa para un Círculo de Interés sobre estilos de vida adecuados sin el consumo del tabaco en la secundaria básica. Por sus conocimientos y experiencias, le pedimos su consideración sobre la misma, lo que resultará de gran importancia en nuestro trabajo. Damos las gracias de antemano por su colaboración.

DATOS GENERALES

- Nombres y apellidos
- Cargo
- Años de experiencia
- Asignatura que imparte
- Grado científica o título académico
- categoría a docente
- Experiencia con el trabajo con sociedades científicas

Marque con una (x) su criterio en cada indicador, teniendo en cuenta la siguiente escala:

A: Adecuado

PA: Poco adecuado

NA: No Adecuado

<u>INDICADORES</u>	<u>ESCALA</u> <u>VALORATIVA</u>		
	<u>A</u>	<u>PA</u>	<u>NA</u>
Relación entre objetivos y contenidos			
Aplicabilidad en las condiciones de la secundaria básica			
Pertinencia social de la propuesta para contribuir en los estudiantes a fomentar estilos de vida adecuados para el correcto funcionamiento del aparato respiratorio			
Novedad con respecto a otras propuestas que puedan existir sobre el tema.			

- Sugiera cualquier aspecto que considere Ud. pueda contribuir a perfeccionar la propuesta.

Anexo 7. Análisis de los resultados de la encuesta final después de la puesta en práctica.

