

# Psicología y Salud Mental

## **BIENESTAR INTEGRAL**

*Patricia Marcial Velasteguí*



# BIENESTAR INTEGRAL



PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

Autora: DRA. PATRICIA ELIZABETH MARCIAL VELASTEGUÍ

**UNIVERSIDAD ESPÍRITU SANTO**

Km. 2,5 Vía a Samborondón - Ecuador

Teléfono: (593-4) 5000950

ceninv@uees.edu.ec

www.uees.edu.ec

**Autor:**

Patricia Elizabeth Marcial Velasteguí

**Editores:**

Fernando Espinoza Fuentes

Alexandra Portalanza Chavarría

**Coordinadora editorial:**

Natascha Ortiz Yáñez

**Cita:**

Marcial, P. (2021)

**Referencia Bibliográfica:**

Marcial, P. (2021). Fortalezas del Carácter y Bienestar Integral. Psicología y Salud Mental. Universidad Espiritu Santo - Ecuador.

**Portada:**

Universidad Espiritu Santo

**Diseño y diagramación:**

TRIBU Soluciones Integrales

Urdesa Norte Av. 2da. #315

Teléfono: (593-4) 2383926

ventas1@impgraficorp.net

**EDICIÓN:**

Primera, Agosto 2023

**ISBN:**

978-9978-25-195-5

Derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización escrita de los editores.



# **BIENESTAR INTEGRAL**

**Autora:**

Dra. Patricia Elizabeth Marcial Velasteguí



## **Agradecimiento**

Con mucho cariño agradezco a Darlenska y a todos mis queridos estudiantes quienes han sido pilar importante para escribir este libro, porque gracias a ellos empecé enseñando y terminé aprendiendo.



### **Dedicatoria**

A Dios, que me lleva de su mano por los caminos que debo recorrer.

A mis hijas Adriana y Priscilla por su apoyo constante.

A Carlos M. por sus palabras y sus silencios.

A mi padre Ricardo que ya no está, pero siempre me acompaña.



## Prólogo

Ocurre con mucha frecuencia que los problemas físicos no son más que la proyección de los trastornos psicológicos, por lo que considero oportuna la publicación de esta obra que se presenta como una lectura complementaria, manteniendo el nivel de complejidad adecuado para el estudio universitario. El objetivo de esta obra es puntualizar las fortalezas de carácter, psicología positiva para los profesionales en diversas áreas de conocimiento como Neurobiología, Psicofisiología, Psicopatología entre otras; motivo por el cual esta obra está dirigida tanto a los estudiantes de psicología, educación, enfermería y otras ciencias afines.

Bienestar integral es un concepto relativo al buen estado de personas o colectivos.

Este texto facilitará el conocimiento de las fortalezas de carácter, ayudándonos a comprender las fortalezas de los paciente, para incrementar la estabilidad y equilibrio, fomentando la resiliencia, mejorando las relaciones intra-personales e interpersonales logrando alcanzar el equilibrio. La importancia de que el hombre mantenga y disfrute del estado de equilibrio físico, mental y social, que le permita controlar emociones e interactuar adecuadamente con el medio dentro del contexto personal, familiar y laboral.

En psicología para integrar el modelo biopsicosocial, es necesario conocer la parte biológica elemental del hombre, el componente psicológico y finalmente el factor de integración social. Deben funcionar integrados, ya que la dualidad mente-cerebro son ámbitos cada vez más relacionados para alcanzar la armonía psicológica, la salud física y mental.

Un estado dual, tanto físico como mental, en el que los elementos interactúan para alcanzar el equilibrio. El contexto y la situación, interactúan para lograr una buena vida: disfrutando de la libertad, con capacidad de elección, salud y bienestar físico, mejorando las relaciones sociales, la seguridad y la tranquilidad espiritual.

A pesar del progreso existe un largo camino por recorrer para comprender mejor al paciente y, en consecuencia, brindar eficaz y oportunamente, tanto la prevención como el tratamiento.

En suma, el texto se trata de un hilo conductor, que tiene como propósito ayudar al psicólogo a entender mejor a sus pacientes y que la información que aquí se difunde contribuya a lograr este objetivo

Espero que al igual que yo disfruté escribiendo estas páginas, ustedes se deleiten leyéndolas.

## Contenido

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Agradecimiento.....                                                                      | 5         |
| Dedicatoria.....                                                                         | 7         |
| Prólogo.....                                                                             | 9         |
| <b>CAPÍTULO 1.....</b>                                                                   | <b>13</b> |
| <b>LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER.....</b>                                                  | <b>13</b> |
| Etimología.....                                                                          | 15        |
| Introducción.....                                                                        | 16        |
| Antecedentes.....                                                                        | 18        |
| Las virtudes y fortalezas según su clasificación:.....                                   | 20        |
| Sabiduría y conocimiento.....                                                            | 20        |
| Coraje.....                                                                              | 21        |
| Humanidad.....                                                                           | 22        |
| Justicia.....                                                                            | 22        |
| Templanza.....                                                                           | 23        |
| Trascendencia.....                                                                       | 24        |
| Las fortalezas principales.....                                                          | 28        |
| Contexto Social de las fortalezas de carácter.....                                       | 29        |
| Cultura.....                                                                             | 29        |
| Psicología positiva.....                                                                 | 31        |
| Ejercicios para desarrollar la psicología positiva.....                                  | 35        |
| Hábitos Saludables.....                                                                  | 36        |
| Deficiencia y riesgo.....                                                                | 39        |
| Exceso y riesgo.....                                                                     | 41        |
| Limitaciones.....                                                                        | 42        |
| Conclusiones.....                                                                        | 42        |
| Recomendaciones.....                                                                     | 42        |
| <b>CAPÍTULO 2.....</b>                                                                   | <b>45</b> |
| <b>EL ALCOHOL.....</b>                                                                   | <b>45</b> |
| Introducción.....                                                                        | 47        |
| Etiología del alcohol.....                                                               | 48        |
| Definición de bebida alcohólica.....                                                     | 49        |
| El alcohol y el contexto social.....                                                     | 51        |
| Consecuencias psicológicas, sociales y físicas de la ingesta<br>excesiva alcohólica..... | 52        |
| Consecuencias sociales.....                                                              | 54        |
| Consecuencias físicas.....                                                               | 57        |
| Los adolescentes y el alcohol.....                                                       | 57        |
| Mitos más frecuentes sobre el alcohol.....                                               | 59        |

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 3.....</b>                                                                 | <b>61</b> |
| <b>EL TABACO.....</b>                                                                  | <b>61</b> |
| Introducción.....                                                                      | 63        |
| Definición.....                                                                        | 64        |
| Etiología.....                                                                         | 64        |
| Epidemiología.....                                                                     | 66        |
| Factores de riesgo para el tabaquismo.....                                             | 67        |
| Influencia del contexto social en el tabaquismo.....                                   | 68        |
| Tipo de Fumadores.....                                                                 | 73        |
| Consecuencias asociadas al consumo de tabaco.....                                      | 75        |
| Sensaciones de consumo de tabaco dentro del factor social.....                         | 77        |
| Influencia de la publicidad en los hábitos de consumo de tabaco<br>en los jóvenes..... | 77        |
| Efectos nocivos del tabaquismo.....                                                    | 78        |
| Consecuencias del uso del tabaco.....                                                  | 81        |
| Beneficios del abandono del tabaco.....                                                | 82        |
| Mitos sobre el tabaco.....                                                             | 84        |
| Como hablarles del tabaco a los hijos.....                                             | 85        |
| Recuerde.....                                                                          | 86        |
| Información adicional.....                                                             | 86        |
| Tratamientos para abandonar el tabaco.....                                             | 87        |
| <b>REFERENCIAS.....</b>                                                                | <b>91</b> |





## **CAPÍTULO 1**

---

### **LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER**

“Todos tenemos adentro una insospechada reserva de  
fortaleza que emerge cuando la vida nos pone a  
prueba”

ISABEL ALLENDE



## Etimología

Esta definición proviene del provenzal *fortalesa* combinada del sufijo de cualidad –esa encima de la palabra latina *fortis*. El significado de fortaleza se lo usa como sinónimo de fuerza o ímpetu. También puede referirse a un lugar que se encuentra equipado para aguantar embestidas o irrupciones. Por otra parte, Deborah (2014) manifiesta que la palabra carácter proviene del vocablo griego *χαρακτήρ*, mismo que se pronuncia *kharakter* cuyo significado es “el que graba”, este término se refería a aquella persona que como trabajo tenía el labrar en la antigüedad. Hoy en día, esta palabra se la utiliza en distintas circunstancias, por ejemplo, cuando hablamos de un cúmulo de cualidades o características que varían según la persona, básicamente en su forma de ser. Así mismo, esta palabra insinúa a la personalidad, ya que se usa para referirse a aquella persona que es muy segura o resuelta.

Considerando lo anteriormente expuesto la interrogante será ¿Qué entendemos por fortalezas del carácter? Muñoz (2019) manifiesta que: “Se describe a las fortalezas del carácter como un cúmulo de rasgos auténticos que ostenta el ser humano lo cual le otorga una vida armoniosa”, además estas están estructuradas por un grupo de rasgos positivos presentes en el ser humano y ayudan a que los individuos tengan vidas placenteras. Así mismo, promueve crecimiento y desarrollo del potencial humano, concentrándose en el estudio de experiencias agradables que contribuyen a desarrollar en las personas la sensación anímica de bienestar. Finalmente, estudian los rasgos positivos individuales y permite que se manifiesten las experiencias y los rasgos auténticos.

Así mismo, Muñoz (2019) expresa que: “tiene como finalidad primordial el fomentar la capacidad humana enfocándose en el estudio de experiencias interesantes, que contribuyen a la impresión subjetiva del bienestar, igualmente se enfoca en buscar las características positivas individuales que facilitan el ejercicio de los mismos”. En pocas palabras, las fortalezas del carácter constituyen una forma común de pensar, sentir y actuar positiva para sí mismo y para el resto del mundo. Estas conllevan a actuar asiduamente en base a un valor o virtud; ya que tienen una impresión significativa en el bienestar personal, en la realización de los sueños, logros, metas y la contribución a la sociedad.

## Introducción

Desde años atrás la Psicología Positiva ha destacado el modo de estudiar la naturaleza humana basándose en las fortalezas, no en la patología o disfuncionalidad (Muñoz O. C., 2018). Las fortalezas generan un impacto en la forma de maniobrar tanto la personalidad como la conducta, diferenciándolo de la psicología tradicional, que se encuentra más enfocada en los problemas humanos y la forma de cómo solucionarlos, en manipular nuestras debilidades, en sanar lo que se encuentra disfuncional; centrándose netamente en lo patológico, dejando a un lado la parte positiva del ser humano junto a una percepción oscura sobre su comportamiento.

Como consecuencia, a la hora de hablar sobre la Psicología Positiva el estudio de las fortalezas del carácter es uno de los tópicos más importantes ya que su historial en las innumerables investigaciones que se han realizado desde hacía varios años. Existe una disputa entre si la Psicología de La Salud es parte de la Psicología Positiva o debería ser considerada como una rama diferente e independiente, puesto que muchos investigadores aseguran que esta área no es nueva.

Pues bien, el estudio de la personalidad intenta reconocer y detallar las diferencias particulares, es decir, aquellas características que nos hacen únicos y disímiles frente a otros. En la Psicología Positiva, el estudio sobre las fortalezas individuales el cual se lo conoce como “teoría de los rasgos”, comprenden los patrones de conducta, pensamientos y sentimientos parcialmente estables que hacen que actuemos de acuerdo a una infinidad de situaciones diversas.

La Psicología Positiva representa la evolución de paradigma en el modo de comprender al individuo, su accionar y sus oportunidades. Gracias a esta nueva perspectiva, el ser humano que antiguamente solo era capaz de ahogarse en sus malestares, problemas e inquietudes. Ahora ha sido capacitado para ver su lado positivo con el ímpetu de construir fortalezas y virtudes, comprendidas como rasgos positivos de la personalidad y es que en este enfoque predomina más el crecimiento, vigor, bienestar, resiliencia, integridad y la complacencia, para alcanzar el bienestar. Además, dichas fortalezas componen el principio fundamental del estado de la especie humana y una acción análoga con las mismas personifica el camino hacia un estilo vida psíquica inmejorable.

La “virtud o fortaleza” y sus definiciones no se encuentran congruentes con la capacidad adquirida, sino que se enfocan en el desarrollo de las inteligencias congénitas, por ende, estas no son educables o compartidas, sino que se presentan mediante la predisposición, la cual personifica a los rasgos positivos sesgándolos con la genética de la naturaleza humana. Seligman y Peterson (2017) conociendo el carácter es posible prever cómo se portará el hombre en

otras circunstancias, por consiguiente, orientar la conducta, que va formando en el individuo cualidades socialmente valiosas.

Diversos textos morales y filosóficos aseguran que las virtudes son singularidades del carácter. Más específicamente, valores universales. De acuerdo con Martínez (2006), “Las fortalezas establecen la primicia del estado de la especie humana y una acción conforme con estas encarna una significativa vía hacia una vida psicológica imponderable”, esto significa, que son dichas expresiones de la mente humana que establecen las virtudes; las situaciones particulares en las que se encuentre una persona conllevan a expresar una fortaleza.

Según Vásquez (2010), “El conjunto de cualidades o circunstancias propias tanto de una persona como de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar frente a los demás” Psicología y mente con el vocablo carácter se entiende la adaptación de la voluntad del ser enfocada en una dirección justa; la persona con carácter tiene principios nobles y permanece firme en ellos, aun cuando esta perseverancia fiel le exija sacrificios. La disposición psicofisiológica del carácter es perdurable a través del tiempo, es aprendida, por lo que puede ser controlada, permitiendo inhibir los impulsos para ajustar la acción a un principio regulado, carácter es control, voluntad y educación.

Adicionalmente, Seligman (2002) se refiere al “buen carácter” como el formado por un grupo de rasgos positivos que él designa como “fortalezas”, y Park, Nansook; Peterson, Christopher; Sun, Jennifer K (2013) especifican las notas características del buen carácter, mismas que fueron tomadas como fundamento para la investigación:

- Una familia de rasgos positivos se presenta en las diferencias particulares y que facilita distinguir las fortalezas que las personas tienen en distintos niveles.
- Estos rasgos se presentan mediante los pensamientos, sentimientos y acciones.
- Son variables a lo largo de la vida.
- Son mensurables.
- Están expuestos a diferentes influencias por parte de factores de contexto, próximos y distales.

La finalidad de este estudio es entender el equilibrio de los rasgos, como los contextos en el que se desenvuelve la persona ya que es importante conocer que bajo las influencias de distintas circunstancias en las que se encuentre, como el carácter cambia de manera positiva o negativa. Las fortalezas son los diferentes caminos por los cuales se obtiene una virtud.,

Las fortalezas del carácter son una recopilación de rasgos positivos que se manifiestan en la vida de todo ser humano para alcanzar una vida de calidad. Mediante diversos estudios se demuestra que las virtudes y fortalezas forman parte de la Psicología Positiva, que recientemente se introdujo en la materia de Psicología de la Salud; además, estudian las emociones positivas y negativas que presenta cada sujeto, enfocándose en la comprensión de los procesos que un individuo presenta en su vida diaria. Gracias al análisis de estos estudios se aspira que la psicología ayude a la resolución de los diversos problemas mentales para alcanzar el bienestar, mejorando la calidad de vida de cada persona.

## **Antecedentes**

### **El carácter a través de la historia**

Desde tiempos inmemorables, los términos personalidad y carácter han sido tema de debate en cuanto a diferenciarlos. Gordon (1998) establece que el uso que se le otorgaba al carácter, como un equivalente de la naturaleza de la persona, era muy confuso y a la vez negaba rotundamente el término del carácter en el campo de la Psicología.

En el 1930 proponen Allport y Vernon, que el carácter es un estado moral que referencia un punto de vista ético. Este formó una parte esencial en Norteamérica puesto que ayudó al desarrollo cultural de Estados Unidos, en donde se muestra de acuerdo a las circunstancias, un carácter enfocado en el arduo trabajo, el coraje sobre la fama, el esfuerzo sobre las ambiciones individuales y en el ideal moral.

La rápida urbanización y el proceso de industrialización del país, conlleva a la pérdida del sentido del término carácter. Esta “nueva cualidad” está reflejada por el concepto de personalidad. En palabras de Nicholson (2003), “La personalidad fue empapada de un lenguaje que solo se centraba en uno mismo”. En 1940, el fortalecimiento del concepto es bastante evidente, estimándose, así como el eclipse del carácter.

A finales del siglo XX, Linley, Joseph, Harrington y Wood, (2006), señalan que, con el nacimiento de la Psicología Positiva, el paisaje comenzó a cambiar. Esta es parte del campo de la Psicología General cuyo objetivo es analizar tres fenómenos relacionados a lo bueno y malo de los individuos: emociones positivas, rasgos positivos y las instituciones positivas. Desde el punto de vista, el carácter moral es un cúmulo de rasgos positivos muy bien desarrollados, fundamentales para el entendimiento del buen vivir psicológico.

Además, Peterson y Seligman (2004) lanzan un manual sobre las virtudes y fortalezas del carácter que incluye una cantidad de rasgos positivos. Los

autores empezaron desde las respuestas de un examen que se dio sobre el buen vivir y el comportamiento moralmente correcto en las tradiciones religiosas y filosóficas tanto de Oriente como de Occidente, mismas que tuvieron un gran impacto en la civilización como tal.

Como resultado de este examen se evidenciaron seis virtudes de manera tanto implícita como explícita en la gran mayoría de las tradiciones filosóficas y religiosas. Luego se desarrolló una lista con fortalezas del carácter con la ayuda de un panel de profesionales y esta se incluyó en la clasificación de los rasgos positivos; por lo tanto, se generaron 24 fortalezas que se anexaron a las seis virtudes primordiales.

El buen carácter está constituido por distintos elementos localizados en niveles de abstracción. El índice más bajo de abstracción está constituido por temáticas situacionales, que son las costumbres concretas donde se manifiesta alguna virtud en específico según la situación en la que se encuentre el individuo. La relación correspondiente a las fortalezas del carácter, es diferente señalando caminos por los cuales se manifiesta una u otra virtud.

Cabe recalcar, que existen diferencias entre los talentos y habilidades, por otro lado, las virtudes con las fortalezas del carácter. Los primeros son innatos de la persona, por tanto, consideradas fortalezas de todo ser humano, pero dentro del campo de la moral.

La propuesta hecha por Peterson y Seligman (2004) sobre el carácter moral está intrínsecamente relacionada con la teoría del rasgo de la Psicología de la Personalidad actual, misma que identifica las diferencias individuales como fijas y generales, pero pueden verse afectadas por el ambiente y posibles cambios.

### **La influencia de la sociedad en el carácter**

Existen varios estudios de origen antropológico y psicoanalítico que se han encargado de analizar la relación entre la sociedad y el carácter. Se debe hacer hincapié que la cultura es definida como un grupo de reglas, valores y pautas de comportamiento, es sumamente fundamental para estudiar la socialización que existe entre los individuos. En la fase de aculturación del ser humano, éste aprende como las maneras de comportamientos son permitidas en ciertos grupos y suelen adquirir el tipo de carácter de acuerdo con el contexto en el que se encuentren, resultando ser un factor esencial para el estudio.

Se puede decir que el carácter está definido por las instituciones principales (familia y centros educativos) los cuales están determinados por las secundarias (religión, mitos, tabús, ideologías, valores). Es decir, la

información que contiene el ser humano en su carácter, no puede separarse de las culturas específicas en las cuales se desarrolla, pero esta influencia no es una acción mecánica dispuesta por la sociedad, es cierto, que de alguna u otra manera influye, pero esto no quiere decir que sin ella no se desarrolla.

### **Las virtudes y fortalezas según su clasificación**

Los psicólogos Peterson y Seligman (2017) clasificaron 24 fortalezas universales las cuales se las clasificó en seis categorías:

- Sabiduría y conocimiento
- Coraje
- Humanidad
- Justicia
- Templanza
- Trascendencia

### **Sabiduría y conocimiento**

Son las fortalezas que nos ayudan a desarrollar la comprensión, el pensamiento lógico y el pensamiento abstracto mediante la creatividad.

**Creatividad:** Es la capacidad de crear o generar nuevas ideas, conceptos, o ideologías entre un grupo de ideas o conceptos ya conocidos, generando nuevas formas de conceptualizar. A su vez Garrido (2018), definió a la creatividad como un proceso de dar luz a algo nuevo, a algo que sea de gran utilidad, pero a la vez poder ser capaces de recurrir a nuestra imaginación dentro de nuestra realidad.

**Curiosidad:** Según Martínez (2018) la curiosidad es una de las principales fortalezas del ser humano, representada por una utilidad de las experiencias y las cosas, la capacidad de encontrar, explorar y descubrir. Esta fortaleza nos ayuda a desenvolvemos como personas, ya que mediante la curiosidad nos ayuda a fomentar nuevas experiencias y nuevos conocimientos.

**Juicio:** Pérez y Gardey (2018) indican que el término juicio, está relacionado con la facultad del alma que nos permite clasificar las cosas buenas y malas. Por otra parte, también está relacionado con la justicia, ya que debe sustentar los derechos dentro de una audiencia.

**Deseo de aprender:** Cela (2019) establece que la ambición de aprender está vinculada con la clave del éxito, ya que logramos captar nuevas ideas, información y sobre todo nuevo conocimiento para desarrollarnos en cualquier ámbito ya sea social, laboral o dentro de algún establecimiento en los estudios.

**Perspectiva (sabiduría):** Para Sternberg (2016) la sabiduría es como una inteligencia o una habilidad que fomenta la armonía entre lo intrapersonal, lo interpersonal y lo extra personal, es decir, entre el interés en nosotros mismos y los demás.

## **Coraje**

Giraldo (2017) afirma que tener el coraje es poseer una fuerza interna para poder luchar por lo que uno quiere, implicando en esta la voluntad para alcanzar las metas a pesar de que se presentan mil obstáculos. Debemos ser osados, esta fuerza intrapersonal nos permite a pesar de las dificultades, sentir bienestar, lograr el éxito y contribuir con el mundo de manera positiva.

**Valentía:** Carrasco (2018) asevera que la valentía es una fortaleza, actitud y valor con el cual las personas hacen frente a las incomparables experiencias presentes en el diario vivir. También es una virtud que poseen los seres humanos la cual los impulsa a realizar acciones a pesar de tener miedo al fracaso. Así mismo, la fuerza interior que poseen las personas con el objetivo de manifestarse ante un contexto que involucre enfrentar miedos o riesgos.

**Perseverancia:** Pérez y Gardney (2009) definen la perseverancia como la constancia y la firmeza dentro de un propósito. Este es sinónimo de constancia, persistencia, firmeza, dedicación y tesón. Esta fortaleza también se puede aplicar dentro de alguna situación legal, ya que todas las partes comprometidas deben mantenerse firmes, para la resolución del problema.

**Integridad: Autenticidad, honestidad:** Aguirre (2013) argumenta que “A pesar de estos tres valores tengan significados diferentes, forman parte del rasgo de personalidad ayudando a mejorar la calidad de vida”. La honestidad se define como una habilidad para decir la verdad y ser sinceros con los demás.

La autenticidad hace referencia a la sinceridad del pensamiento o sentimiento, mientras la integridad se refiere a un vinculado de estas dos fortalezas mencionadas anteriormente, ya que una persona íntegra debe ser honesta en cualquier ámbito que se destaque y sobre todo fiel consigo misma. Una persona íntegra protege públicamente sus ideologías y convive de manera justa con los demás.

**Vitalidad:** Valencia (2016) menciona que “la vitalidad esta fortaleza juega un papel muy sustancial en la vida de cada persona”. Se la define como una combinación entre las fortalezas físicas y mentales para que pueda mantener una homeostasis bio-psíquica.

## Humanidad

Refiere que la humanidad es una concepción que hace reseña a los distintivos más importantes y más esenciales así mismo a sus cualidades, la contingencia de tomar decisiones conscientes y ejecutarlas. También se refiere al comportamiento humano en general y a sus manifestaciones entre las que destacan de manera sobresaliente la compasión y el altruismo (WordPress, 2018).

**Amor:** Es una emoción de afecto natural que se tiene por una persona, animal o cosa. También se define como un sentimiento de afinidad emocional que se le da a una persona. Este es expresado a través de acciones, mensajes afectuosos afirmaciones de tiernas, comportamiento cariñoso, etc. (Salud lista de, 2017).

**Amabilidad:** La amabilidad se define como la cualidad de ser cordiales, simpáticos y cariñosos. En este sentido, corresponde al valor social que hace referencia al comportamiento en el cual la persona se muestra cortés, complaciente benevolente y afectuoso hacia los demás, realiza el bien en procura del beneficio de las demás personas. Esta característica es considerada esencial para la convivencia en sociedad (Significados, 2013).

**Inteligencia social:** Se refiere a la capacidad que tienen las personas para relacionarse con el medio social. Es una destreza innata de todos los seres humanos, pero, es importante desarrollarla para lograr una convivencia armónica y una óptima calidad de vida. Según Malena (2012) en su blog “La guía”, sostiene que gracias a la inteligencia social el individuo es consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de sí mismo, como de los demás; sabiendo comportarse en diferentes contextos sociales; conociendo las situaciones importantes para otras personas, alcanzando así la empatía.

## Justicia

Permite que, para tener una vida de calidad, el hombre se desarrolle en cualquier ámbito. La justicia permite tratar a todas las personas como iguales, con equidad e igualdad; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros, dando a todos las mismas oportunidades. Resumiendo, esta se define como una equidad de valores, ya que es una constante y perpetua voluntad de dar a cada uno lo que le corresponde (Betania, 2021).

**Civismo:** La concepción de civismo sugiere su relación con ciudadanía, nacionalismo se desarrolla en afinidad con las normas de convivencia que regulan la vida social, vinculándose al respeto por las instituciones y las leyes, evitando transgredir las pautas que permiten vivir pacíficamente en comunidad.

Para alcanzar este fin, es necesario respetar los derechos de los demás cuidando los espacios públicos y el medio ambiente; finalmente, solucionando conflictos a través del diálogo y del accionar institucional. Actuando con responsabilidad social, respetando la autoridad, mostrándose como un ser leal, que se desenvuelve acertadamente en el trabajo de equipo, valorando y respetando los objetivos grupales, aunque difieran de los propios.

**Imparcialidad:** La persona imparcial no se inclina y no favorece a ninguna postura o ideal, mostrándose neutral y ecuánime, manifiesta tener principios morales y ser equitativo, así mismo, se preocupa formalmente por el bienestar de los demás, separando las emociones de las decisiones, sin dejar que los sentimientos nos hagan dudar sobre lo que es correcto y justo

**Liderazgo:** Se define como el conjunto de habilidades que tiene o desarrolla una persona para guiar a un grupo determinado e influenciar en ellos para que trabajen con entusiasmo y logren alcanzar sus objetivos. La persona es apacible, tiene buenas las relaciones con los miembros de un equipo, trata bien a los demás, reconociendo la responsabilidad de sus errores, es organizada asegurándose que las cosas se lleven a cabo, El buen líder tiene o desarrolla las siguientes habilidades: comunicación, honestidad, estrategia, disciplina, creatividad, con capacidad para la toma de decisiones, debe actuar asertivamente bajo presión y saber negociar en relación con el bien común, entre otras características. El líder es una persona que se distingue del resto, tomando decisiones acertadas, inspirando a los demás del grupo a alcanzar una meta común. Por esta razón, se dice que el liderazgo implica a más de una persona, quien dirige (el líder) y aquellos que lo apoyen (los subordinados) y permitan que desarrolle su posición de forma eficiente.

## Templanza

Es una virtud que permite al individuo tener un dominio y un control en sus actitudes como: un buen juicio, la prudencia, o instintos. La templanza logra mantener un equilibrio a través del disfrute de las cosas buenas sin caer en el exceso ya que se puede transformar en dañino o perjudicial para el propio.

**Perdón:** Es la indulgencia de un acto ofensivo, este proceso continuo se profundiza y mejora a lo largo del tiempo (García J. , 2010). Perdonar consiste en un cambio de conductas, eliminando las destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño (McCullough, Worthington y Rachal, 1997). Al perdonar se expresa la indulgencia, tolerancia o comprensión ante el error ajeno, demostrando madurez. Además, otorga paz al que perdona y le permite seguir adelante, para volverse más fuertes, dejando atrás experiencias infelices.

**Humildad:** El significado se relaciona con su origen etimológico, la palabra proviene del latín humilitas, que a su vez proviene de la raíz humus, que quiere decir 'tierra'. Esta virtud humana se atribuye a la persona que actúa consecuentemente a su realidad, desarrollando conciencia, reconociendo sus propias habilidades, capacidades, cualidades, limitaciones y debilidades, aprovechándolas para obrar en bien de los demás, sin decirlo.

La humildad hace que la persona sea digna de confianza, flexible y adaptable, en la medida en que la persona se vuelve sumisa adquiere grandeza en el corazón de las demás. El individuo que actúa con respeto no tiene complejos de superioridad, ni tiene la necesidad de mencionar constantemente a los demás sus éxitos y logros. Esta virtud es un valor opuesto a la soberbia.

**Prudencia:** Es la virtud de interponerse de manera justa, adecuada manifestando la capacidad de pensar, ante ciertos acontecimientos o actividades, sobre los riesgos posibles que estos conllevan; este comportamiento esta encauzado hacia la felicidad, la virtud de actuar de forma justa, honesta, adecuada y con moderación, transformando la conducta para evitar daños y perjuicios innecesarios, respetando los sentimientos de las demás personas, además se comunica con un lenguaje claro, cuidadoso y acertado; sensato, moderado y reflexivo; respetando la vida, los sentimientos y la libertad de los demás (Roque, 2017).

**Autocontrol o auto-regulación:** El Instituto Europeo de Psicología Positiva define como la habilidad compleja y capacidad consiente de una persona para controlar sus emociones, impulsos, deseos y conductas, permitiendo así que este alcance sus metas y objetivos. Según Castro (2020) en su blog "Autocontrol" sostiene que cuando un individuo está relajado, sereno y descansado, se encuentra en óptimas condiciones para afrontar las dificultades. Para lograr el autocontrol se precisa de una plática tranquila consigo mismo, alcanzando equilibrio y estabilidad tanto externa como interna, evitando la confrontación. Para desarrollar el autocontrol la persona necesita aprender a identificar sus emociones, a comprenderlas, controlarlas y regularlas, y así normalizar el comportamiento. Esto permitirá ser dueño de tus decisiones, conductas e impulsos, dónde y cuándo canalizarlos.

## **Trascendencia**

Implica trasponer una frontera, superando una barrera. Es una de las fortalezas que ayudan a mejorar diversas asociaciones con las personas, y con el universo entero.

**Aprecio por la belleza y la excelencia:** Define Martinez (2013) "la admiración y asombro al reconocer y disfrutar de la belleza la virtud y el talento,

se convierte en una fortaleza cuando las personas descubren la belleza y la excelencia a su alrededor y esta experiencia les deja una maravillosa mezcla de relajación, sobrecogimiento y ganas de reaccionar de manera positiva, constituyendo una fuente de placer y bienestar en el mundo físico y social" (P.10). El sobrecogimiento circunda la sensación de captar el misterio de la vida y de lo desconocido, provocando que se sienta insignificante y al mismo tiempo poderoso y optimista. Apreciando la belleza oculta o no aparente de las cosas hace referencia a la habilidad de encontrar, reconocer, o sentir un placer por la existencia de la bondad dentro del mundo físico o social. Una persona con esta fortaleza siente admiración por sí misma. Se distinguen tres tipos: la belleza física, la habilidad o el talento, la virtud moral. Se considera la apreciación como una capacidad de responder emocionalmente, hacia nuestros estímulos. Según Keltner y Haidt (2003), las prácticas precedidas de la apreciación de la belleza y la excelencia, parecen proyectarse a las personas, transformándolas en seres más pro-sociales y menos preocupadas por alcanzar la riqueza material, la notoriedad y otras preocupaciones cotidianas que producen impaciencia y nerviosismo.

**Gratitud:** La gratitud es una virtud que muestran ciertas personas con el objetivo de corresponder a la persona que lo favoreció con su colaboración, material o espiritual y percibe el bien recibido como incuantificable, eterno o invaluable; viene acompañada de otros sentimientos como la reciprocidad de dones, la fidelidad, la lealtad la amistad y, todo eso a su vez llevar a construir el amor en su sentido más amplio y la persona muestra afecto a través de acciones o palabra concretas (Significados, 2019). La gratitud es estimada como un valor social, ya que en ella se ponen de manifiesto otros valores afines como el reconocimiento del otro, esta respuesta de agradecimiento que se produce ante las diversas situaciones de la vida, puede ser una estrategia psicológica de adaptabilidad y es significativa para interpretar positivamente el proceso de las experiencias cotidianas (Emmons y McCullough, 2003). La capacidad de percepción, para apreciar y disfrutar de vida diaria es un elemento concluyente en el bienestar del individuo (Bryant, 1989). Cuando la sociedad misma se basa en la gratitud se suscita la estabilidad social, al evitar las conductas destructivas, motivando la moral del individuo hacia un comportamiento positivo, transformando las emociones, destructivas como dolor, amargura y resentimiento, remplazándolas por emociones positivas, adaptación y posteriormente madurez

**Esperanza:** La esperanza se define como el estado de ánimo optimista, en el cual se pretende creer que aquello que uno desea o que es posible, basado en la expectativa de resultados favorables relacionados con eventos o circunstancias de la propia vida o el mundo en su conjunto (Porto & Gardney, 2014). Los individuos suelen engancharse a la esperanza cuando atraviesan situaciones muy complejas, estos tienen un mejor estado de ánimo, son más perseverantes, impulsando el desarrollo de buenas relaciones sociales,

alcanzando más éxitos laborales, académicos, políticos y alcanzando el equilibrio Bio-Psico-social, logrando bienestar y salud física (Peterson, 2000). Esto se basa en la teoría de que “pronto las cosas mejorarán” está relacionada con la resolución activa de problemas, funcionando, así como un estímulo que genera fuerza y tranquilidad; por ende, cuando se disipa o resulta arduo obtenerla, la persona se encuentra en una constante batalla contra las dificultades. El desarrollo del optimismo previene la depresión (Seligman, Schulman, DeRubeis & Hollon, 1999).

**Sentido del humor:** Es la capacidad del ser humano de ver el punto gracioso en toda circunstancia, incluyendo aquellas adversas; utilizando para ello las características de su personalidad, su fortaleza y resiliencia, este humor no solo le sirve a la persona, sino que también lo traspasa y refleja en otros (Martínez, 2018). Quienes tienen un buen sentido del humor logran calmar situaciones complicadas mediante el uso de la risa e ironías. Se define a este como el desplazamiento para apreciar o incitar a la risa, el cual genera un estado de ánimo positivo.

El sentido jocoso, tal como lo define Garanto (1983) “Psicología del humor es un estado de ánimo más o menos persistente que capacita al individuo para que, tomando la distancia conveniente, pueda relativizar críticamente toda clase de experiencias afectivas hacia situaciones eufóricas” (P.32). Existen teorías que atribuyen al sentido del humorista efectos positivos dentro de alguna enfermedad ya que se libera endorfinas. A su vez puede disminuir o reducir síntomas de estrés y ansiedad.

**Espiritualidad:** se la define como un bienestar interno que desarrolla cada persona, es el conocimiento, aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo. Es descrita como la razón de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente, si no internamente López (2013). En la religión, la espiritualidad es regir nuestra vida y el desarrollo espiritual según las enseñanzas y normas de un dios o profeta.

La religión desempeña un papel significativo en el afrontamiento de alteraciones físicas como la enfermedad o psicológicas como el estrés (Handal, Black-López y Moergen, 1989; Williams, Larson, Buckler, Heckmann y Pyle, 1991; Pargament, 1997), este se relaciona a la capacidad de perdonar (Rye et al., 2000), la amabilidad (Ellison, 1992) y a la compasión (Wuthnow, 1991). La intervención de la religión es con frecuencia un pilar del altruismo, voluntariado y filantropía (Hodgkinson, Weitzman y Kirsch, 1990; Schervish, 1990; Regnerus, Smith y Sikkink, 1998; Smith, Fabricatore y Peyrot, 1999; Mattis et al., 2000).

Las diferencias en las fortalezas consideradas desencadenantes del bienestar, en el caso de hombres y mujeres. En las féminas, la satisfacción

queda expresada por medio de la vitalidad, la gratitud, la esperanza, la apreciación de la belleza y el amor; a diferencia de los hombres, en los que predomina la creatividad, la perspectiva, la imparcialidad y el sentido del humor (Ovejero Bruna & Cardenal Hernández, 2017).

| VIRTUDES UNIVERSALES                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SABIDURIA Y CONOCIMIENTO                                                                                                                                                                                                | CORAJE                                                                                                                                                                                                        | HUMANIDAD                                                                                                                                                                                                                                                         | JUSTICIA                                                                                                                                                                                                                                                 | TEMPLANZA                                                                                                                                                                                                      | TRASCENDENCIA                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>CREATIVIDAD</b><br>La persona se muestra con originalidad, es perspicaz y posee inteligencia práctica. No se siente satisfecha de realizar tareas de forma convencional, descubre comportamientos nuevos, creativos. | <b>VALENTÍA</b><br>La persona no siente temor ante las agresiones, amenazas, retos, superando el dolor o las dificultades. Además, aparta las diferencias emocionales de las conductuales.                    | <b>AMOR</b><br>La persona manifiesta interés por los demás, procurando alcanzar relaciones más profundas, permitiendo a su vez a los demás sentir lo mismo.                                                                                                       | <b>CIVISMO</b><br>La persona manifiesta responsabilidad social, respecto a la autoridad, además se presenta como un ser leal, que se desenvuelve acertadamente en el trabajo de equipo, valorando los objetivos grupales aunque difieran de los propios. | <b>PERDON Y COMPASION</b><br>La persona muestra tener capacidad de perdonar, se muestra clemente, no es vengativo y brinda segundas oportunidades, considera que el perdón es provechoso para su vida interior | <b>APRECIACION DE LA BELLEZA Y EXCELENCIA</b><br>La persona manifiesta estimación por lo que cree bello, considerando todos los aspectos.                                                                                                      |
| <b>CURIOSIDAD</b><br>La persona se manifiesta abierta a tener experiencias que considera interesantes por el mundo, le llama la atención participar en la novedad.                                                      | <b>PERSISTENCIA</b><br>La persona manifiesta perseverancia y laboriosidad, tiende a concluir lo que inicia, es cumplida, no se queja y demuestra su flexibilidad ya que no se preocupa por el perfeccionismo  | <b>GENEROSIDAD</b><br>La persona se muestra amistosa, comprensible amorosa altruista y amable, siempre tiene tiempo para hacer un favor a los que necesitan, es empático y compasivo, valora a los demás.                                                         | <b>IMPARCIALIDAD</b><br>La persona manifiesta tener principios morales y ser equitativo, se preocupa formalmente por el bienestar de los demás, separa las emociones de las decisiones                                                                   | <b>HUMILDAD Y MODESTIA</b><br>La persona no se preocupa ser centro de atención, prefiriendo que sus logros alcanzados hablen de ella por si solos.                                                             | <b>GRATITUD</b><br>La persona manifiesta tener conciencia de la bondad y expresando su agradecimiento.                                                                                                                                         |
| <b>MENTE ABIERTA</b><br>persona muestra pensamiento critico y analitico, considera todos los puntos de vista, presenta la capacidad de cambiar de opinión.                                                              | <b>INTEGRIDAD</b><br>La persona manifiesta ser auténtica, honesta, genuina, disfruta de la verdad. Se caracteriza por enfocarse en la realidad y no es pretencios                                             | <b>INTELIGENCIA SOCIAL</b><br>La persona posee inteligencia personal y emocional. Está preocupada de la motivación y los sentimientos de los demás. Además Prestar atención a las diferencias con respeto actuando consecuentemente, orientando su comportamiento | <b>LIDERAZGO</b><br>La persona es apacible, tiene buenas las relaciones con los miembros de un equipo, trata bien a los demás, reconociendo la responsabilidad de sus errores, es organizada asegurándose que las cosas se lleven a cabo.                | <b>PRUDENCIA</b><br>La persona es discreta, cautelosa, cuidadosa, prefiere el diálogo, tiene visión de futuro. Tolera los problemas a corto plazo en pro del éxito a largo plazo.                              | <b>ESPERANZA</b><br>La persona se manifiesta optimista, previsor, espera lo mejor del futuro, planificando y trabajando para conquistar el triunfo. Tiene actitud genuina, se esfuerza planificando mientras espera acontecimientos positivos. |
| <b>PASIÓN POR APRENDER</b><br>La persona disfruta del aprendizaje de cosas nuevas y considera que en todo lugar existe la oportunidad de aprender.                                                                      | <b>VITALIDAD</b><br>La persona se manifiesta entusiasta, demostrando energía, pasión, vigor. Se proyecta llena de vida, dedicándose en cuerpo y mente va empezar el día con ansias, su energía es contagiosa. |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>AUTOCONTROL</b><br>La persona es capaz de contener sus impulsos deseos, necesidades. Manteniendo el buen humor inclusive durante circunstancias delicadas.                                                  | <b>HUMOR</b><br>La persona muestra pillería, gusta mucho de reír y hace reír frecuentemente a otras personas, encuentra simplemente el lado cómico de la vida.                                                                                 |

| VIRTUDES UNIVERSALES                                                                                                                         |        |           |          |           |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SABIDURIA Y CONOCIMIENTO                                                                                                                     | CORAJE | HUMANIDAD | JUSTICIA | TEMPLANZA | TRASCENDENCIA                                                                                                                                                                                 |
| <b>PERSPECTIVA</b><br>La persona soluciona fácilmente los problemas, tanto suyos como de los demás, mostrando una visión positiva del mundo. |        |           |          |           | <b>ESPIRITUALIDAD</b><br>La persona manifiesta propósito, fe, religiosidad. Sus dogmas, la puntualizan y son su fuente de consuelo conservando la filosofía, lo que le da propósito a su vida |

**Tabla # 1: Virtudes y Fortalezas Universales**  
**Elaborado por: Dra. Patricia Marcial Velasteguí 2020**

## Las fortalezas principales

### Valentía

Esta se basa en la disposición de ejercer a voluntad propia, tal vez con temor, ante ciertas situaciones riesgosas, en un intento por obtener algún bien para uno mismo o para los demás. Las acciones valientes deben ser dirigidas hacia objetivos superiores. Aquí entran los riesgos físicos, pero no se limita a este tipo.

### Persistencia

Es descrita como el seguimiento voluntario de un comportamiento enérgico enfocado en la realización de una meta, terminando lo que uno comenzó a pesar de las dificultades o desánimos, obteniendo como resultado final la satisfacción de haberlo obtenido.

### Amor

Como fortaleza se lo define como una alineación cognoscitiva, sentimental y de conducta con otros. Primero, se otorga amor a quienes son fuente primordial de cuidados, protección y caricias. Como, por ejemplo: el amor que existe entre los hijos hacia sus progenitores. En un plano secundario, se expresa el amor que depende, el cual es básicamente, el amor de los progenitores hacia sus descendientes. Por último, el amor relacionado con el deseo sexual y la pasión. La necesidad del contacto emocional, físico y sexual con otra persona al que le otorgue la categoría de especial y la capacidad para hacernos sentir especiales, en otras palabras, el amor romántico.

### Bondad

Esta *imprime* la disposición que tiene uno mismo con el prójimo, esta tiene

un grado de calidad o emocionalidad vecina con la instancia de que sea la humanidad apta para cooperar; considerando al otro como merecedor de su escucha, respeto, apreciación por sus conformes derechos, esto también involucra una conducta de apoyo.

### **Contexto Social de las fortalezas de carácter**

Ya sea el color de la piel, la ascendencia, la política e inclusive las múltiples costumbres que envuelve a un país otorgan un sentido de pertenencia e identidad. Por ejemplo, en el caso del Ecuador recientes estudios ponen evidencia cómo, los sentimientos que dominan las actividades de nuestro día a día están estrechamente relacionadas a la empatía. Dicho estudio realizado por (Mendoza, 2016) determinó que el Ecuador es el país con la población más empática en todo el mundo.

Entonces, ¿qué nos quiere decir esto concretamente?, ¿a qué se refiere que las personas sean empáticas?, ¿es esto malo o bueno? Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2018) “La empatía es definida como la capacidad de simpatizarse con alguien y compartir sus sentimientos”.

Para los investigadores la empatía significa, además, una respuesta emocional hacia las situaciones que presenten los demás, convirtiéndose este en un componente que facilita establecer sociedades amenas, nobles, sensibles, consecuentes, partícipes y con carácter humanitario. Los resultados de la investigación arrojaron que, en general, las mujeres tienen conductas más empáticas que los hombres y que, en correlación con la edad, son los adultos quienes muestran mayor empatía que los adolescentes. Así también, se señaló el hecho de que la empatía prevalece en países donde existe una cultura relacionada a la comunidad como es el caso del Ecuador.

Por otra parte, en los resultados de la investigación demostraron que obtuvo el segundo lugar como el país con mayor predominio de emociones positivas. Además, son los países latinoamericanos quienes resaltan como los más emocionales, siendo el continente americano donde se viven emociones más apasionadamente. Esto, establece que los ecuatorianos se encuentran como personas relativamente más empáticas, más complacientes con la vida, mucho más positivas, comprensibles y más interesadas por el bienestar de otros.

### **Cultura**

Está muy relacionada con el comportamiento humano, el temperamento se basa en la forma de ser y reaccionar de los seres humanos, vinculándose íntimamente con el entorno. Debido a que no todos poseemos el mismo carácter, se refleja de forma distinta en las personas; por ende, la cultura y el

carácter influyen una sobre la otra, el carácter se desarrolla desde el momento en que nace y la cultura es transmitida desde que la persona se desarrolla y aunque todas las culturas son diferentes debemos vivir a diario con ello.

Se utiliza el vocablo cultura para representar los hábitos o costumbres, actividades o conductas aprendidas por imitación consciente de dichos comportamientos los que se transmiten de una generación a otra. Las creencias y prácticas de una cultura determinada se usan como mecanismos de control, que definen la conducta social. Además, la cultura se asocia con la libertad, reconociéndose como modos de vida y costumbres de una época o grupo social determinado.

## **Contexto Cultural**

Para determinar las fortalezas de carácter representativas (Cabrera-Gómez., 2020) realizaron un estudio que concluye, que las fortalezas del carácter son características relativamente estables, que se manifiestan a través de comportamientos, pensamientos o sentimientos y son la vía mediante la cual se llega a una virtud. Las fortalezas más representativas de la población de Salinas de Guardas están relacionadas con las virtudes trascendencia y valor, por tanto, sienten que tienen mayor control del futuro, son personas optimistas frente a su desarrollo social, económico y bienestar, además perseveran en la reducción de los obstáculos internos y externos a su propósito social, favoreciendo a la satisfacción con la vida y el compromiso vital.

Las diferencias de las fortalezas entre mujeres y hombres de Salinas de Guardas, se reflejan en las virtudes de sabiduría, valor, justicia y trascendencia, siendo la gratitud una fortaleza que diferencia en las mujeres, que representa motor para acciones de reciprocidad, acciones pro-sociales. Igualmente, la fortaleza de la esperanza y perseverancia en esta población ecuatoriana son predictores de conductas sustentables. Las fortalezas que presentan diferencia según el género, son propicias para la economía solidaria y sus diferencias ubican a la mujer como actora principal en la búsqueda de mayores niveles de autonomía, re-significación al trabajo con valores como la cooperación, no obstante, a las diferencias se considera que la población de Salinas de Guardas se caracteriza por el dinamismo, cooperación, respeto, creatividad, esperanza y entusiasmo. Las fortalezas más representativas de hombres y mujeres de Salinas de Guardas, se relacionan con las virtudes de sabiduría, justicia y trascendencia, por tanto, esta población se caracteriza por ser dinámica, cooperadora, respetuosa, creativa, empática y entusiasta. Las fortalezas presentan diferencia según género, las anteriores, fortalezas son propicias para la el progreso de la economía solidaria que desarrolla la comunidad de Salinas de Guardas Ecuador (Cabrera-Gómez., 2020).

Las fortalezas halladas en la población ecuatoriana de Salinas de Guaranda, son predictores de conductas sustentables, además de favorecer la satisfacción con la vida y el compromiso vital. La gratitud es la fortaleza que moviliza acciones de reciprocidad, acciones pro-sociales que presentan diferencias significativas entre mujeres frente a los hombres evaluados en el presente estudio.

## **Psicología Positiva**

Según un estudio realizado por la Universidad de Minnesota en Estados Unidos realizado por el psicólogo Bouchard. Son los amplios rasgos de la identidad y el carácter de los seres humanos se deben esencialmente a la herencia genética y no tanto a influencia del ambiente. Dicho estudio se basa en el análisis de hermanos gemelos que fueron criados apartados uno del otro; mismo que señaló que los enormes rasgos de personalidad y conducta se definen en el momento en que los genes de los padres se juntan durante la fecundación. El rol que toma la educación y el entorno familiar en sí, es mucho más pequeño, de acuerdo con este estudio que fue publicado en la revista *El País* (1990).

Contrario a lo arriba expuesto el grupo de Minnesota, guiado por el psicólogo Bouchard afirma: “En la totalidad de los rasgos de comportamiento investigados, desde los reflejos hasta la religiosidad; una parte esencial de las desigualdades entre las personas está relacionada con la variación genética, y el entorno familiar juega un papel mínimo” (Maugh, 1990) . Por su parte Krasnegor en el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (1990) comentó: “Esta reciente investigación ha hallado un enlace más firme entre herencia y comportamiento que los estudios anteriores”. Este estudio no significa que la familia no infiera en los resultados durables. Más bien, son los padres quienes influyen en la vida de los hijos si los maltratan o abandonan, permitiendo el desarrollo de conductas negativas que ocasionaría problemas en su diario vivir; pero sucede al contrario con aquellos padres que son preocupados, porque hacen que sus hijos desarrollen virtudes, cualidades, valores y así poder tener éxito a lo largo de su vida.

Usualmente el carácter es dividido entre fuerte y débil. Un carácter fuerte es señalado como la capacidad de tomar y sostener la propia decisión, a pesar de los contratiempos. En cambio, el carácter débil es considerado como el más influenciado y fácil de dominar por otros. Además, el hecho de que esta distinción se la toma para asociarse a aquella persona que posea un buen carácter o un mal carácter. Y es esta quien determina la expresión de la persona al momento de socializar con los demás.

Los diferentes estudios facilitaron el desarrollo de la Psicología Positiva para lograr optimizar la calidad de vida de las personas. Según Maugh (1990),

describe a la psicología positiva como un pensamiento filosófico, con la única razón de beneficiar el avance de los caracteres positivos del ser humano, esto surgió a finales del siglo XIX como una discusión para fomentar la Psicología humanista, sus precursores fueron Erich Fromm, Carl Rogers y Abraham Maslow. A su vez se realizaron diversas investigaciones sobre la misma para crear una innovación dentro de la psicología como fue la sabiduría clásica.

Según Seligman y Csikszentmihalyi (2014) “la Psicología Positiva estudia el bienestar psicológico y la felicidad de las personas, así como las fortalezas y virtudes humanas. Tradicionalmente, la psicología se ha desarrollado de manera positiva para lograr un mejor estudio de los aspectos positivos, negativos y patológicos de ser humano” (P. 298). Este enfoque dentro de lo que se mencionó, fue apoyado por Salutogénico, al igual que otras corrientes la psicología también ha tenido opositores como Fernández Ríos y Manuel Villareño, para lo cual realizaron un artículo señalando los mitos de la psicología.

Dentro de este tema también se abarcó pequeños subtemas que se fueron desarrollando con la finalidad de lograr optimizar la calidad de vida de las personas, a través de experiencias agradables, emociones y actitudes positivas, tratando de alcanzar la excelencia.

Los principales aportes que dio a la Psicología General fueron establecer el sentimiento de felicidad o el bienestar. Seligman (2009) estableció que “También se definen a las emociones positivas como un avance para centrarse en el futuro. Se debe mencionar que en el pasado las emociones positivas incluyen la complacencia, la satisfacción propia, la construcción personal, la presunción y la despreocupación”. El principal objetivo era la evolución de los recursos intelectuales, físicos, y sociales. Se realizó un estudio el cual demostró que las personas sociables son las más felices, este fue el motivo por el cual se pensó que la felicidad va a depender de su alto nivel de sociabilidad.

En resumen, a la herencia genética se le otorga un 60% de las desigualdades de personalidad y al entorno se le atribuye el restante 40% de las estas Seligman (2009).

### **Campos de aplicación de la Psicología Positiva**

Gable y Haidt (2005) afirman que “Los campos de aplicación de la psicología positiva han sido contribuir el estudio de las condiciones y los diferentes procesos relacionados con el desarrollo óptimo de los seres humanos” (P.10). Según Pereyra (2006) de la psicopatología a la psicología positiva el cual se describe un nuevo modelo de psicología en el cual se ha evolucionado dentro del paradigma de la psicopatología que parte de las alteraciones psicológicas, pero centra su estudio de las emociones positivas, las diferentes virtudes,

las fortalezas y debilidades que hacen posible la formación y desarrollo de la calidad humana.

Dentro de la psicología positiva existen diferentes trastornos que afectan la calidad humana, a continuación, nombraremos las diferentes perturbaciones que degeneran la calidad humana; tales como la agorafobia, a su vez también el trastorno de ansiedad generalizada (AG), el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), la depresión, el trastorno bipolar, la eyaculación precoz, el tabaquismo, dependencia a la heroína.

Estos trastornos necesitan según Burch (2012) un tratamiento de terapias, las cuales se van a caracterizar por ser grupales, por ejemplo, se realizarán terapias de grupo, los cuales deben ser grupos de apoyo social para que así la persona se sienta en confianza.

## Tratamientos dentro de la Psicología Positiva

### *El Mindfulness*

Uno de los principales tratamientos es el *Mindfulness* el cual se basa en una experiencia en la que el paciente debe tener conciencia de las diferentes circunstancias que pasa en su vida como las experiencias del presente. El paciente debe aprender a ser reflexivo acerca de su comportamiento, aprender a ser responsable de sus actos y acciones. Mundrina (2016) “Esta cualidad de conciencia es la base de toda vida creativa, ya que nos permite ser honestos, pragmáticos, despiertos, valientes, y vivir con un sentido profundo de iniciativa cuando el *Mindfulness* está presente, todas las cualidades bellas de la mente están cerca” (P.5).



**Figura 1.** Representación los beneficios del estilo de vida con o sin *Mindfulness* (*Mindfulness*, s.f)

## ***El flow***

Se definió el *flow* como un estado de autoconciencia, donde la persona se ve envuelta en sus experiencias positivas y negativas, para así logra comprender las diferentes situaciones a las que está enfrentando, por lo general este estado de conciencia se lo utiliza más con personas que tengan alguna enfermedad grave, como por ejemplo el cáncer, para que así la persona se dé cuenta de su situación y comprenda que más vale vivir el ahora, que pensar en el futuro. No es tan agradable porque no se sabe cuánto tiempo estimado le queda de vida, y por este motivo se le dice que debe pensar en el presente para mejorar su calidad de vida. El Flow se centra también en lo laboral ya que en las actividades laborales también existe el estrés, y llegando a este estado de conciencia se puede relajar y tener una mayor concentración y mejorar sus habilidades (Seligman, 2009).

## **El futuro de la Psicología Positiva**

De acuerdo con la Revista Salud y Medicina (2018) esta nueva ciencia es el futuro que está conectado con mejorar la calidad de vida de las personas. Es el futuro de esta ciencia, que está destinada a superar los viejos conceptos centrados en las patologías. Uno de sus retos más importantes consiste en crear mecanismos de evaluación, que identifiquen tanto los aspectos positivos como las fortalezas de las personas, con el objeto de mejorar los tratamientos y la prevención de las enfermedades. En síntesis, la Psicología Positiva se centra, no sólo en solucionar las perturbaciones o complicaciones de salud mental que pueden surgir en el ser humano, del mismo modo se centra en resaltar los diferentes aspectos como el bienestar o calidad de vida de la persona.

## **Conductismo integrado debate sobre la Psicología Positiva**

Se realizó un debate sobre los estilos de psicología contemporánea dentro del campo cognitivo y conductual: la “psicología positiva”. Esta disposición fue iniciada, por el antiguo científico del comportamiento Seligman, muy comprometido con el estudio de las diferentes psicopatologías por ejemplo el modelo de la “desesperanza aprendida” vinculado a la depresión (Montgomery, 2013).

## **La Psicología Positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica**

Como toda ciencia la psicología positiva tuvo diferentes ataques y se cuestionó su alcance científico, su honestidad, e incluso la credibilidad de los creadores de esta, dentro de los diferentes ataques que tuvo esta ciencia se puso en duda que ocupe o abarque temas del bienestar humano. Dentro de

esta revisión se dio respuesta a algunas críticas y se comprobó que existían ejercicios claros que se podrían realizar para mejorar la calidad de vida de la persona y estos dieron los resultados tangibles esperados (Vásquez, 2013).

Según Omicrono (2015) en una revista de psicología se hizo un experimento donde se realizaron seis ejercicios para el bienestar de la persona y finalmente dieron los resultados que se ven a continuación.

### **Ejercicios para desarrollar la psicología positiva**

**Tres cosas divertidas:** debes escoger tres cosas que te diviertan, las que te ayuden a liberarte del estrés, así podrás experimentar la capacidad de reírte de ti mismo. Esto es algo positivo, el cual te ayudará a mejorar la circulación de la sangre y mejorar tus capacidades intelectuales ya que te permite liberarte de la tensión.

**Escribir un diario:** esta práctica te ayuda a mejorar tu estado de ánimo y permite sentirte aliviado, ya que así podrás guardar la mayor cantidad de secretos o pequeñas cosas que tu decidas y que no desees que nadie se entere, así ya no te sentirás tan abrumada, te vas a sentir con mayor cantidad de energía. Aparte esta herramienta es auto-reflexiva, es una técnica excelente y útil para superar las emociones negativas, enunciando de manera saludable un estado más positivo.

**Escribir un diario del futuro:** esta técnica te va a permitir desarrollarte de mejor manera ya que vas a tener que cerrar los ojos y visualizarte en tu futuro. Concéntrate en las contradicciones del presente y visualiza como cambiar ese presente, y en cómo conseguir cambios positivos a tu vida, centrarte en tus metas y en diferentes hábitos que te permitan llevar una calidad de vida mejor.

**Contar los gestos de bondad:** la persona debería tomar en cuenta los actos generosos o humanitarios que realiza durante el día. Trata de estar siempre alegre y sonreír a la gente, ayudar a alguien a cruzar la calle, recoger algo que se le ha caído a la persona de enfrente, colabora con cualquier persona en las diferentes situaciones que se presentan, esto ayuda a la persona a mantenerte ocupado, pero sobre todo reforzara al individuo a realizarte como persona creando gestos de bondad.

**Visita de gratitud:** Trata de pensar en alguna persona cercana a ti que esté pasando alguna situación difícil, te ayudará a mejorar tu día haciendo buenos actos, pero sobre todo ayudarás a esa persona a sentirse importante. Si no tienes ninguna persona que esté pasando alguna situación difícil, puedes hacer ayuda social, esto va a ayudar a la persona a sanar tu corazón y a mantenerte con buenos hábitos para mejorar tu calidad de vida.

**Cultiva una perspectiva positiva:** La persona anhela cambiar su punto de vista cuando la rodeen los pensamientos negativos, buscando algo positivo a tu alrededor. Si llegara a presentar síntomas de ansiedad, controlaría sus emociones realizando actividades relajantes como observar las flores que están a su alrededor, caminando en un parque que tenga árboles para distraerse escuchando el cantar de los pájaros, cerrar sus ojos y sentir el sol y el viento al rozar su piel, sentarse relajadamente en un banco de parque a mirar a la gente en la calle, niños jugando, amigos conversando, las familias paseando. Todos pasamos por diferentes situaciones de sufrimiento, pero aun así debemos mantener pensamientos positivos. Recordar que las emociones son creadas por ti, o por las situaciones que estás atravesando y solo tú tienes el poder de cambiarlas.

## **Hábitos Saludables**

Una persona saludable es aquella persona que se encuentra en buen estado de salud, tanto físicamente como emocionalmente, es importante cumplir ciertos hábitos saludables como: realizar ejercicios físicos, tener una excelente relación en lo social, así como también con el medio ambiente y una alimentación muy balanceada. Uno de los hábitos saludables en las fortalezas del carácter puede ser realizar ejercicios de relajación tales como: yoga, aeróbicos o entre otros. Estos ejercicios ayudan a mantener una adecuada salud mental y sobre todo emocional.

Dentro del contexto social, los ejercicios de relajación no son vistos de forma seria, ya que mucha gente prefiere realizar ejercicios físicos rápidos y extenuantes que supuestamente le ayudarán más a descargar el stress y ansiedad. Hoy en día las personas que menos realizan ejercicios de relajación tienen niveles altos de estrés, tales como las modelos o individuos con problemas de alimentación, ya que prefieren ejercicios intensos para perder mayor número de calorías y así bajar de peso en un tiempo más corto, pero se descuida de alcanzar la relajación y disminuir el estrés.

El yoga es un ejercicio muy completo para ayudar a conseguir un estado emocional saludable y sobre todo ayuda a contrarlar los niveles de estrés que se desarrollan diariamente. Por otra parte, los ejercicios de aeróbicos ayudan a reducir la presión arterial, ataques del corazón, derrames cerebrales y además nos brindan beneficios psicológicos. Gracias a ellos, se reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo y al igual que el yoga podemos emancipar el estrés.

Mediante la práctica de estos ejercicios liberamos la hormona oxitocina secretada por la glándula hipófisis y permite a la persona relajarse y mantener clara la mente, sentirse mucho más feliz, más activo junto con un excelente estado mental y así actuar de la forma más adecuada frente a cualquier

evento, por esto se considera que una rutina diaria es muy favorable para el bienestar mental.

## Efectos

Según Arias (2018) tener un carácter positivo es considerablemente importante para el triunfo y el desarrollo personal. Espines (2015), define al carácter positivo como un conjunto de fortalezas y valores que ayudan a la persona a mantenerse en armonía con los que la rodean. Es aquella persona que se demuestra alegre, comprensiva, tiene más predictibilidad a la hora de pedir perdón y siente mucha empatía hacia los demás.

Los rasgos de carácter positivos no sólo ayudan en el perfeccionamiento de la persona, sino además ayudan a enfrentar situaciones difíciles, que el hombre afronta a lo largo de su vida. Los rasgos de carácter son algo que estriba de nuestra naturaleza, padres, maestros y amigos. A continuación, mencionaremos algunos rasgos del carácter positivo, que facilitan tanto el desarrollo personal como profesional

**Optimismo:** Se lo conoce como la actitud de ver, analizar y juzgar las cosas para darle un aspecto positivo. Peralta (2019) afirma que el optimismo fue definido por el filósofo alemán Leibniz. Se lo puede describir como un valor positivo en cualquier circunstancia de nuestra vida, a su vez permite que cada individuo afronte los diferentes obstáculos que se presenta en la vida diaria. A nuestra existencia le da mucho valor saberle sacar el lado positivo a cualquier situación que se nos presenta.

**Adaptabilidad:** Ser flexible a los cambios, es un rasgo de carácter muy importante. Paredes (2020) refiere que para hacer frente al cambio es necesario realizar ajustes, porque en la vida no necesariamente vamos a permanecer en nuestra zona de confort todo el tiempo, si se adapta rápido y fácilmente, su éxito llegará sin esfuerzo ya que esta capacidad se relaciona con comprender y apreciar perspectivas diferentes dentro de una misma situación; suponiendo la capacidad del hombre para realizar cambios y adaptarse a estos, buscando alternativas adecuadas hasta mejorar la situación.

**Autoestima:** Se define como un valor de auto conciencia, es decir al valor que una persona se da a sí misma, además es una valoración que el individuo se atribuye y está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la auto aceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. Según Perea (2012) es una forma de pensar positivamente, y mediante este valor se aprende a desenvolverse socialmente, sobre todo si la persona se acepta y se siente bien consigo misma. Se aprende que en la vida diaria, no es color de rosa, pero si la persona tiene

la autoestima adecuada, reconoce que los colores tienen muchos matices y sabrá qué hacer en cualquier situación que lo amerite.

**Paciencia:** Es una fortaleza o una virtud de auto prudencia para alcanzar mejor calidad de vida, ya que ayuda a la persona a mantener una resignación a los infortunios, trabajos, ofensas, etc. soportando en silencio situaciones desagradables, sin lamentos ni quejas. Las cosas se alcanzan con serenidad, con prudencia y teniendo la valentía de hacerle frente a cualquier obstáculo para llegar hasta donde se quiere. Se dice que la paciencia está ligada con la personalidad madura, educada y humana de un ser, ya que faculta que este esté atento, por lo que necesita saber escuchar, hablar y ser cuidadoso en cada una de las acciones y decisiones a tomar. Igualmente, junto a la paciencia se desarrollan otras virtudes tales como la tolerancia, el respeto, la perseverancia, la calma, la serenidad, que permite al individuo controlar y superar los obstáculos que se presentan día a día (Carrera, 2017).

**Nivel de confianza:** se entiende como la seguridad que cada persona tiene en sí misma, se desarrolla y se cultiva con el tiempo, ayudando al individuo a mantener sus propósitos pese a las dificultades, además se dice que la confianza es la base sobre la edificación de la amistad, las interrelaciones, el respeto, la responsabilidad social y el amor. Dependiendo del nivel de confianza, podemos creer en una o varias personas, pero a su vez nos permite crear una autoconciencia de nosotros mismos (Wordpress, 2012).

**Consistencia:** le brinda al hombre una solidez simbólica, ya que este se visualiza alcanzando una meta y establece una técnica que le permite mejorar su límite, seguirlo y lograr lo que quiere. Este es un término relacionado con ser congruente para seguir un proceso para terminar con lo que se anhela (Giraldo, 2018)

**Consideración:** es aquella persona cuyo comportamiento es sumamente respetuoso con los otros respetando sus derechos e igualmente en el desarrollo en distintas circunstancias, se acompaña de cortesía ya sean está en relaciones familiares, laborales, fraternas, de pareja, etc. También se emplea para hablar de aquella persona que frecuentemente recibe por parte de otros, felicitaciones por sus trabajos y a la vez respeto por las cosas que dice o hace (Ucha, 2013).

**Confiable:** según Ucha (2012) hace referencia a aquella persona en la cual es posible depositar nuestra confianza, sobre todo, porque cuenta con un historial amplio diciendo las situaciones reales y no falseando. Alguien se convierte en confiable cuando presentan una sólida e indestructible trayectoria expresando la verdad o simplemente no defraudando, por lo que está íntimamente relacionada con la confianza. Esta cualidad se la construye a lo largo de los años y con específicas demostraciones en las que se evidencie la transparencia de la persona.

**Agradabilidad:** Es aquella persona que genera agrado (satisfacción, gusto, gozo). Aquella persona que siempre muestre una sonrisa y trata a los demás con respeto y cordialidad. Este adjetivo se utiliza para calificar objetos, situaciones o personas, definen agradable a aquello o aquel que infunda complacencia. En las personas este calificativo suele enlazarse a la amabilidad y la cortesía en la sociabilidad Porto (2015).

**Respetabilidad** El respeto o el reconocimiento se le atribuye a aquel que se le considera y se le tiene una valoración especial, varias maneras de respeto se constituyen en correspondencia ya sea respeto recíproco o reconocimiento mutuo. Se piensa que las muestras de respeto están conexas con cuestiones morales y éticas. Así mismo, este término se lo ha usado en filosofía política y otras ciencias sociales tales como la antropología, la sociología y la psicología (Perelman, 2006).

| VIRTUDES UNIVERSALES                                                                             |                                                                   |                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Optimismo                                                                                        | Adaptabilidad                                                     | Autoestima                                                                                                | Paciencia                                                                                  | Nivel de Confianza                                                                                                   | Consistencia                                                                                                                                    | Agradabilidad                                                                                                                                                                                                 |
| Se lo conoce como la actitud de ver, analizar y juzgar las cosas para darle un aspecto positivo. | Ser flexible a los cambios es un rasgo de carácter muy importante | Es definido como un valor de auto conciencia, además es un valor que el individuo se atribuye a sí mismo. | Es una fortaleza o una virtud de auto prudencia para poder tener una mejor calidad de vida | Es la base sobre la edificación de la amistad, las interrelaciones, el respeto, la responsabilidad social y el amor. | Es poder visualizarnos una meta y poder establecer una técnica que nos permita mejorar nuestra meta, poder seguirla y lograr lo que uno quiere. | Hace referencia a aquella persona en la cual es posible depositar nuestra confianza. Definen agradable a aquello o aquel que infunda agrado, esto puede referirse tanto para objetos, situaciones y personas. |

**Tabla # 2: Rasgos del Carácter Positivo**  
**Elaborado por:** Dra. Patricia Marcial Velasteguí 2020

## Deficiencia y riesgo

Los individuos que tienen mal humor, tienen tendencia a desarrollar riesgos y complicaciones tanto sociales, laborales, familiares y personales.

**Riesgo Social:** se considera riesgo social todo acontecimiento futuro e incierto, independiente de la voluntad de la persona, que le impide obtener ingresos o que provoca una importante disminución en su calidad o nivel de vida. Lo llamativo es que aquellas situaciones que más frecuentemente producen daño a la comunidad son las más cómodamente aceptadas por la sociedad, siendo los riesgos de la vida diaria (el tabaco, el alcohol, los accidentes de circulación, los crímenes) son aceptados como normales, a pesar de que el número de muertes que producen es más elevado que las grandes catástrofes. Además, las condiciones económicas, la falta de acceso a la educación, los problemas familiares y la contaminación ambiental son apenas algunas de las circunstancias que pueden generar un riesgo social. Lo habitual es que el riesgo social se considere respecto a un grupo de personas,

sin embargo, los síntomas que se ocasionan son conflictos con las demás, provocando tensiones, pérdida de oportunidades, baja autoestima, tienen mucha inseguridad, estrés y consecuentemente enfermedades.

**Riesgo Laboral:** Se denomina riesgo laboral a los peligros existentes en el lugar de trabajo, que provocar daños físicos o psicológicos, etc. Sea cual sea su posible efecto, siempre es negativo para nuestra salud gracias a este se desarrollan diferentes complicaciones como: Bajo rendimiento, insatisfacción en el trabajo, larga ausencia de casa, cansancio intenso, compañeros consumidores, trabajos dependientes de la relación social, depresión, ansiedad, síndrome de Burnout.

**Riesgo Familiar:** El entorno familiar generalmente opera en lo cotidiano enfocado en la conservación, mantenimiento y desarrollo de todos sus miembros; pero existen factores de riesgo que en algunas ocasiones son potencializados en el entorno influyendo de forma negativamente en la salud psicológica y física, tanto de forma individual o familiar; estas alteraciones son capaces de provocar inestabilidad emocional, desequilibrio y descompensación del estado de salud, se presenta estrés y acontecimientos negativos, inseguridad, familia frágil, familia disfuncional, aislamiento, problemas psiquiátricos, psicológicos, consumo de drogas, depresión.

**Riesgo con la pareja:** Aunque parezca común, las relaciones primero comienzan con una bonita amistad, para luego entablar una relación y casarse, pero en la mayoría de ocasiones se presenta el fracaso de los matrimonios debido a la ira o enojo incontrolable de su pareja y esto se produce por la genética, se enfrentan situaciones difíciles, no pueden controlarse, haciendo imperativo buscar y encontrar una solución. Por ejemplo: puede ser que uno de los integrantes de la pareja se enferma, mientras el otro molesto por la situación, libera el mal carácter y se altera con rapidez, desencadenando un problema mayor.

**Riesgo con los hijos:** Las personas adultas son entes claves al momento de realizar prevención temprana de conductas de riesgo en los infantes, ya que tienen influencia tanto en el desarrollo de la identidad infantil, como en sus hábitos de vida, en sus formas de expresar sus emociones, por lo que el mal carácter de los padres perjudicará en el desarrollo emocional, físico e intelectual de los hijos. La psicología de los infantes se ve afectada por el entorno, por los padres y finalmente el ámbito social, influyendo sobre la salud mental de los pequeños. Los gritos al igual que los frecuentes regaños, hacen que el niño se sienta inestable y hasta desarrolla el sentido de culpa, por ende, es importante que los padres cuiden su manera de tratar y expresarse para así fomentar un estilo de vida diferente en sus hijos.

**Riesgo Personal:** En la actualidad la sociedad se preocupa por el riesgo personal, ya que este se relaciona con la complejidad en que se realiza la vida diaria, la que se ve afectada por, la aceleración de los cambios sociales, económicos y políticos, la globalización, produciendo incertidumbre; el sujeto se siente en riesgo cuando las circunstancias lo afectan desde diferentes puntos, tales como su salud, integridad física o mental, capacidad para el trabajo, vejez o supervivencia. Según datos de la revista Publicaciones Semana (2014) sostiene que aproximadamente con dos horas de enfado, tienes la posibilidad de sufrir un ataque al corazón, esto se multiplica por cinco, mientras que la de padecer un “derrame cerebral” se triplica. Los síntomas se presentan de esta forma: Cambios en el estado de ánimo, indiferencia, irritación, desmotivación, agotamiento mental, falta de energía y menor rendimiento y puede producirse deterioro cognitivo, pérdidas de memoria y falta de concentración.

## **Exceso y riesgo**

Partiendo desde la premisa de que cada persona tiene su estilo propio de vida, cabe acotar que las personas que tienen mal carácter, presentan una actitud hostil, tienen desconfianza, enojo, rencor o rabia, e inclinación a conservar relaciones tóxicas, agresivas e inadaptadas, es mucho más probable que comprometan su salud desarrollando enfermedades cardiovasculares.

Así lo afirma la Sociedad Española de Hipertensión- Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial “SEH-LELHA” (2016) que sustenta que esta mayor tendencia se da en personas con riesgo a desarrollar emociones negativas y a inhibirse en la relación con los demás, principalmente si ya sufre enfermedades cardiovasculares.

Otros riesgos, son los aspectos psicosociales que aumentan el peligro de sobrellevar o agravar estas enfermedades, y que colabora su agravamiento son tener un estatus socioeconómico bajo, carecer de apoyo social o sufrir depresión, ansiedad o estrés.

## **Psicosocial**

El presidente de SEH-LELHA ha planteado que “las personas con un estatus socioeconómico bajo o estrés crónico son también más propensas a la depresión, la hostilidad y el aislamiento social” (Segura, 2016). En muchas ocasiones son las que pasan por procesos complicados y muestran una vida menos saludable (alimentación poco equilibrada, menor ejercicio físico y consumo de tabaco, alcohol). Considerando lo antes expuesto se aconseja conservar hábitos de vida saludables con el objetivo de cuidar la salud, retrasando la aparición de hipertensión en pacientes normotensos y la opción de seguir tratamiento farmacológico en pacientes con hipertensión diagnosticada.

Por ende, se recomienda a la comunidad controlar más su alimentación, bajando el consumo de sal; ingiriendo más frutas, verduras y alimentos bajos en grasa y transgénicos, ingiriendo alimentos ricos en ácido grasos insaturados que son esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y deben ser aportados en cantidades suficientes con los alimentos. Su deficiencia se relaciona con las enfermedades coronarias y una concentración elevada de colesterol en sangre; finalmente las personas deben mantener controlado su peso; hacer ejercicio varias veces a la semana y no tener el vicio de fumar y beber.

## **Limitaciones**

Durante la investigación de las fortalezas del carácter se encontraron diferentes limitaciones, debido a la escasa cantidad de información actualizada dentro de Ecuador. Muchos de los estudios que se utilizaron fueron de Estados Unidos, demostrando así el carácter de las personas norteamericanas. Se encontró que dichos estudios no son tan recientes, siendo la información ambigua y escasa.

## **Conclusiones**

Esta investigación permite analizar, comprender y resaltar la importancia del buen humor en las personas, ya que es la piedra angular sobre la que descansa la fortaleza del carácter, y esta debe entenderse desde aspectos más relevantes, para posteriormente llevarla a la práctica. Los expertos en la Psicología afirman que la felicidad depende de tres factores específicos (Semana, 2014):

- El 50% corresponde a nuestro carácter que está establecido genéticamente.
- El 10% corresponde a lo que sucede en los acontecimientos de nuestra vida
- El 40% corresponde a lo que el hombre realiza para obtener su felicidad. En este último 40% es donde la psicología positiva participa, permitiendo esforzarnos para alcanzar la tan buscada felicidad.

## **Recomendaciones**

Como recomendación: se debe trabajar en el desarrollo de la personalidad, evaluándose a sí mismo de forma constante, reconociendo virtudes y defectos, centrándose en el desarrollo de rasgos positivos de la personalidad para reforzar la confianza, humildad, amabilidad, perseverancia, empatía, porque están muy relacionados con la forma de ser, el comportamiento y el modo de pensar.

En lo referente a los rasgos negativos, la persona debe desarrollar su apertura mental para reconocer cuales los sus rasgos conductuales nocivos que debe evitar, ya que alteran la armonía y el equilibrio emocional. Para alcanzar el equilibrio emocional, el hombre debe ampliar la resiliencia para sobreponerse a las adversidades, Toda persona debería aprender a dominar el carácter y saber cómo comportarse sin perder la calma ante los problemas de la vida cotidiana.





**NO ALCOHOL!**

## **CAPÍTULO 2**

---

### **EL ALCOHOL**

“El alcohol es un solvente espectacular, disuelve:

Familias

Matrimonios

Amistades

Empleos

Cuentas bancarias

Neuronas....

Pero nunca resuelve problemas” (Cantallops, 2014)



## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea esta psicológica, física o ambas (Infodrogas, 2018).

El alcohol afecta a la mayoría de los órganos y sistemas y sobre todo al cerebro. Su ingesta se relaciona con numerosos problemas sanitarios, dentro de los que se incluyen tanto las enfermedades mentales como las neurológicas; las digestivas y nutricionales; cardiovasculares y circulatorias; endocrinas y metabólicas, gestacionales y perinatales, cáncer de boca, esófago, estómago, hígado, infecciones y finalmente lesiones intencionadas y no intencionadas. Los mecanismos fisiopatológicos aún no se comprenden bien, aunque se ha postulado toxicidad directa del etanol y de sus metabolitos, déficits nutricionales y absorción de endotoxinas microbianas intestinales, todo modulado por los patrones de consumo y factores genéticos y ambientales.

Cuando se habla de drogas, se tiene en mente los nombres de algunas: heroína, cocaína, drogas de diseño y cannabis (en todos sus posibles nombres), pero pocos consideran el tabaco y el alcohol como parte de ellas. Reflexionando acerca de que existen drogas consideradas ilegales que son rechazadas por la sociedad y las legales que sí lo son aceptadas. Las ilegales son las penalizadas por la ley, tales como la marihuana, cocaína, éxtasis, etc. Mientras que las legales se las adquirieren en diferentes negocios. Estas las puede prescribir un médico, cotidianamente se las conoce como medicamentos y se reservan generalmente para la terapia del dolor en los pacientes con padecimientos terminales o catastróficos, a más de las medicinas. En este grupo de drogas legales se incluyen el tabaco y el alcohol, que son de venta libre y presentan su capacidad de modificar las funciones del organismo, teniendo gran poder adictivo, pero lo más peligroso es que estas son socialmente aceptadas, por lo que es común encontrarlas en toda reunión social e incluso laboral.

Igualmente, tanto el alcohol como la nicotina del tabaco son drogas psicoactivas que se potencian mutuamente y comparten la tendencia a “ser ignoradas” por los profesionales sanitarios, es decir, la poca disposición a verlas como un problema e intervenir (Centro Bonanova, 2016), además son socialmente aceptadas por lo que se las consume libremente, lo que hace más difícil erradicarlas; asimismo se utilizan en el cine, sugiriendo que su uso aumenta el estatus del sujeto, lo que influye en los adolescentes para su iniciación en el tabaco y el alcohol. Finalmente se desconoce es que estas sustancias producen tolerancia ya que son adictivas y a su vez abren la puerta para el uso de drogas más potentes.

El alcohol y el tabaco han sido conocidos y utilizados por el hombre desde tiempos remotos. El consumo frecuente de ambas sustancias tiene consecuencias desfavorables en todos los sentidos, tanto como en la salud individual, al igual que en la unión de la familia y su desarrollo en la sociedad. Según FACUA, el alcohol es una de las drogas más antiguas conocidas por el ser humano y la más consumida en España. Junto al tabaco, es la que más problemas sanitarios causa (Facua, 2007). Hoy las personas están expuestas a su consumo, y pese que existen grupos más vulnerables a conllevar consecuencias negativas de su uso, también se han destacado ciertos beneficios como lo es en el caso de alcohol.

## **Etiología del alcohol**

Los trastornos conectados con el consumo de alcohol se sitúan dentro de un espectro continuo que va desde la absorción a la dependencia, pasando por el abuso. Vinculadas con la adquisición de bebidas alcohólicas. La dependencia de alcohol y el consumo exagerado que resultan ser las complicaciones más frecuentes (Camara, 2014).

Según la organización mundial de la salud (OMS) y a pesar de la abundante información existente por el consumo de estas sustancias, desarrollan frecuentemente vicios y malos hábitos. el 40% de los jóvenes admite haber consumido una bebida alcohólica en el último mes y el 24,3% tabaco. EL consumo de alcohol puede ocasionar alrededor de 60 trastornos diferentes e incluso son equiparables al que provoca el tabaquismo. Además puede llevar a conductas violentas e inapropiadas (Informe mundial de situación sobre alcohol y salud, 2018). Por otro lado, el 26% de los homicidios se encuentran sesgados con el consumo de alcohol, incluso el 25% de fallecimiento en accidentes de tránsito están relacionados con este (Organización mundial de la salud, 2010).

Sin embargo, en el siglo XXI, es importante reconocer que este problema, no es solamente por falta de información relevante, sino que es una adicción, la que se complica por la aceptación de su consumo por parte de la sociedad. Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (Cano, 2018). Debido a esto, menores de edad empiezan a consumir desde tempranas edades donde lleva grandes consecuencias para los adolescentes, lo que afecta su salud y rendimiento.

La dependencia de alcohol, o más conocido como alcoholismo, se produce cuando el consumo de este se convierte en el punto principal de las demás áreas vitales, como: ambientes familiares, sociales y laborales. De ahí se descubre las características primordiales de esta adicción: la dependencia y la tolerancia a la bebida, refiriéndose como el “requisito” de consumir grandes cantidades para lograr el resultado deseado por que el efecto de las mismas cantidades de alcohol desciende con su consumo continuo.

Cuando el individuo intenta alejarse de esta adicción se desencadena el síndrome de abstinencia, el cual se acompaña de náuseas, sudor, temblores, ansiedad, entre otros, al abandonar o disminuir el consumo extenso y en grandes cantidades; el descontrol total con respecto a la adquisición de la sustancia y la aparición de las ganas intensas y compulsivas de consumir alcohol (Camara, 2014). A pesar de esto, no se conoce con severidad y exactitud la etiología del alcoholismo. Resulta ser multifactorial incentivando a crear una dependencia de alcohol.

Según Fernández (2014), se conoce que los grandes expertos señalan una mezcla de elementos predisponentes que son genéticos, psicosociales y ambientales. Existiendo suposiciones derivadas de diferentes enfoques que ayudan a la aclaración y descripción de factores de riesgo que intervienen y amplían la hipótesis de evolucionar una adicción al alcohol. No obstante, resulta importante señalar que los factores predisponentes a este problema no siempre tienen por qué concordar con los elementos de mantenimiento del mismo.

### **Definición de bebida alcohólica**

Se entiende por **bebida alcohólica** aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o agregada, siendo la concentración igual o mayor al 1% de su cuerpo y que tiene otra concentración derivando de su combinación (Infodrogas, 2018). Además, se consigue a través de la efervescencia de los jugos acaramelados de sus frutos y su porción alcohólica deriva de su inicio (Facua, 2007).

Según Infodrogas (2018), existen dos tipos de bebidas alcohólicas: las fermentadas y las destiladas.

- **Las bebidas fermentadas** son las naturales de frutas o de cereales, que al iniciar el proceso químico se dejan reposar determinados vegetales y frutas que tengan de gran contenido en glucosa (como la caña de azúcar). Durante un de tiempo largo y a una temperatura apropiada. En este contexto los microorganismos como las levaduras se encargan de transformar la sacarosa en alcohol. Por consiguiente la fermentación espontánea de cualquier líquido azucarado lleva a la obtención de una bebida fermentada. Entre las bebidas fermentadas más consumidas a nivel mundial se encuentran: la cerveza, el vino, la sidra.

Generalmente, estas bebidas son líquidas, pero en el Ecuador, gracias a la creatividad de sus pueblos, estas no son elaboradas únicamente a base de líquidos, sino que se espesan usando frutas, harinas, granos, savia, hierbas y flores aromáticas entre otras, entre las de mayor uso están: la chicha, el

canelazo, el naranjillazo, el Champús, el Chaguarmisqui, las que generalmente se usan en festejos o en rituales religiosos.

- **Las bebidas destiladas** se logran a través de la destilación, que se inicia al hervir una bebida fermentada, lo que eleva la graduación del alcohol, separando mediante calor los diferentes componentes líquidos de una mezcla, aprovechando las diferencias de volatilidades de los compuestos a separar.

El aparato de destilación por excelencia es el alambique, que consta de un recipiente donde se almacena la mezcla, a la que se le aplica calor, un condensador donde se enfrían los vapores generados, llevándolos de nuevo al estado líquido y un recipiente donde se almacena este líquido concentrado. En la actualidad, en Ecuador y en las sociedades industrializadas la mayor parte de la población utiliza estas bebidas alcohólicas, Cerveza, Ron, Whisky, Gin, Vodka, Brandy, Aguardiente.

El consumo de origen legal y muestra como el Ecuador se ubica en 3.7 litros de alcohol puro por cápita, mientras el promedio en Latinoamérica es de 5.8 litros por cápita. El alcohol generalmente se presenta como un líquido decolorado, con olor particular, soluble tanto en agua como en grasas; se identifica por ser una sustancia psicoactiva, que en un principio produce euforia y desinhibe a la persona y posteriormente presenta efecto depresivo en el Sistema Nervioso Central, con la posibilidad de producir al inicio tolerancia y posteriormente dependencia (Infodrogas, 2018).

De igual forma, se lo ha empleado generosamente en casi todas las culturas durante siglos y en Ecuador se ligó íntimamente a los festejos religiosos, (bautizos, matrimonios), actualmente forma parte de los hábitos en nuestra sociedad: es una droga socialmente aceptada, y esta costumbre no discrimina por edad, sexo, nivel educativo o condición económica o social, a tal extremo que ingerir alcohol es un hecho cotidiano ya que tres cuartas partes de la población bebe de una forma ocasional.

En el Ecuador, los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) 2019 confirman que: de 900.000 ecuatorianos que consumen bebidas alcohólicas, el 89% son hombres y el 10% mujeres. De este total el 41 % lo hace semanalmente.

A pesar de esta cifra el consumo a nivel nacional parece haber disminuido en los últimos 5 años, ya que en el 2013, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un estudio en el cual Ecuador ocupaba el 3º lugar en América Latina con mayor consumo de bebidas alcohólicas, ya que en el 2013 la ingesta era de aproximadamente 9,4 litros de alcohol por habitante al año. Actualmente, según el Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y

Salud 2018, el Ecuador se ubica en el 15° puesto de Latinoamérica, ingiriendo aproximadamente 4,4 litros por habitante. Por otro lado, el alcohol, a pesar de lo difícil que resulta asumir que es una droga ya que al igual del tabaco está integrado a la cultura. Siendo así, considerada la droga número uno de consumo a nivel mundial

A tal punto que en el siglo XVI, las bebidas alcohólicas se las utilizaban con fines curativos, formándose un gran mercado en el cual llevo el consumo de ginebra en ese entonces alcanzara los 68 millones de litros y así fue como el alcoholismo se generalizó. Pues no fue antes de la década de 1920 que comenzaron las campañas anti alcohol debido a ocasionar malas conductas y relacionar una mala fama con un consumo excesivo para el cual en ese entonces no había un límite en las leyes, por lo tanto se salían de control hasta llegar a estar bajo los efectos del alcohol. A tal punto que se llegó a prohibir su fabricación, venta, importación y exportación de este. Pero debido al comercio ilegal de alcohol esta prohibición se canceló.

Hoy en día, gracias a los avances tecnológicos se logra estar más informado de los daños que este ocasiona a la salud. A través de las publicaciones médicas se logra conocer al tabaco y el alcohol como causantes principales de problemas cardiovasculares y tumorales. El alcohol es una sustancia que en el inicio actúa como desinhibidor y posteriormente es depresora, afectando el desempeño del Sistema Nervioso Central haciendo que funcione más lentamente bloqueando algunos de los mensajes que pretenden llegar al cerebro, alterando las sensaciones, percepciones, emociones, movimientos, la visión y audición de una persona. Cuando la persona ingiere alcohol en pequeñas cantidades se siente más relajada, pero si ingiere en altas cantidades altera el cerebro y causa intoxicación.

La intoxicación producida por el exceso de ingesta de alcohol altera el equilibrio, coordinación, produciendo estados de confusión, desorientación, en algunos casos la intoxicación hace que la persona se ponga muy amigable y converse o agresiva y enojada. Así mismo, al consumir grandes cantidades de alcohol en un corto tiempo, la es una intoxicación grave alcohólica, generalmente la intoxicación provoca somnolencia, desmayos, deficiencia respiratoria, incluso paro Cardio- respiratorio y posteriormente muerte.

### **El alcohol y el contexto social**

Hoy por hoy se considera el alcohol como una sustancia adictiva, con graves efectos en la salud y en el desarrollo comunitario de las personas. Esto se da ya que este perjudica la salud, tanto físicamente como psicológicamente formando de manera auxiliar diferentes complicaciones en un ámbito social y familiar (Portal Vida Sana, s.f).

Tal parece que los efectos sociales de esta enfermedad son importantes para entender su fuerte enlace del alcohol con la sociedad. La vida social empieza a desenvolverse dentro de ese ambiente de consumo de alcohol, es por esto, que al principio aborda con la ingesta en poca cantidad para alcanzar el efecto deseado y después progresivamente requiere mayor cantidad de alcohol para lograr desinhibirse y socializar, conversar, o iniciar nuevas relaciones o amistades con diversas personas, tanto conocidas como desconocidas (Portal Vida Sana, s.f). Además, se usa el consumo de alcohol como paliativo para reunirse con los amigos de tal forma que la razón primordial para beber se justifica con la vida social; actualmente se promociona el “*happy hour*” al salir del trabajo; que consiste en beber una o unas copas antes de retirarse al hogar, de tal forma que la persona llegue a su casa ingiriendo alcohol, sugiriendo que es la forma adecuada para reunirse armónicamente con su familia.

Todo esto se ve agravado por los problemas psicológicos, ya que el alcohol muestra efecto desinhibitorio estimulante y luego tiene un efecto depresor, por lo que la persona primero está feliz y alegre, pero posteriormente se sentirá triste y depresiva ya que se inhibe, por lo que vuelve a ingerir alcohol, cerrando así el círculo vicioso del alcoholismo, además cada vez que ingiere alcohol lo hace en mayor cantidad, por lo que no puede controlar su conducta y al pasar el efecto de la bebida, la persona se deprime y su autoestima baja, lo que a su vez hace que siga ingiriendo alcohol, agravando la situación. Llama la atención que son cada vez más jóvenes los grupos de personas que creen necesitar la ingestión de alcohol para mantener activa la vida social, es frecuente en los jóvenes que primero se reúnan a beber en la casa de alguno de ellos, hasta sentirse desinhibidos, alegres y posteriormente asisten al acto social en sí.

Cuando una persona es adicta al alcohol no es recomendable abandonarlo o culpabilizarlo por su enfermedad.” (Portal Vida Sana, s.f) Ya que crece su ansiedad, incentivando la ingesta de bebidas alcohólicas Para enfocarse en el verdadero problema, se recalca que en el 90% de los casos, la ingesta del alcohol abre la “puerta de entrada” para adquisición de las nuevas adicciones, incentivando el consumo simultáneo de otras drogas.

### **Consecuencias psicológicas, sociales y físicas de la ingesta excesiva alcohólica**

Entre los problemas relacionados con el alcohol, es de gran interés, la frecuente comorbilidad y la aparición de otros trastornos mentales, ya que la persona alcohólica debe tener claro que esta patología presenta consecuencias psicológicos severos, físicas y sociales (familiares – laborales) que afectaran la psiquis del individuo

Entre los trastornos asociados al consumo de alcohol, se encuentran las alteraciones físicas (que incluyen problemas neurológicos, enfermedades

del aparato digestivo, dolencias cardiovasculares, etc.); trastornos psíquicos (psicosis, delirios, alteraciones de la memoria, dificultades cognitivas, insomnio, depresión, ansiedad, etc.); y alteraciones del comportamiento (cambios de humor, conductas temerarias, conflictividad, irresponsabilidad, etc.

### **Consecuencias psicológicas**

Por lo anteriormente mencionada, se sabe que en la persona que ingiere alcohol en dosis reducidas alcanza, primero un efecto estimulante del sistema nervioso central, produciendo desinhibiciones, verborrea, risa fácil, etc.; pero al continuar el consumo y llegar a cantidades excesivas se comporta como lo que realmente es: un depresor del sistema nervioso. Conllevando a la pérdida progresiva del dominio personal y alterando el sentido de la realidad; enlentecimiento de la capacidad de reacción, ofuscación del juicio, etc. Además de malestares físicos como cefaleas, sudoración excesiva, náuseas y vómitos, temblores, fiebre, taquicardias, etc.

Si la ingesta alcohólica se vuelve crónica, la persona presenta alteraciones tanto de la personalidad, como del carácter, acompañado de variaciones de la personalidad, depresión, conducta disfuncional e inestabilidad afectiva, colocándolo en estado de vulnerabilidad física, psicológica.

**Episodios psicóticos transitorios:** Se producen alteraciones de las sensaciones ya que se altera el funcionamiento de los sentidos, generalmente el sentido que se afecta primero es el oído, disminuyendo la función auditiva (por lo que la persona ebria tiene tendencia a gritar), se afecta la visión, (la persona tiene alterada la percepción de la distancia y presenta mayor tendencia a los accidentes), el tacto (por lo que no siente dolor al golpearse), el gusto y el olfato (la persona disminuye la percepción de los sabores y olores por lo que tiene la predisposición a la ingesta de comidas muy condimentadas) al recibir información inadecuada de los sentidos, se altera la percepción, produciéndose alteraciones repentinas y fugaces que aparecer tanto en episodios de abstinencia como de consumo activo.

**Alucinosis alcohólica:** la alucinación es una percepción anormal, en la que no existe el objeto a percibir, esta es de grado variable de convicción ya que puede ser leve o severa. Considerando la total ausencia de un estímulo externo relevante, en la persona alcoholizada son frecuentes las alucinaciones auditivas y/o visuales acompañadas de falsos reconocimientos, ideas delirantes, produciendo alteraciones emocionales. Dichas alucinaciones auditivas van desde sonidos poco claros hasta mensajes bien definidos.

**Síndrome de Wernicke-Korsakoff (SWK):** esta patología está constituida por: la encefalopatía de Wernicke y la psicosis de Korsakoff

presentando respectivamente, la fase aguda y la fase crónica de esta misma enfermedad. El paciente alcoholizado generalmente tiene tendencia a alimentarse inadecuadamente, produciendo deficiencias vitamínicas como es el caso de la Tiamina (Vitamina B1), que desempeña un papel importante en el metabolismo de la glucosa, la que produce energía destinada al cerebro, el mismo que controla funciones físicas y emocionales, por lo que la deficiencia de Tiamina produce confusión mental y posteriormente alteración de la memoria, haciendo que el paciente sea propenso a la “Confabulación” causada generalmente por la baja ingesta nutritiva tanto en cantidad como en calidad, esta patología es asociada al consumo excesivo de alcohol. Este trastorno cursa con pérdida de memoria, ataxia, temblores, fabulación, desorientación temporo-espacial y disminución del nivel de conciencia.

**Delirium Tremens:** se produce cuando existe abstinencia al alcohol, esta patología es grave ya que involucra cambios neurológicos o mentales severos; generalmente se presentan de forma repentina y severa tale como temblores, agitación, convulsiones, desorientación, delirios, alucinaciones, taquicardia, sudoración excesiva, etc., el paciente realiza movimientos propios de su actividad laboral.

Agravan más la salud de los pacientes que presentan predisposición a desencadenar patologías psiquiátricas tales como: el trastorno de ansiedad, la Esquizofrenia, el trastorno bipolar, los trastornos delirantes, los trastornos de la personalidad, los trastornos depresivos y tendencias suicidas. Como se observa en la tabla a continuación, en los adolescentes se encuentran factores de riesgo que aumenta la dependencia al alcohol.

| <b>Factores Psicológicos de riesgo de la dependencia del alcohol</b> |
|----------------------------------------------------------------------|
| Inmadurez e inseguridad                                              |
| Malas relaciones sociales                                            |
| Conducta impropia en la sociedad                                     |
| Inadaptación social                                                  |
| Pérdida del apoyo familiar (2)                                       |

**Tabla # 3 Factores de Psicológicos de riesgo de la dependencia del alcohol**  
**Elaborado por:** Dra. Patricia Marcial Velastegui 2020

### Consecuencias sociales

En los adultos el consumo exagerado de alcohol es la causa para la aparición de otros problemas físicos como la dependencia alcohólica, trastornos hepáticos, gastritis, úlceras, impotencia entre otros y problemas psicológicos como la depresión, irritabilidad, agresividad lo que conlleva al maltrato infantil, el maltrato al adulto mayor, la violencia de pareja, la violencia

doméstica, la violencia entre grupos juveniles. Pero al avanzar la patología se presentan variaciones del carácter, lo que a su vez se complementa con la disminución en el nivel de conciencia de la realidad, por lo que no es de extrañar que la suspicacia y las conductas inadecuadas sean una constante provocando la desconfianza generalizada. Lo que sin duda incentiva aún más la agresividad y las reacciones explosivas

En los adolescentes y adultos jóvenes que ingieren alcohol frecuentemente es habitual la pérdida de motivación hacia la vida, pérdida del proyecto de vida, el incremento de deserción escolar, pérdida de amigos, deterioro del dinámica familiar, el incremento del desempleo, problemas legales, problemas económicos producidos por trastornos orgánicos, ausentismo laboral y tendencias suicidas, además el incremento de los accidentes de tránsito, accidentes en el hogar y accidentes laborales, consecuentemente la ingesta recurrente de alcohol incentiva al consumo de drogas ilegales, agregando el riesgo de la aparición de problemas interpersonales como la violencia sexual, implicando no solo el sufrimiento de la persona que ingiere alcohol, su familia, sino que involucra a toda la comunidad. Y es que las alteraciones psicológicas se manifiestan en conductas antisociales y desadaptativas.

Por tanto, se afirma que los efectos psicosociales del alcoholismo se verán reflejados en excesivos problemas de convivencia social. Originando desde, actos violentos, conductas irresponsables hasta el deterioro de las relaciones interpersonales ya sean estas familiares, laborales o personales, siendo estas las consecuencias más usuales del uso de esta droga. No obstante, entre los efectos sociales del alcohol, entre los más analizados por la práctica y los estudios investigativos destacan: el nivel individual y el nivel comunitario.

A nivel individual no puede predecirse con precisión quién tendrá o no problemas con la bebida, pero no es difícil de imaginar que mientras más joven es la persona que ingiere alcohol, mayor será su predisposición a seguir alcoholizándose. Mientras que a nivel comunitario aparecen muchos problemas, como variedades de cánceres, hepatopatías, lesiones y posiblemente conductas de riesgo, como relaciones sexuales sin protección. Para los mayores de 45 años, generalmente, aumenta el índice de mortalidad incrementándose las enfermedades isquémicas cardíacas o cerebrales, la diabetes mellitus, casos de desnutrición. Incluso después de descartar los efectos favorables sobre la enfermedad cardiovascular, su impacto sobre la carga general de la enfermedad es inmensa, con diferencias importantes según país, edad, género, posición socioeconómica y otros factores.

Gran parte de los daños se relacionan con la capacidad para originar dependencia e intoxicación aguda. A menudo produce también consecuencias negativas para terceras personas (violencia, incumplimiento de responsabilidades familiares o laborales, molestias, problemas económicos)

que en muchos casos no se consideran al evaluar la carga de enfermedad en la comunidad.

Cabe la pena recalcar que la ingesta excesiva de alcohol se relaciona con otras problemáticas familiares. Reflexionando que el carácter hostil y los estados de irritación se presentan en las personas bebedoras. Convirtiéndose posteriormente en los cambios de estado anímico, la susceptibilidad y el nerviosismo generalizado ocasionan muchas desavenencias en la vida familiar; que incluso pueden motivar el abandono del hogar por parte de algunos de sus miembros. La convivencia con la persona alcohólica deteriora constantemente las relaciones entre los miembros del hogar o de la familia con el alcohólico, por lo que son frecuentes usuales los enfrentamientos familiares, las rupturas de pareja, la violencia doméstica, la negligencia en los cuidados, problemas económicos, etc. En el aspecto familiar es de considerar que, diversas investigaciones señalan que el 80% de los alcohólicos experimentan conflictos en el seno familiar. Al igual que se corrobora que el 85% de los niños maltratados provenían de hogares con problemas de alcoholismo.

En el caso de los adolescentes o jóvenes se presente a menudo problemas con las figuras de autoridad, en este caso los padres y docentes. Por lo demás, la actitud desconfiada, que la alcoholemia incrementa, puede contribuir a que el consumidor opte por la incomunicación y el aislamiento familiar, escolar y social, lo que dañaría el desarrollo de la personalidad del adolescente, o bien haría que tome una actitud de distanciamiento de los propios familiares, lo que termina acercando al sujeto a la soledad indeseada, aumentando los niveles de ansiedad, lo que a su vez incentiva a la nueva ingesta alcohólica, desencadenando un círculo vicioso..

Las personas con problemas de alcoholismo son percibidas como trabajadores o estudiantes irresponsables. Ya que son propensas al ausentismo. Y es que los efectos que esta sustancia depresora promueve los lleva al incumplimiento de sus obligaciones; a efectuar accidentes laborales por falta de concentración y pérdida del autocontrol; y provocar un ambiente laboral incómodo, resultando un obstáculo difícil de superar para la obtención de un empleo; por lo que consecuentemente el alcohólico al carecer de recursos económicos suficientes se endeuda, agravando su ansiedad e incentivándose a la bebida. Lo cierto es que la sociedad margina a estos individuos alcohólicos y los culpabiliza de su propia dependencia.

Este rechazo social influye a más no poder la inestabilidad psicológica, emocional y social del individuo. Desencadenando la sensación de soledad que experimentan las personas alcohólicas; las cuales coadyuvan a que se vuelvan más vulnerables siendo incapaces de afrontar las tensiones y los desafíos de la vida diaria. Empujándolos así a un bucle de consumo sin fin. Pues, para evadir sus dificultades sociales acuden nuevamente al alcohol; y su alcoholismo les traerá más conflictos y rechazos sociales.

## **Consecuencias físicas**

Con mayor frecuencia se produce inicialmente la aparición y posteriormente el desarrollo de patologías físicas sistémicas, entre las que aparecen más frecuentemente están: cardiovasculares, pancreáticas, gastrointestinales, hepáticas, neurológicas, metabólicas, motores, hematopoyéticas e incluso oncológicas. En tal caso, cuando se habla del alcoholismo, se hace hincapié directamente a una enfermedad y no a una alternativa o decisión. Por eso es fundamental estar conscientes que la dependencia al alcohol tiene otras consecuencias que no solo van a afectar la vida social (Portal Vida Sana, s.f).

## **Los adolescentes y el alcohol**

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de rebeldía, donde se experimentan sensaciones nuevas, el adolescente crece rápidamente y tiene cambios conductuales, se rebela hacia las reglas impuestas por los padres o tutores, por lo que ingerir alcohol durante la adolescencia es común. Este tiende a relacionar la ingesta de alcohol con muchos aspectos de su vida social y cultural, formando parte de los rituales de celebración festiva, socialización y de réquiem. Frecuentemente se concibe como una actividad satisfactoria, con efectos que inicialmente son valorados de forma positiva, entre los que se encuentran la alegría, euforia, relajación, desinhibición, incrementando el buen humor. Además, en épocas recientes se ha extendido la idea de que el consumo regular de alcohol en cantidades moderadas disminuye el riesgo de muerte y enfermedad coronaria. En fin varias son las razones que presenta el adolescente para consumir alcohol, tabaco y otras drogas, las más frecuentes son los siguientes:

- Por curiosidad
- Para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse
- Para encajar y tener aceptación
- Para sentirse más grandes y tener estatus

La publicidad influye intensamente en las personas de todas las edades, desde los niños, hasta ancianos; todos ven mensajes propagandísticos que evidencian a personas delgadas y fastuosas que disfrutan de la vida... y del alcohol, esta propaganda aparentemente inocua transmite un mensaje claro, si quieres gozar la vida la persona debe ser delgada, atractiva y disfrutar del alcohol; considerando que la televisión y el cine impresionan fácilmente al adolescente y si además este está acostumbrado a ver como muchos padres y adultos en general disfrutan socialmente de ingerir alcohol, es decir, ingerir una cerveza, una copa de vino, un aperitivo o bajativo, los adolescentes suponen que el alcohol no les hará daño.

Por esta razón el adolescente supone erróneamente que el alcohol es inocuo, la gran mayoría de decide empezar a beber, además pueden acceder libremente al alcohol. En el Ecuador no está permitido vender tabaco y alcohol a los menores de edad, pero esa prohibición no se respeta, permitiendo la posibilidad que el adolescente se inicie ingiriendo licor y posteriormente se vuelva adicto a este, lo que a su vez aumenta la posibilidad de que posteriormente ingiera otras drogas, iniciando así su autodestrucción.

Los adolescentes por la etapa de rebeldía que atraviesan y por su falencia de madurez, infiere que él es inmune a los trastornos producidos por el alcohol, insistiendo que eso le sucede a los demás, “a él no le va a pasar”. Además, de irrespetar la prohibición de la compra de alcohol estos no están conscientes de los peligros que su ingesta les causa; porque al ingerir alcohol, el joven se desinhibe, alterando su comportamiento, desde la depresión, la alegría, la agresividad, disminuyendo su capacidad de análisis por lo que las decisiones que toma en muchos casos son equivocadas, originando problemas como accidentes automovilísticos ya que tienen la tendencia a manejar en estado etílico, así también por tener sexo sin protección, pueden adquirir enfermedades de transmisión sexual, originando embarazos, que muchos casos terminan en abortos ocasionando problemas legales, el efecto depresor, el alcohol estimula a la tristeza, depresión y al suicidio.

Los jóvenes que se embriagan, también tienen problemas escolares de bajo rendimiento, ya que el alcohol afecta la memoria y la capacidad de aprendizaje, por lo que las notas son deficientes aumentando la deserción escolar, así mismo afecta en la práctica de los deportes ya que disminuye el estado físico de la persona haciendo que tenga menor rendimiento atlético, finalmente la bebida produce mal aliento incentivando el rechazo social.

Los efectos contraproducentes del alcohol dependen no solo del volumen de alcohol consumido (consumo promedio), sino de los patrones de consumo (en particular los episodios de consumo medio hasta consumo intensivo) y de la interacción con otros factores como el contexto del consumo, calidad de las bebidas, predisposición individual y respuesta social al problema.

Si el adolescente cree tener problemas con la bebida, debe buscar ayuda lo antes posible, inicialmente en una familia funcional buscará ayuda en sus padres, si la familia es disfuncional buscará a un adulto de su confianza, puede recurrir con el médico escolar, el psicólogo escolar, un líder religioso, para recibir inicialmente charlas grupales y posteriormente la terapia especializada en drogas y alcohol, para que se obtenga un resultado positivo el tratamiento a recibir debe ser totalmente confidencial. Primero se evalúa el estado del adolescente y de acuerdo al grado de la dependencia física y/o psicológica se hace el tratamiento ambulatorio o en un centro de rehabilitación.

## Mitos más frecuentes sobre el alcohol

Muchas ideas erradas sobre el consumo de alcohol ayudan a conservar el apego hacia este. Entre los mitos cabe destacar:

- **“Beber solo los fines de semana no tiene consecuencias negativas en el cuerpo”**, es una idea equivocada, porque es donde se suele beber mayor cantidad de alcohol en un periodo corto de tiempo. Esta ingesta de alcohol es muy dañina, ya que el cuerpo no está capacitado para eliminar esas cantidades de alcohol, lo que a su vez aumenta las posibilidades de padecer una intoxicación aguda.
- **“El alcohol facilita las relaciones sexuales”**, casualmente la impotencia es una de las secuelas de la dependencia al alcohol.
- **“Beber es bueno para el corazón”**, se insiste con frecuencia que beber de forma moderada es beneficioso para el corazón; pero, lastimosamente no hay un límite claro en lo referente a las cantidades, variedades de bebidas alcohólicas, por lo que cada quien entiende el mensaje de forma diferente, además estos efectos no pueden generalizarse a todas las personas.
- **“Beber alcohol ayuda a combatir el frío y hace entrar en calor”**, por el factor cultural en Ecuador se acostumbra a “entrar en calor” con la ayuda de las bebidas con alto contenido alcohólico, como es el caso del popular canelazo (aguardiente, canela y azúcar), ya que en el inicio el alcohol dilata los vasos sanguíneos por lo que la cara toma un color rosado y la temperatura aumenta, pero al poco tiempo la temperatura del cuerpo baja y se siente incrementa la sensación de frío, por esto en situaciones de embriaguez se aconseja abrigar y dar calor a la persona.
- **“El consumo de alcohol anima, ayuda a superar el cansancio y las horas bajas”**, aunque en principio, por la desinhibición, el alcohol tiene un efecto estimulante alcanzando la sensación de bienestar, esta dura poco tiempo, porque posteriormente tendrá un efecto depresor del sistema nervioso central, alcanzando a la tristeza, por lo que la persona desea recobrar su “sensación de falsa felicidad” y continua alcoholizándose, desencadenándose el círculo vicioso.
- **“La persona que resiste más el alcohol es porque es más fuerte”**, no tiene relación la resistencia al beber con la fortaleza; es posible que esta resistencia se deba a que la persona ha desarrollado tolerancia al alcohol, por tanto la persona tenga mayor riesgo de desarrollar una dependencia y de convertirse en alcohólico.

## **Limitaciones**

Durante la investigación sobre el alcohol se encontraron diferentes limitaciones, debido a la insuficiente cantidad de información representada dentro de Ecuador. Muchos de los estudios que se realizaron en otros países, enfocándose así en la realidad latinoamericana. Se encontró escasos estudios en Ecuador y estos no son tan recientes, siendo la información escasa.

## **Conclusiones**

Esta investigación permite analizar, comprender la influencia del alcohol en la sociedad, y se resalta que su uso, ya que está íntimamente relacionado con el deporte, (ya sea que se gane, se pierda o empate un partido) se festeja siempre con alcohol; asimismo se relaciona con los festejos religiosos (bautizos, matrimonios) se festejan siempre con alcohol y finalmente los éxitos o fracasos laborales, amorosos, académicos, etc. Finalmente, en los adolescentes, que, a más de todas las causas anteriores, ingieren alcohol para tener la aceptación de sus pares y elevar su estatus.

## **Recomendaciones**

Como recomendación: se debe trabajar enseñando a la población, sobre todo con la más joven, para que conozcan las causas y consecuencias del uso del alcohol y la forma como se produce la dependencia de este y sus nefastas consecuencias en la vida familiar, laboral, social, ya que relaciona el desempeño nocivo que es: cognitivo, social y comunitario alterando el equilibrio emocional.



## **CAPÍTULO 3**

---

### **EL TABACO**

Recuerda:

Fumar no te da,  
Ni personalidad, ni madurez  
ni glamour, ni sofisticación

**Te da cáncer**



## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) el tabaquismo es el consumo excesivo de tabaco, siendo este el principal factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas pulmonares, cardiovasculares, dérmicas, oculares y enfermedades catastróficas como el cáncer pulmonar, además predispone a otras como el cáncer de mama, pese a esto, su consumo es muy popular siendo algo que se realiza literalmente en todo el mundo, pese a que varios países decretan leyes que mantienen la restricción para la publicidad del producto así como prohibiciones en lugares para comprar y consumir productos del tabaco además de lugares limitados para fumadores.

En América Latina la implementación de políticas y la innovación están reduciendo el uso del tabaco, pero la industria tabacalera está apuntando agresivamente hacia nuevos clientes que son los jóvenes y a países con leyes de control de tabaco laxas. Para detener el futuro crecimiento de la epidemia, los países deben evitar que los jóvenes empiecen a fumar. Lo que se hace difícil considerando que la industria tabacalera utiliza aditivos como saborizantes para enganchar a los clientes jóvenes. El aumento de las tasas de tabaquismo entre los jóvenes es similar o incluso más altas que el tabaquismo entre los adultos, por lo que se advierte de la necesidad urgente de crear políticas más estrictas para el control de producción y venta del tabaco sobre todo a los más jóvenes.

En Ecuador para el año de 1998 se registró que un 9.5% de la población consumía tabaco diariamente, sin embargo 16 años después, en 2014 se visualizó una reducción por el consumo de este producto de un casi 7 puntos porcentuales (El Comercio, 2017). Para este mismo año, se presentó que el gasto promedio en cigarrillos es de más de casi 5 millones de dólares mensuales; la mayoría de consumo en Ecuador proviene de la Sierra; y a nivel nacional, en una población mayor a los 12 años de edad. La INEC (2017) también dio a conocer que la bronquitis era la principal enfermedad causada por el consumo excesivo de tabaco, afectando a más de 240 personas.

El tabaco no solo es peligroso para quien lo consume activamente fumando un cigarrillo, también es para quienes no fuman, pero si inhalan el humo del tabaco medioambiental, llamado hoy por hoy humo de segunda mano, el cual es reconocido como causante de numerosas patologías en personas no fumadoras expuestas, también llamados fumadores pasivos. Entre los más vulnerables están los niños, hijos de fumadores activos, que por su corta edad son susceptibles a la pronta aparición de enfermedades respiratorias frecuentes pero evitables.

El diario El Telégrafo cita a Seted (2017) quien presentó un artículo sobre el estudio que realizó la Secretaría Técnica de Prevención Integral de Drogas del Ecuador (SETED), sobre el consumo de drogas a nivel universitario de lo

cual se conoció que se había disminuido el consumo de cigarrillos en un 3.9%. La SETED también dio a conocer que en ese año, los universitarios habían fumado alguna vez tabaco en un 53%, siendo los hombres los que presentan mayor consumo frente a las mujeres.

La directora de la OMS, Margaret Chan opina que el tabaco es una amenaza que tiene efectos en la productividad económica de manera negativa, incrementando la pobreza, en el ambiente y a nivel personal cognitivo influyendo con malas decisiones en la elección de alimentos. Finalmente, según el diario El Comercio (2017), “se puede reconocer que el tabaco es la principal causa evitable de enfermedades no transmisibles, matando a la mitad de sus consumidores”.

## **Definición**

El tabaco, es un producto de origen vegetal, siendo la Nicotina (*Nicotiana tabacum*) uno de sus principales componentes, este compuesto orgánico de tipo alcaloide, se lo encuentra con alta concentración en sus hojas de la planta del mismo nombre, es el componente fundamental de las hojas de tabaco, con las que se elabora los cigarrillos y es reconocida como una de las sustancias más adictivas y perjudiciales que adquiere la persona actualmente, pero los cigarrillos de tabaco contiene otros elementos también perjudiciales como el acetaldehído, que aumenta drásticamente las propiedades de refuerzo de la nicotina y puede contribuye a la adicción al tabaco, por eso las compañías tabacaleras los utilizan en la elaboración.

Muy aparte de causar una gran dependencia, el tabaco crea otros problemas vitales que se desarrollan al no poder abandonar su consumo. Entre estos desgastes se señala primero las afecciones al sistema respiratorio, como a los pulmones, a los órganos de la boca, al sistema cardiovascular y finalmente otros problemas más complejos como el cáncer.

## **Etiología**

El consumo frecuente de tabaco produce una adicción crónica generada por la nicotina, que produce dependencia tanto física como psicológica, así mismo un amplio número de enfermedades, siendo la primera causa mundial de enfermedades y muertes evitables. Lastimosamente al ser un hábito aceptado y admitido por una parte importante de nuestra sociedad, puesto que la nicotina es una sustancia adictiva que presenta características como: tolerancia, dependencia física y psicológica y síndrome de abstinencia al finalizar su consumo es una forma de drogodependencia, La DSM-IV-TR lo incluye dentro de los trastornos relacionados con las sustancias, distinguiendo tres categorías:

- Dependencia de nicotina
- Abstinencia de nicotina
- Trastorno relacionado con nicotina no especificado

Dos predictores importantes de perseverancia al tabaquismo son la vinculación a la nicotina y la escasa educación. Según la Campaña de deshabituación tabáquica (Las Palmas, 2014) sólo un tercio o la mitad de las personas que probaron cigarrillos se vuelven fumadoras. Así mismo, se hallan varios elementos precursores del tabaquismo, como factores ambientales, sociales, psiquiátricos, neuronales y genéticos tabáquica (Las Palmas, 2014)

Al fumar, la persona inhala básicamente dos tipos de sustancias que son: la nicotina y el alquitrán. La nicotina es esencial para el nacimiento, desarrollo y mantenimiento de la adicción al tabaco, causa dependencia fisiológica, porque el riesgo real para la salud es que la nicotina es más adictiva que la cocaína o heroína. Al actuar sobre el sistema nervioso central, esta se enfoca sobre los receptores específicos que se encuentran en el cerebro, el efecto del tabaco (nicotina) dura aproximadamente entre 30 a 40 minutos por lo que generalmente ese es el tiempo que se mantiene como intervalo entre un cigarrillo y otro. La nicotina estimula la activación del sistema nervioso simpático, provocando la producción de beta- endorfinas, es una hormona polipéptida producida por la glándula Pituitaria en el cerebro y que bloquea la sensación de dolor y malestar, se produce como respuesta al estrés.

Al igual que la nicotina, el alquitrán es un agente tóxico y daña progresivamente los pulmones de quien lo inhala, ya sea fumador pasivo o activo. Hoy por hoy el tabaco no siempre contiene alquitrán pero si nicotina, por esa razón, en algunos paquetes de cigarrillos aparecen mensajes como libres de alquitrán, al mismo tiempo que si contienen nicotina.

El alquitrán produce lesiones en la boca oscureciendo los dientes y causando acumulación de sarro; en las encías frecuentemente ocasiona gingivitis y enfermedad periodontal; mientras que en la lengua ocasiona desensibilización de las papilas gustativas, por lo que en los fumadores disminuye la percepción del sabor. En efecto, el alquitrán es el responsable de todos los daños que causa el consumo de cigarrillos. También incluye la mayoría de los agentes mutagénicos y carcinogénicos del humo del tabaco (Society, American Cancer, 2015).

Los diferentes productos derivados del tabaco ofrecen distintas dosis de nicotina; para entender el daño de esta en el organismo, se debe considerar las variables de cada producto, su forma de consumo, etc., entre estos se encuentran el cigarrillo con filtro, sin filtro, el puro, el cigarrillo electrónico, además se debería diferenciar entre la dosis sistémica de la nicotina y la cantidad absoluta de nicotina absorbida por el usuario.

Así mismo el tabaco llega a Europa a finales del siglo XV, al principio del siglo XVI se establecen una de las primeras empresas de manufacturas de tabaco dando inicio a una industria masiva de negocio a nivel mundial. Este gran negocio fue un éxito ya que había una intensa adicción por la nicotina. A principios del siglo XX se generaliza el consumo de cigarrillos tal y como lo conocemos hoy, alcanzando gran popularidad durante la Primera Guerra Mundial. Incluso formó parte de una moda social, en la cual era bien visto (Rubio, s.f). En los años XX se inicia el consumo de tabaco por parte de la mujer, recibiendo una gran influencia del cine, soslayando al tabaquismo femenino con la sensualidad, el glamur, el estatus social y económico, por lo que adquirió mucha aceptación femenina en todos los estratos sociales. Al igual que en el alcoholismo, varias de las investigaciones sobre la etiología del tabaquismo, diferencian entre probar, experimentar y ser fumador frecuentemente.

## **Epidemiología**

El consumo de tabaco es un problema de salud pública mundial, convirtiéndose en la primera causa de muerte prevenible. Considerando que el 10% de adolescentes consume tabaco en edades que fluctúan entre los 13 y 15 años y que en su mayoría pertenecen al sexo masculino y son originarios de países de ingresos bajos y medios (González K. B.-L., 2002).

La Organización mundial de la salud atribuye al tabaco más de cuatro millones de muertes al año y especifica al tabaquismo como una “epidemia pediátrica” (OMS, 2019). Epidemia porque produce el fallecimiento de una persona cada 10 segundos en el mundo y pediátrica ya que, según los estudios realizados, más del 80% de los fumadores ya lo hacían a la edad de 16 años, lo que coloca a los menores en alto riesgo. En cuanto a la diferenciación por sexo, la proporción de fumadores, ocasionales y/o regulares, es mayor entre las mujeres, pero el consumo de cigarrillos diariamente se mantiene más elevado entre los varones.

La OMS considera que el tabaquismo es uno de los principales problemas sanitarios en todo el mundo, sobre todo en la población infantil y adolescente, iniciándose su consumo a edades cada vez más tempranas, originando dependencia física y psicológica en el propio adolescente. Comparando la dependencia actual del tabaco con datos de períodos anteriores se evidencia una mayor antelación en la edad de inicio; la importancia de esto es que al ser cada vez más jóvenes las personas que presentan tabaquismo, este tiene mayor trascendencia en su salud, ya que con el tiempo tienen una mayor dependencia y posiblemente más riesgos de enfermedades y peor pronóstico tanto para ellos como para nuevas generaciones.

## **Factores de riesgo para el tabaquismo**

Algunos de los factores de riesgo asociados al inicio precoz del consumo de tabaco están relacionados con labilidad de las leyes y las normas sociales permisivas, sin olvidar la disponibilidad del producto, la constante publicidad, factores psicológicos, necesidad de alcanzar el estatus social, así como actitudes familiares confusas ambivalentes con respecto a su consumo.

La adolescencia es el periodo de cambio conductual donde se mezcla la obediencia y la rebeldía, la alegría y el llanto, las emociones intensas y la calma, originando en el adolescente cambios de humor frecuentes lo que ocasiona un estado de confusión, donde el adolescente trata de encontrarse consigo mismo y definir su yo interior.

Esta fase es decisiva en la adquisición de estilos de vida, ya que se consolidan algunas preferencias comportamentales adquiridas en la infancia y se añaden otras nuevas tendencias de conducta procedente de entornos sociales diferentes, que influyen en el adolescente, originando desestabilidad emocional y baja autoestima, por lo que para sentirse mejor este empezará a fumar, para alcanzar la aceptación de sus pares; considerando esto, si empieza a fumar en la adolescencia es más probable que lo sigan haciendo de adultos. Por lo que el riesgo de sufrir enfermedades catastróficas originadas por el tabaco aumenta.

El tabaquismo es considerado polifactorial, ya que son varios los elementos que entran en juego, tales como la edad, género, raza, condición económica y social para que se manifiesten las patologías relacionadas al uso y abuso del tabaco es necesario que se conozcan los factores de riesgo para el tabaquismo (Protocolos de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 2008).

### **Factores sociodemográficos:**

- Nivel socioeconómico bajo

### **Factores medioambientales:**

- Accesibilidad y disponibilidad de tabaco
- Percepción distorsionada de uso generalizado del tabaco
- Publicidad

### **Factores sociales:**

- Consumo por padres y hermanos
- Consumo de tabaco por amigos
- Permisividad familiar con el tabaco
- Falta de apoyo/supervisión materna y paterna
- Papel de los educadores

### **Factores conductuales:**

- Bajo rendimiento escolar
- Falta de habilidades para resistir presiones
- Experimentación con tabaco
- Uso del tiempo libre
- Uso del tabaco para controlar la ansiedad y el peso

### **Factores personales:**

#### **Psicológicos:**

- Baja autoestima
- Disconformidad con la imagen
- Baja autoeficacia para rechazar el consumo
- Actitudes “pro-tabaco” (me calma, me ayuda a adelgazar, me ayuda a relacionarme con la gente, los demás me ven más mayor, relación espuria con conceptos como libertad o independencia)

#### **Genéticos:**

- Los hijos de fumadores presentan alta incidencia en el uso y abuso del tabaco

### **Influencia del contexto social en el tabaquismo**

Es alarmante descubrir que la iniciación al tabaquismo se produce cada vez en personas de menor edad; iniciándose en la pubertad, alrededor de los 10 años. Se relaciona con el entorno de compañeros y el grupo familiar, así mismo, intervine con influencia negativa la publicidad, siendo además la imitación, la curiosidad, la rebeldía contra prohibiciones, el resaltar la feminidad o masculinidad, propias de la pubertad junto a la imperiosa necesidad de los adolescentes de sentirse grande y por el condicionamiento de lograr aceptación en un grupo.

Existen diversos factores que influyen en el consumo de cigarrillos en los jóvenes tanto adolescentes como universitarios. Es posible que un estudiante comience a consumir tabaco por el simple hecho de la presencia de fumadores en su familia, (padres y hermanos) además de la influencia de amigos y compañeros de trabajo fumadores con los que comparte varias horas del día. Entre los más jóvenes es frecuente la falta de apoyo o involucramiento de los padres ya que en algunos casos, estos también son fumadores, lo que facilita en el adolescente la accesibilidad al tabaco, sin olvidar que existe una amplia disponibilidad del producto en el mercado y su precio es accesible.

Varios estudios han encontrado que más del 50% de fumadores sociales, se motivan por factores también sociales, especialmente al momento de entrar a la universidad. Este mismo porcentaje aumenta en fumadores severos y ocasionales llegando casi al 80%. De los factores sociales que influyen están:

- Sociabilizar por más de dos horas con amigos que consumen.
- El estrés y ansiedad causada por iniciar una nueva etapa educativa como el inicio de la carrera universitaria aumentando el nivel de consumo con el paso del tiempo que duran los estudios
- La escasa tolerancia al fracaso
- La influencia conductual de los compañeros que afectan la vida académica o que motivan el consumo de otras sustancias como el alcohol o drogas más fuertes (Zuzulich, 2013).

A más de lo anteriormente expuesto, en la particular psicología del adolescente, este tiene tendencias a explorar, experimentar e identificarse con los hábitos de los adultos y la influencia de sus pares; todos estos elementos explican por qué razón la edad de inicio de fumar se produce tan precozmente.

Se conoce que el factor social que incide en el consumo de tabaco, va de la mano con la comercialización, la publicidad que promueve dicho consumo, incluso las mismas normas que buscan regularizar la compra y venta. Es por esto que, el presente estudio ha escogido al estudiante universitario para revisar los factores sociales que lo llevan a consumir tabaco de manera excesiva, cuáles son sus características comerciales, el tipo de fumadores, las consecuencias del consumo excesivo, los factores que influyen, específicamente el social, con el fin de encontrar a través de un estudio metodológica, cuál es la influencia que existe actualmente en el espacio antes mencionado.

Para que la persona se inicie en el consumo de tabaco, se encuentran factores psicológicos que influyen negativamente en la toma de decisiones de los adolescentes; ya que presenta mayor tendencia a utilizar tabaco entre los jóvenes que tienen bajo rendimiento académico, lo que en la mayoría de los casos se complementa con una baja autoestima; por lo que es más asequible al marketing, dejándose influenciar fácilmente por la exposición a la publicidad del tabaco a través de películas, televisión o videojuegos, a esto se le suma la vulnerabilidad para adquirir el estatus entre pares, modificando el concepto que existe sobre la aceptación y pertenencia del grupo social. La publicidad engañosamente sugiere que fumar aumenta la perspectiva social del joven dentro de su conjunto de amigos, la aprobación y admisión en los grupos de pares.

A la personalidad de los fumadores, a las motivaciones de su conducta y a toda la formulación de las causalidades en el tabaquismo, se agregan los principios éticos de cada uno, produciendo un comportamiento dado con respecto a su salud personal y a la comunitaria. Este comportamiento y la salud aparecen entre la responsabilidad individual y social, entre el derecho y el deber de estar sanos, entre la conducta particular y la pública.

Fundamentando que para los jóvenes, fumar es una acción aceptada socialmente, además que disponen frecuentemente de espacios para la iniciación del consumo de tabaco, es fácil concluir que el fumar tabaco es ampliamente popular entre la población joven. Pero en contrapunto también existen actividades populares que alejarían a los jóvenes del tabaco, tales como la práctica de deportes y asistir a los compromisos personales que se atribuyen como factores no favorables al uso de tabaco, por lo que al practicarlos se alejaría del tabaquismo y de sus consecuencias. Con esto se entiende que el hábito de fumar nace de la perspectiva ajena a la adicción, ya que la persona (especialmente el adolescente) considera que fumar es un acto inocuo y recreativo, evitando enfrentar desde un principio los riesgos que el tabaco a corto y largo plazo provocan.

Así mismo, la publicidad que presenta imágenes y mensajes sin una documentación adecuada sobre lo que es el consumo de tabaco impidiendo otorgar al consumidor la capacidad de elegir correctamente su decisión de fumar o no, especialmente en los consumidores más jóvenes, que al final terminan entendiendo que si bien está mal, el hecho de fumar es más común de lo que parece, sobre todo si es dentro de un grupo.

Como ya se mencionó, la influencia de los conocidos y personas cercanas como amigos, compañeros de trabajo e incluso la misma familia y relaciones interpersonales, motivan a una persona que es “cognitivamente susceptible” a decidirse por fumar, el joven asume que fumar un tabaco o cigarrillo es una situación plenamente segura. Sin embargo, no solo causa mal a la salud, sino que, la mala interpretación de su consumo, ha creado la idea en los consumidores más jóvenes, que fumar es una actividad que demuestra madurez, rebeldía, experiencia, permitiéndose alcanzar la jerarquía social.

Pero la pregunta es, ¿Qué pasa con la persona una vez que fuma tabaco, creando la necesidad de volver a fumar? En los estudios sobre las sustancias que constituyen la estructura del tabaco, se encuentra la nicotina; un alcaloide derivado de las hojas de plantas de tabaco (*Nicotiana tabacum* y *Nicotiana glauca*) es el agente adictivo primario de los productos del tabaco. Que origina una sensación vivificante adictiva que estimula al sistema nervioso simpático, produciendo sensaciones de optimismo, energía ilimitada, su empleo puede ser muy reforzador incrementando (Medline Plus, 2020) .

La nicotina es la principal sustancia adictiva del tabaco. Generalmente ingresa al organismo cuando alguien fuma un cigarrillo, pero hoy por hoy existen diferentes formas de administración de esta, como mascar tabaco, humedecer tabaco en la boca, la inhalación de tabaco seco a través de la nariz, inhalar el humo de una pipa de agua y la inhalación de vapores de un cigarrillo electrónico. Estas prácticas permiten que la nicotina sea absorbida rápidamente por los pulmones y transmitida al cerebro. Así es como la nicotina

(el tabaco) es la tercera sustancia más adictiva, después de la heroína y cocaína, en primer y segundo lugar respectivamente (Bowman, 2016).

No obstante, no existe otro producto de consumo masivo que sea tan peligroso como el tabaco. El consumo de este se ha convertido en un problema de salud pública, debido a las consecuencias sanitarias que conlleva, por enfermedades y muertes prematuras además de elevados costos económicos y sociales; sin embargo, el tabaquismo es una conducta adictiva socialmente aceptada, dentro del ámbito económico, por ser una fuente de ingresos tributarios para los países que poco o ningún esfuerzo hacen para controlar su consumo.

El tabaquismo es una enfermedad crónica, que se ha convertido en epidemia, ya que en la actualidad es la primera causa de mortalidad y morbilidad prevenible en el mundo. En el caso del tabaco, no solo afectará a quien lo fuma sino también a quien lo rodean, ocasionando muertes para quienes conviven con fumadores. Los fumadores de tabaco presentan problemas graves en la salud como enfermedades pulmonares ya que esta sustancia contiene de 19 químicos cancerígenos.

La indecisión entre pensar en fumar y prender el primer cigarrillo, es un elemento determinante que hace la diferencia entre un probador eventual y un nuevo fumador constante (Tabaquismo, 2012). Estudios que indican que más del 28 % de los jóvenes pasan de la primera etapa de probador eventual (preparación-no fumadores) a la tercera de nuevo fumador (experimentación) en menos de tres años, y casi el 11 % de los que declaran no fumar y el 30 % de los que se encuentran en la etapa de experimentación se convierten en fumadores habituales en ese mismo período de tiempo (González L. , 2002).

Existen diferentes factores de riesgo relacionados con la iniciación y el uso de tabaco en jóvenes. Dentro del punto de vista psicológico, en numerosos estudios se ha comprobado que los amigos tienen un papel muy importante en la progresión de una etapa a otra, lo que brinda una variable significativa en la estimación de quién llegará a convertirse en fumador habitual.” (Tabaquismo, 2012). Entre los fumadores existe la sensación de relajación y placer, imagen personal, curiosidad, estrés, aburrimiento y falta de interés, autoafirmación, rebeldía y presión de amigos. El papel de los padres es también transcendental especialmente cuando uno de ellos es fumador, sobre todo cuando es la madre, ya que ella pasa más tiempo con los hijos, convirtiéndose en el ejemplo a seguir, lo que hace que se vuelve un factor de influencia negativa, incidiendo en la conducta. De igual manera que el alcohol, existen diversos factores vinculados con la adopción del tabaquismo como el factor genético, o farmacológico.

Cuando la persona trata de dejar de fumar, el consumo habitual de nicotina produce síntomas de abstinencia, cuando a los fumadores habituales se retiraba los cigarrillos durante veinticuatro horas, aumenta su enojo, hostilidad y agresión, y disminuye su aptitud de cooperación social. Por lo que estas personas que necesitan más tiempo para recobrar su equilibrio emocional después de la tensión nerviosa. Durante los períodos de ansiedad por consumir nicotina, los fumadores han mostrado reducción de una gran cantidad de funciones psicomotoras y cognoscitivas, como por ejemplo la comprensión del lenguaje.

La OMS (2019) presenta un informe señalando que el tabaquismo produce cerca de 5 millones de muertes por año y está previsto que esta cifra se duplique para el año 2020. La nicotina es altamente adictiva generando tolerancia a estos efectos, esto se produce por ya que su consumo aumenta los niveles de receptores nicotínicos en el cerebro, por lo que la persona eleva el consumo de tabaco para evitar los síntomas de abstinencia tales como: ira e irritabilidad, ansiedad, falta de concentración, aumento de apetito y aumento de peso, nerviosismo, somnolencia, fatiga, reducción del desempeño de tareas y trastornos del sueño (Penton y Lester, 2009). Finalmente cabe recalcar que los efectos negativos del tabaquismo en la salud son numerosos y van desde problemas inflamatorios, citotóxicos hasta la aparición de cáncer (Baker et al., 2000).

El problema del tabaquismo se enfoca en el desconocimiento de la gravedad de su consumo, pues recién en la década de 1920 se publicaron los primeros estudios médicos por reconocidos galenos y científicos alemanes en donde advirtieron de los peligros del tabaco para la salud humana. Alerto por primera vez desde el punto de vista médico sobre los peligrosos efectos del consumo de tabaco en la salud. En 1967 se incluyó en las cajetillas de cigarrillos la advertencia sobre sus efectos nocivos y en 1970 aparecieron los primeros anuncios en televisión enfocados a la venta de tabaco.

Para ese entonces el estudio sobre consecuencias del tabaco, no fue de gran impacto ni de mucho interés, por lo tanto provocó que los ciudadanos olvidaran e ignoren estos descubrimientos. Fue a mediados de los años cincuenta, donde se empieza a demostrar a través de publicaciones de trabajos epidemiológicos completos una vinculación entre el consumo de cigarrillo con la recurrencia de aparición de enfermedades respiratorias y sobre todo el cáncer al pulmón (Butler, 1998)

Lamentablemente, el tabaco llegó a ser tan integrado a la cultura que a pesar de ciertas publicaciones científicas sobre la salud, las industrias del tabaco siguieron con gran éxito la comercialización del producto. El tabaquismo puede ser idealizado como una modificación conductual severa, con elementos de riesgo genéticos y ambientales, pues como se conoce, la base psicológica de la dependencia es la adicción a la nicotina.

El problema se agrava ya que no solo enferma la persona que fuma activamente, sino que enferma también el fumador pasivo (aquella persona que no pretende fumar, pero que por encontrarse en el mismo espacio físico también está aspirando tabaco y posteriormente sufrirá las consecuencias), siendo las enfermedades más frecuentes: cáncer de pulmón y cavidad oral, el cáncer de vejiga, esófago, estómago, riñón, cervix, páncreas, leucemia y el cáncer de mama (Batty et al., 2008). Cabe recalcar la relación entre el consumo de tabaco y la aparición de las enfermedades cardiovasculares, siendo más frecuentes, la hipertensión, el aneurisma, el infarto y finalmente eventos cerebrovasculares (Carpi Ballester, González Navarro, Zurriaga Llorens, Marzo Campos y Buunk, 2010).

La dependencia del tabaquismo en la humanidad indica la dependencia intensa de la adicción, el deterioro y el grado de afectación, tanto para el fumador activo como el pasivo. Hay una normalidad en la sociedad sobrentendida en la enfermedad de cada uno. El enlace del tabaquismo con la sociedad se ha percibido desde hace mucho tiempo, pero poco o nada se ha hecho para aprobar su incorporación como una enfermedad social. Los hechos y diferentes opiniones apuntan a las imperfecciones y proponen considerar las particularidades del orden social.

Para apreciar mejor la situación existente, es necesario notar que desde que se inicia la discusión acerca del consumo de tabaco y se propone reducir el daño en las personas, lastimosamente ha aumentado el porcentaje de consumo; incluso los datos revelan testimonios con evaluaciones y disposiciones, así mismo inspecciones de morbimortalidad y propensiones de la vigilancia y control epidemiológico; además desde hospitales o centros de ayuda se trata de desalentar la adicción al tabaco pero, desalentadoramente se manifiestan nuevas barreras y la negación sistemática que impide admitir que se refiere a una enfermedad y como tal necesita tratamiento; desde que se conoce más sobre el deterioro físico, hay más polémicas para aceptarlo, aumentando las controversias y debates entre los trastornos físicos, psicológicos y sociales que afectan no solo al individuo, sino a la familia y la sociedad.

### **Tipo de Fumadores**

Según la OMS, citada en Cheesman y Suárez (2014), la clasificación del tipo de fumadores es: No fumador, fumador social, fumador leve, fumador moderado o severo y ex fumador. Así mismo se caracterizan por edad, motivo por el cual empieza a fumar, tiempo de adicción, lugar donde fuma, compañía y el tipo de fumador. En cuanto a las actitudes de un fumador, se componen de cuatro tipos que son: el cognoscitivo, el afectivo, el conductual y la percepción de riesgo.

**No fumador:** Persona que no fuma, y evita el contacto con personas que están fumando, por lo que no inhala el humo provocado por otras personas y de mantenerse esta conducta, posteriormente no sufrirá las consecuencias del tabaco

**El fumador pasivo:** Es aquél que no consume el tabaco pero que es afectado por el uso de los otros que lo consumen. La combustión del cigarro en personas que están cerca de los fumadores, por la expulsión de sustancias gaseosas, contaminan e intoxican el organismo de las personas que no están fumando, ya que lo que los fumadores expulsan es tres veces más tóxico que lo que inhalan. En el caso que sea un niño el fumador pasivo las consecuencias no serían las mismas sino que serían más graves.

**Fumador social:** Es aquel que fuma de manera ocasional o cuando se encuentra en una reunión y generalmente se acompaña del consumo de licor. Este tipo de fumador suele encontrarse también en reuniones que frecuentan los fumadores habituales, puede llegar a aceptar un cigarrillo en cualquier momento sin tener hábito de tabaquismo. Un fumador social tiene la posibilidad de convertirse en fumador adictivo.

**Fumador leve:** Es aquella persona que consume menos de cinco cigarrillos diarios.

**Fumador moderado o severo:** El fumador moderado es aquel que consume de forma esporádica entre 10 y 20 cigarrillos por día. Mientras que el fumador severo en cambio consume de manera habitual por lo menos 20 cigarrillos diarios (Ceem, 2013).

**Ex fumador:** Aquel que admite un plazo de abstinencia, posiblemente de un año, por acuerdo unánime y total, sin tener recaída alguna, dentro de ese plazo (Ceem, 2013).

**El fumador negativo:** Es aquél fumador que fuma en situaciones de crisis o nerviosismo y utiliza al tabaco como relajante.

**El fumador hedonista:** Es aquél fumador que fuma de forma controlada y disfruta del placer del humo del cigarro.

**El fumador crónico:** Fuma constantemente sin ser consciente de ello, consume el tabaco en grandes cantidades y en la gran mayoría no sabe por qué fuma.

**El fumador drogo-dependiente:** Fuma constantemente y se siente incómodo si le faltan los cigarrillos. No puede estar sin un cigarro en la mano y enciende uno detrás del otro.

## **Consecuencias asociadas al consumo de tabaco**

En el Ecuador en el Instituto de Neurociencias de la Junta de Beneficencia de Guayaquil, publicó un artículo a cargo de donde menciona 11 consecuencias negativas a causa del tabaco (Valdevila J. , 2016) A continuación se enumeran:

1. Síndrome de abstinencia o reacciones físicas que afecta a la salud
2. Ansiedad
3. Irritabilidad
4. Dolor de Cabeza
5. Falta de Concentración
6. Insomnio
7. Mayor apetito. (conlleva a la obesidad)
8. Lesiones arterioesclerótica con afección cardiovascular
9. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
10. Aumento del riesgo de cáncer
11. Problemas y el embarazo de alto riesgo

También se considera al tabaco como una droga legal compartida y aceptada a nivel social y que en realidad el consumo en Ecuador no se ha reducido, sino más bien se ha disfrazado gracias a los controles legales que existen actualmente. (Valdevila J. , 2016). Así mismo, opina que el hábito de fumar puede llegar a convertirse en dependencia psicológica y física.

## **Factores relacionados con el consumo de tabaco**

Los factores de riesgo para un consumidor de tabaco se clasifican en tres categorías, siendo estas: Personales, sobre la autoestima de la persona; familiares, cuando alguien de su familia fuma; y socioculturales por factores económicos o sociales como las fiestas o reuniones (Cheesman & Suárez, 2015). Según González y Berger (Gonzalez, 2002) los factores relacionados al consumo de tabaco son:

### ***Factores Personales***

Los factores personales son: Baja autoestima, complicaciones en la vida diaria como los rechazos o diferencias físicas, falta de actividad deportiva, baja perspectiva de obtener un futuro exitoso, frecuentar amigos fumadores, experimentar en fiestas o situaciones de ocio, preocupación por la imagen y el más importantes de todos, el estrés y la ansiedad (Muñoz & Rodríguez, 2014).

## **Factores Ambientales**

El factor ambiental lo maneja la misma industria tabaquera que busca el colectivo de la gente, utilizando la televisión y el cine para incentivar a la población con una falsa imagen de status. Lo llamativo es que pese a tener varias restricciones se basan en la aceptación “común” que existe en la actualidad, por el consumo de algo que comprobadamente provoca daños a la salud.

## **Factores Sociales**

Los factores sociales, involucran situaciones como falta de disciplina, conflictos familiares, consumo temprano, ausencia de figuras adultas, soledad, familiares fumadores, amigos fumadores, factor económico, problemas salariales y académicos. A nivel de factores sociales, las consecuencias del tabaquismo de manera principal es que empieza como una acción natural, luego pasa a ser costumbre y se termina convirtiendo en adicción.

El consumo excesivo llega a intoxicar el cuerpo; lo que pasa es que dicha intoxicación lleva un largo tiempo en hacerse notar en la persona. De esta problemática se desligan otras situaciones como el gasto público por la alta tasa de morbilidad a causa del consumo exagerado siendo esta una de las principales consecuencias naturales del componente social (López, Regalado, & Espinosa, 2013).

El consumo de tabaco dentro de la sociedad se ha convertido en una adicción de alta magnitud que daña y afecta no solo a quienes fuman sino a la gente a su alrededor, diferenciados como fumador activo y pasivo, antes explicado. El factor social es uno de los más fuertes a la hora de desarrollar consumo excesivo de tabaco, provocado por situaciones que van desde la negación de una adicción por no sentirse rechazado hasta la aceptación del consumo con riesgo a convertirse en adicción, por la misma razón de no sentirse rechazado (López, Regalado, & Espinosa, 2013).

Otra influencia del factor social son los conflictos entre las personas en situaciones inesperadas, algún problema que influye tanto que conduce a que un fumador social se convierta en leve o uno ocasional se convierta en un fumador severo. Así es como varios de estas situaciones del factor social involucran una relación entre la dialéctica y el pensamiento de una persona en torno al resto de la sociedad, percibida como una unidad, de aquí que sea muy alto el nivel de influencia en la sociedad.

## **Sensaciones de consumo de tabaco dentro del factor social**

El consumo de tabaco afecta las relaciones sociales, causando dos sensaciones que son:

**Incomodidad:** Esto le ocurre a personas no fumadores y fumadoras que no soportan estar o compartir un mismo espacio con otra persona que se encuentre consumiendo tabaco. Esta sensación de incomodidad, muchas veces es incomprensida por el consumidor, al ser una acción legal pero los no fumadores pasan a convertirse en fumadores pasivos, sintiendo que se irrespeta su decisión o status de “no fumadores”. En el caso de los fumadores que también llegan a incomodarse por otros consumidores, usualmente se debe porque están cerca de una etapa de renuncia.

**No incomodidad:** Usualmente esta sensación es de las personas que no les molesta ni ofende que alguien a su alrededor fume, sin importar si son fumadores pasivos o no, incluso si ellos tampoco consumen.

## **Influencia de la publicidad en los hábitos de consumo de tabaco en los jóvenes**

La publicidad indirecta que se utiliza para este tipo producto, es atractiva hacia los consumidores más jóvenes; ya que según el estudio realizado por Sánchez y Pillon (2011), Cada año, las empresas tabacaleras gastan miles de millones de dólares para promocionar sus productos, incluidos los cigarrillos electrónicos que son muy populares entre los jóvenes. La investigación demuestra que esa publicidad llega e influye intensamente a los niños y adolescentes. Esta publicidad dominante consiste en observar que los fumadores son personas atractivas y jóvenes gallardos, exitosos, elegantes, que siempre pasan divirtiéndose, alegres y que tienen un alto atractivo sexual, sin embargo también se puede ver en una contra parte el consumo de tabaco en personas rebeldes, austeras o incluso soberbias, es decir que se enfoca tanto en personas rebeldes como en personas elegantes, aumentando su público consumidor.

Por otro lado la publicidad directa, es decir aquella que viene en los empaques del cigarrillo, se basa más en una advertencia de las consecuencias de su consumo excesivo, pero es muy pequeña; en dicho estudio las personas que fueron encuestadas definieron que no le prestaban mucha atención a esas imágenes y consumían por el simple hecho de que estaban acostumbrados o que muchas veces compraban por unidad y no la cajetilla entera, por lo cual nunca veían la advertencia. Cabe recalcar que, en Ecuador, los cigarrillos nacionales presentan la advertencia en los empaques, pero los cigarrillos importados carecen de esta.

## Efectos nocivos del tabaquismo.

El consumo de tabaco en adultos jóvenes puede causar daños tanto inmediatos como a largo plazo. Aunque algunas personas enfatizan el impacto del tabaquismo a largo plazo en la salud, los efectos negativos inmediatos y tempranos incluyen:

- **Desempeño físico reducido.** Fumar reduce la función pulmonar y el crecimiento pulmonar. También causa dificultad para respirar, tos, sibilancias y aumento de la secreción bronquial o flema.
- **Enfermedad cardíaca precoz.** Fumar frecuentemente produce daño cardíaco y a los vasos sanguíneos, aumentando la presión arterial, el riesgo de aterosclerosis y cardiopatías.
- **Deficiente higiene bucal.** Los fumadores tienen tendencia a presentar los dientes amarillos, mal aliento, gingivitis y otros problemas bucales.
- **Envejecimiento de la piel.** El efecto dañino del tabaco sobre la piel se relaciona con la alteración que provoca la disminución del flujo sanguíneo cutáneo; ya que la nicotina causa vasoconstricción, un estrechamiento de los vasos sanguíneos limitan el flujo de sangre arterial (rico en oxígeno y nutrientes) en los pequeños vasos en la cara u otras partes del cuerpo, por lo que el tejido deja de regenerarse, produciendo consecuentemente el envejecimiento precoz.
- **Disfunción eréctil.** la nicotina afecta negativamente a los vasos sanguíneos de todo en cuerpo y las arterias del pene no son la excepción, por lo que disminuye el riego sanguíneo hacia el pene, este detalle es importante, sobre todo si se considera que la erección del pene se produce cuando los cuerpos cavernosos de éste se inundan de sangre, pero el consumo de tabaco tiene un afecta a las arterias, haciéndolas perder su elasticidad, a su vez se produce vasoconstricción que impide que la sangre llene los cuerpos cavernosos y no puede mantener la erección, provocando inequívocamente disfunción eréctil.
- **Recurrencia de úlceras,** la nicotina también altera la circulación sanguínea en el estómago del fumador, por lo que el tejido recibe menor cantidad de oxígeno enlenteciendo la regeneración de la capa mucosa del estómago, desencadenando la aparición de gastritis y posteriormente el desarrollo de las úlceras gástricas.
- **Mayor probabilidad de contraer resfriado,** el tabaco enlentece el movimiento de los cilios del aparato respiratorio, por lo que estos no atrapan los cuerpos extraños, al no ser atrapados estos entran al cuerpo; una vez que ingresan al organismo producen enfermedades alérgicas y/o respiratorias; para agravar la situación en el paciente fumador el sistema inmunológico está deprimido, haciendo que las defensas de

la persona respondan deficientemente, por lo que es presa fácil de gérmenes oportunistas desarrollando enfermedades respiratorias.

- **Menor densidad de masa ósea:** es conocido que la nicotina produce la descalcificación de los huesos por la pérdida de calcio, situación que se agrava en las mujeres embarazadas, ya que normalmente deben calcificar el esqueleto del feto en cada embarazo.

El consumo de tabaco en los adolescentes es preocupante, porque, estos todavía están creciendo y sus cerebros aún se han desarrollado por completo, las sinapsis en el cerebro adolescente son más lentas que en un cerebro adulto; para complicar más esta situación del adolescente, se presenta en su cerebro la II poda neuronal (la I poda se dio al nacer), en esta se eliminan las vías neuronales que no se utilizan, aumentando la pérdida neuronal.

El cerebro se divide en cuatro lóbulos, el parietal, temporal y occipital son los primeros que se desarrollan; pero el lóbulo frontal es el último en crecer y desarrollarse, es responsable de la toma de decisiones, del control de los impulsos y la planificación de los actos; pero en el adolescente no está completamente desarrollado, por lo que toma decisiones es más impulsiva que razonada, si a esto se le agrega la tendencia a la rebeldía (propia de la adolescencia), en esta etapa comenzar a fumar es solo la respuesta a un impulso.

Además, un estudio de investigación reciente sugirió que los adolescentes pueden ser más vulnerables a la adicción a la nicotina que los adultos. Este estudio mostró que las ratas adolescentes eran más propensas a desarrollar adicción que las ratas adultas, y esta mayor susceptibilidad puede estar relacionada con diferencias en la actividad entre el cerebro adolescente y el cerebro adulto.

La investigación de la conducta explica cómo las influencias sociales, se enfocan en observar y copiar la conducta de los adultos y compañeros fumando, interviniendo en la decisión del adolescente de comenzar a fumar cigarrillos o no. También ha mostrado que en los adolescentes, por las características propias de su edad, suelen ser reacios a considerar los mensajes en contra del tabaco, ya que por rebeldía este necesita imponer su criterio sobre el de los adultos.

Es importante que los adolescentes conozcan el daño potencial asociado con el consumo de tabaco. Aunque los resultados negativos a largo plazo del tabaquismo sobre la salud son los más importantes para discutir, muchos adolescentes pueden estar más preocupados por el impacto que el tabaquismo tiene en sus vidas hoy, que en su salud en el futuro lejano. Enfatizar los impactos negativos inmediatos del tabaquismo en su adolescente ayuda a llamar su atención.

Vale destacar que:

- Fumar cerca de amigos o hermanos también es perjudicial para el adolescente, ya que el humo tóxico de segunda mano los vuelve fumadores pasivos, lo que es nocivo para su salud.
- Los adolescentes que fuman tienden a presentar problemas respiratorios con más frecuencia que sus compañeros que no fuman; desarrollando dificultades pulmonares o desencadenando ataques de asma con más frecuencia. Esto se manifiesta disminuyendo su rendimiento deportivo.
- Fumar conduce al uso de alcohol y otras drogas.
- El consumo de tabaco es la causa de muerte más prevenible en los Estados Unidos y en el mundo.
- La nicotina tiene efectos adversos en el desarrollo del cerebro, que podrían tener efectos duraderos en la memoria y la atención.

Por lo antes expuesto, tenemos un panorama claro de la severidad del consumo del tabaco en el cuerpo, pero existe un problema mayor, y es la relación tabaco y embarazo, aumentando la labilidad del feto, ya que este compite con la madre por el oxígeno, y el más fuerte es el que sobrevive, ocasionando abortos. Por lo que se debe considerar las siguientes aseveraciones:

- Las mujeres embarazadas que fuman cigarrillos corren mayor riesgo de tener mortinatos (niños nacidos muertos), prematuros o con bajo peso al nacer.
- Los hijos de mujeres que fumaron durante el embarazo corren mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta.
- Estudios de madres e hijas han encontrado también que si la madre fuma durante el embarazo hay mayor probabilidad que las hijas fumen y persistan en fumar.
- La mujer que fuma suele tener una menopausia precoz.
- La mujer fumadora de tabaco que también toma anticonceptivos orales, tienen mayor predisposición a padecer de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que otros fumadores; ese es el caso muy en particular para la mujer mayor de 30 años de edad.
- La adicción al tabaco incrementa el gasto de dinero que se debería destinar a la compra de alimentos, educación y atención sanitaria.

## **Consecuencias del uso del tabaco**

### **Consecuencias físicas**

El problema del tabaquismo presenta con más frecuencia consecuencias físicas, ya que afecta a los pulmones, el corazón, la presión arterial, los riñones, complicaciones en el embarazo, bajo conteo de espermatozoides en hombres, problemas orales y aumento de las probabilidades de padecer cataratas, desencadenando la aparición del cáncer; produciendo la muerte del fumador, sea este activo o pasivo.

Pero entre las consecuencias psicológicas debido a la adaptación, tolerancia y dependencia a la nicotina (que es más adictiva que la cocaína), es que el tabaco genera con mucha facilidad el contacto del fumador con drogas ilegales; razón por la cual es fácil imaginar a un adolescente fumador de tabaco, que en determinado momento se siente vulnerable y pretende cruzar la línea de la ingesta de tabaco a la de las drogas ilegales, convirtiéndose al inicio en un fumador esporádico y posteriormente en fumador frecuente, para finalmente convertirse en adicto, que buscará sustancias cada vez más fuertes para alcanzar el efecto deseado.

### **Consecuencias psicológicas**

Analizando desde el punto de vista psicológico, el tabaco se presenta como un distractor, ya que es socialmente aceptado y entretiene la atención del consumidor cuando inhala y despiden humo permitiéndole evadir situaciones de conflicto; asimismo la persona evita la tensión social que le obligaría a mantener la atención e interactuar mirando directamente a los demás, pero la acción de fumar le permite evadir esta situación que le genera tensión, y finalmente en los más jóvenes, por su afán de reconocimiento se inician en el tabaco para aumentar su estatus imitando a los adultos, actores, artistas, buscando aceptación.

«El tabaco ante todo es una muletilla en la vida para **que en un momento dado distraerse de otras situaciones y de otros temas**» (Sánchez J. , 2014).

### **Consecuencias sociales**

La OMS intenta recordar a la población en general que el tabaco es una amenaza para los no fumadores porque al aspirar el humo de este extiende el peligro de contraer cáncer de pulmón y cardiopatías. En las mujeres embarazadas, la aspiración del humo de tabaco altera el desarrollo del producto, originando que los fetos tengan bajo peso al nacer además aumenta la frecuencia de partos prematuros, mortinatos y abortos. En relación a

los recién nacidos, el tabaquismo se asocia con niveles elevados de muerte súbita del lactante. En los niños el humo de tabaco desacelera la curva de crecimiento y desarrollo, igualmente causa o agrava múltiples enfermedades, especialmente asma y bronquitis, neumonías e infecciones del oído medio.

El apoyo gubernamental es escaso; porque si se compra tabaco importado, el estado mejora su economía ya que percibe ingresos provenientes de los impuestos y dentro de la economía nacional, el hecho de cerrar las industrias tabacaleras ampliaría el índice de desempleo. Sin embargo en la economía familiar la situación es diferente ya que disminuye el sustento en los hogares de economía limitada, porque del ingreso mensual un promedio constante se gasta en comprar tabaco y los productos derivados de este, tales como pipas, cepillos; este dinero debería estar dirigido hacia la compra de alimentos, medicinas, educación, etc.

### **Beneficios del abandono del tabaco**

Son innegables los múltiples beneficios de abandonar el tabaco, los fumadores que consumen menos de una cajetilla diaria y que abandonan el tabaco por al menos dieciséis años, reducen su tasa de mortalidad hasta igualarla con los no fumadores (United States Department of Health and Human Services, 1990), además, los fumadores activos de cualquier edad que abandonan el tabaco, poseen menor riesgo de morir por enfermedades asociadas con este, que los que continúan fumando, mejorando así su calidad de vida.

El dejar de fumar, siempre es un evento positivo, pero la edad en que se abandona este influye en la mejor calidad de vida, se revisará rápidamente los efectos de dejar de fumar a diferentes edades. Considerando cuando antes se deja de fumar, más beneficios se obtienen.

| <b>EFFECTOS POSITIVOS DE ABANDONAR EL TABACO</b> |                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A los 30 años:</b>                            | Reducen casi en su totalidad la probabilidad de morir prematuramente por enfermedades relacionadas con tabaco en más del 90%. |
| <b>A los 50 años:</b>                            | Reducen su riesgo de muerte prematura en más del 50% en comparación las personas que siguen fumando.                          |
| <b>A los 60 años:</b>                            | Viven más tiempo que los que siguen fumando                                                                                   |

**Tabla # 4 Efectos positivos de abandonar el tabaco**  
**Elaborado por:** Dra. Patricia Marcial Velastegui 2020

## Beneficios para la salud del ex fumador:

Es importante reconocer que el tabaco es tóxico y al abandonarlo se producen beneficios en la salud del ex fumador, estos son de dos tipos a corto plazo y a largo plazo. Los beneficios comienzan a sentirse enseguida y se multiplican de manera progresiva:

| BENEFICIOS DE ABANDONAR EL TABACO |                          |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Corto plazo                       | A los 20 minutos         | Disminuye la presión arterial.                                                                                                               |
|                                   | A las 12 horas           | Se normaliza el monóxido de carbono en sangre.                                                                                               |
|                                   | Entre las 2 y 12 semanas | Mejora la circulación y se hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan mejor, además se acorta el periodo de cicatrización de las heridas. |
|                                   | Entre 1 y 9mes           | Disminuye la tos y la falta de aire, disminuye el riesgo de infecciones, tendrá menos enfermedades, resfriados y ataques de asma.            |
| Largo plazo                       | Al año                   | El riesgo de enfermedad coronaria disminuye en un 50% mejora la energía.                                                                     |
|                                   | A los 5 años             | El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye al 50% y el riesgo y de ACV es igual al de un no fumador.                  |
|                                   | A los 10 años            | El riesgo de cáncer de pulmón disminuye al 50% y al igual que el riesgo de cáncer de laringe y de páncreas.                                  |
|                                   | A los 15 años            | El riesgo de enfermedad coronaria es similar al de un no fumador.                                                                            |

**Tabla # 5 Beneficios de abandonar el tabaco**  
**Elaborado por:** Dra. Patricia Marcial Velasteguí 2020

## Otros beneficios:

1. Mejora el gusto y el olfato.
2. Desaparece la tos de fumador.
3. Mejora la resistencia física.
4. El pelo y la ropa huelen mejor.
5. Mejora el aspecto y la salud de su piel.

## Beneficios para los convivientes no fumadores

Es conocido que fumar tabaco no solo afecta la salud del fumador sino también la de los que lo rodean, ya sea en el ámbito familiar o laboral, convirtiéndolos en fumadores pasivos; cuando estos aspiran el humo de tabaco ajeno se produce el aumento de 30% de riesgo de sufrir un infarto y de presentar cáncer pulmonar. Como consecuencia, niños son el grupo más vulnerables de adquirir patologías, ya que la exposición es especialmente dañina porque estimula la aparición de problemas respiratorios, infecciones del oído y en el lactante el síndrome de muerte súbita. Así mismo la mujer

embarazada, fumadora pasiva también sufre complicaciones, como infecciones de garganta, aumenta riesgo de sufrir un aborto, y nacimiento de niños prematuros, sin embargo, al dejar de aspirar el humo tóxico de los fumadores activos, estos riesgos desaparecen.

### **Beneficios laborales**

Los fumadores activos presentan una alta predisposición a sufrir enfermedades, generalmente respiratorias presentando menor productividad que los no fumadores. Razón por la cual la mayor cantidad de empresas de todo el país, desarrollan políticas de ambientes laborales que consisten en empresas 100% libres de humo. Por otra parte, la ley nacional de control del tabaco (ley 26.687) acuerda que los lugares de trabajo que son cerrados deben ser 100% libres de humo.

### **Beneficios económicos**

El tabaco es un vicio costoso, ya que el cigarrillo por unidad se adquiere fácilmente, pero por cajetillas aumenta el gasto; considerando que progresivamente la persona incrementa el consumo para poder fumar cada vez más cigarrillos. En Ecuador, un paquete de 20 cigarrillos cuesta entre 5 a 6 dólares, una persona que fume un paquete por día gastara 180 dólares mensuales; si la persona es de un estrato económico bajo, este gasto le ocasionara problemas porque ese dinero debería estar destinado a la alimentación, ropa, etc.

Actualmente se da mucho énfasis en abandonar el tabaco, sin embargo hay que considerar los siguientes puntos:

- El paciente debe estar motivado para dejar de fumar, para lo cual debe conocer todos los beneficios de abandonar el tabaco.
- La dependencia al tabaco es multicausal, por lo el tratamiento deberá enfocarse tanto en el factor físico como en el psicológico.

### **Mitos sobre el tabaco**

Generalmente los mitos son solo justificaciones de la persona que fuma, la cual se auto-engaña, tratando de creer una serie de mentiras que harán que ella no se aleje del tabaco; estas historias imaginarias alteran la verdad y ayudándola a mantener la adicción, por lo que esta persona seguirá fumando

- “Hay cosas mucho peores que el tabaco”.
- “He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”.
- “Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos porque son

menos tóxicos”.

- “Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”.
- “El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental”.
- “El tabaco me tranquiliza”.
- “Necesito un cigarrillo para estudiar o trabajar”.
- “Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera”.
- “El cigarrillo es un vicio muy difícil de quitar”.
- “Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad”.

## Como hablarles del tabaco a los hijos

### Si usted es fumador:

- En primer lugar admita que cometió un error al comenzar a fumar. Dígale que si pudiera volver el tiempo atrás, no comenzaría a fumar.
- En segundo lugar, abandone el hábito. No es fácil y tal vez necesite intentarlo varias veces y recibir la ayuda de un programa o un grupo de apoyo. Pero esto animará a sus hijos porque lo verán superar su propia adicción al tabaco.
- Finalmente, predique con el ejemplo, deje de fumar.

Recuerde que la primera línea de batalla contra el tabaquismo en la adolescencia son los padres, por lo que debería tener en consideración los siguientes puntos:

- **Hablar con sus hijos adolescentes.** Si está con su hijo adolescente fácilmente influenciable y ve una publicidad de cigarrillos, hablen al respecto. Dígale a su hijo adolescente que valora sus sentimientos e inicie una charla constructiva y respetuosa en la que ambos puedan expresar sus puntos de vista comentando lo que sienten y opinan sobre el fumar.
- **Piense más allá del tabaco.** Es posible que haya una publicidad de cigarrillos electrónicos y otros dispositivos menos nocivos que los cigarrillos comunes. Pero el adolescente no está consciente de que los cigarrillos electrónicos sirven como “puerta de entrada” al consumo de cigarrillos habituales. Como padre debe asegurarse de que el adolescente conozca que la nicotina de fumar vapor, o “vaping”, es muy adictiva, por lo que, al usar cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades en un tiempo corto de fumar tabaco común.

- **Controle el tiempo frente a la pantalla.** Muchos adolescentes expuestos a la publicidad de cigarrillos, en especial cigarrillos electrónicos, dicen haberla visto en Internet y en televisión. Un estudio publicado en la edición de *Pediatrics* de febrero de 2018, concluyó que los adolescentes que miran videos sobre productos de tabaco en Internet, tienen más probabilidades de probar y consumir productos de tabaco con más frecuencia.
- **Identifique los talentos de su adolescente.** La adolescencia es una etapa en la que los jóvenes están intentando descubrir su identidad. Es importante que los padres sean positivos sobre los talentos y objetivos de sus hijos adolescentes, ya sea que les guste el básquetbol o los estudios sociales. Fomente las actividades deportivas. Esto los ayudará a impulsar un fuerte sentido de identidad lejos de hábitos potencialmente dañinos.
- **Participe en actividades de la comunidad.** Ya sea en la asociación de padres y maestros de la escuela o en programas de salud locales de su ciudad, los padres tienen una voz influyente en la comunidad. Puede decir que no a la publicidad que muestran en sitios donde su hijo vive y juega.

## Recuerde

La publicidad de cigarrillos ejerce una fuerte influencia en los niños y adolescentes, hay medidas para protegerlos contra su potente atractivo, ayudando a los niños a evitar un futuro nublado por el tabaco y la nicotina.

## Información adicional

Hoy por hoy, durante los primeros tratamientos se utilizan las terapias de control y reemplazo de la nicotina, como parches a base de nicotina que desde 1991, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) aprobó cuatro parches transdérmicos de nicotina, dos de los cuales se venden sin prescripción, que tiene niveles más bajos que los del tabaco, estos carecen de los carcinógenos y gases asociados con el humo del tabaco.

En 1996, la FDA aprobó el chicle Nicorette® para venta sin necesidad de receta médica, este les proporciona a los fumadores el control para aplacar la avidez por el tabaco. Estos procedimientos de reemplazo junto con la terapia conductual favorecen el control del síndrome de abstinencia, por lo que se considera que los tratamientos conductuales son esenciales para complementar de las terapias de reemplazo de la nicotina, ya que mejora su validez y los resultados a largo plazo son buenos.

## **Tratamientos para abandonar el tabaco**

### **Tratamiento médico**

Aunque el tratamiento más popular para la adicción al tabaco ha sido el reemplazo de la nicotina, también se están: El Bupropión, un antidepresivo que se vende en el mercado como Zyban®, fue aprobado por la FDA en 1997 para ayudar a romper con el hábito de fumar. El tartrato de vareniclina (Chantix®) es un nuevo medicamento recientemente aprobado por la FDA como tratamiento para dejar de fumar, actúa en los sitios cerebrales afectados por la nicotina y ayuda a las personas a eliminar el hábito de fumar calmando la abstinencia y bloqueando los efectos de la nicotina.

Recientemente se han realizado estudios para la creación de una vacuna que actuaría sobre la nicotina para prevenir las recaídas. Esta vacuna de nicotina está diseñada para estimular la producción de anticuerpos que bloquearían el acceso de la nicotina al cerebro, previniendo sus efectos de refuerzo.

### **Tratamientos conductuales**

Los procedimientos conductuales desempeñar un papel integral en el tratamiento anti-tabáquico, ya sea con o sin medicamentos. Estas terapias utilizan una variedad de técnicas para ayudar a los fumadores activos a dejar el hábito, estas técnicas van desde materiales de autoayuda hasta la terapia cognitiva-conductual individual o grupal.

En estas sesiones se pretende enseñar al fumador a identificar las situaciones de alto riesgo que estimulan a fumar, además desarrollan estrategias alternativas para evitar recaer en el tabaco, enseñando al paciente a manejar el estrés desarrollando su habilidad para solucionar problemas así como para acrecentar el apoyo social.

Puede ocurrir que note un deseo inevitable de fumar, irritabilidad, frustración o ira, ansiedad, inquietud, insomnio, cierta dificultad de concentración, ánimo depresivo, dolor de garganta, catarro, tos, aumento de apetito. No obstante, estos síntomas NO deben ser NUNCA una excusa para volver a fumar, dado que son pasajeros y no suelen durar más de unas semanas desapareciendo en pocos días por sí solos.

Cuando tratan de dejar de fumar, los fumadores sienten los síntomas de abstinencia. Estas sensaciones provocan las ansias por más cigarrillos. Siendo esta una dificultad que impide a muchas personas abandonen el tabaco. Luego de un tiempo el síndrome de abstinencia desaparece, y es en este momento cuando resulta más fácil dejar de fumar.

En ocasiones se produce un aumento de peso al dejar de fumar. Para evitarlo es necesario tomar alimentos ricos en fibra y bajos en calorías. Así mismo, mantiene el peso habitual con la práctica de ejercicio físico, ir al trabajo a pie, practicar deporte, etc. Las investigaciones han demostrado que mientras más se ajusta la terapia al caso específico de cada persona, mayor es la probabilidad de conseguir el éxito. Generalmente, las terapias conductuales para dejar de fumar se realizaban en clínicas y centros de salud pública. No obstante, en esta última década se han creado líneas telefónicas o de Internet.

Los programas de intervención para abandonar el tabaco, son de corto plazo (de 1 a 3 meses), pero en un periodo de 6 meses se produce frecuentemente que del 75 % al 80% de las personas sufren una recaída y vuelven a fumar; pero para los pacientes recibieron más tiempo de un programa para dejar el tabaco, alcanzan el éxito hasta del 50 % al año de haber dejado de fumar.

***“Hoy es un buen día para dejar de fumar”*** (Unl noticias, 2020).

## **Limitaciones**

Durante el estudio sobre el tabaco se encontraron algunas limitaciones, debido a la falta de datos sobre consumo de este en el Ecuador. Gran parte de la información para estos estudios que se obtuvo en otros países, enfocándose así fuera de nuestra realidad.

## **Conclusiones**

Esta investigación permite considerar la influencia del tabaco en la persona, ya que al afectar al sistema respiratorio presenta limitaciones en el desempeño físico y la práctica deportiva, pero lo más peligroso es que al comparar el tabaco con el alcohol; este último daña físicamente solo a la persona que lo consume, a diferencia del tabaco, este no solo lesiona a la persona que lo fuma activamente, sino que produce daño severo a las personas que no lo consumen, estos son los fumadores pasivos, sobre todo a los niños que al iniciarse en el tabaquismo a su corta edad son los más vulnerables, finalmente en los adolescentes que aprenden a fumar del ejemplo de sus padres y además se inician en el tabaco para tener estatus de sus pares y por su edad son más propensos a desarrollar el tabaquismo con todas las consecuencias que esto conlleva.

## **Recomendaciones:**

En síntesis, se debe enseñar a la población, en general, las medidas de prevención del tabaco, haciendo énfasis en la más joven, para que conozcan consecuencias del tabaquismo y la forma como se produce la adicción a la

nicotina y sus nefastas consecuencias en la salud de forma individual, familiar, laboral, social, ya que relaciona el tabaquismo con la aparición de alergias, enfermedades respiratorias, cardíacas, conjuntivitis, cáncer. Se recomienda realizar actividades al aire libre y practicar la higiene mental.



## Referencias

- Absera, A. (2009). Breve historia de la psicología positiva. *Blog de psicología positiva*.
- ACR. (s.f.). *Asociación Cefaleaen Racimos Ayuda*. Obtenido de <http://cefaleaenracimos.org/1.introduccion/>
- Adrados, R. P. (21 de Octubre de 2001). *Cuidate Plus*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/2001/10/21/insomnio-estres-companeros-inseparables-8525.html>
- Aguirre, M. (2013). *Atenticidad, integridad y honestidad*. Obtenido de Psico Destino: <http://psicodestino.com.ar/psico/autoayuda-y-automotivacion/autenticidad-integridad-y-honestidad/>
- Allen, J. G. (2013). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/psicologia/condicionamiento-clasico-experimentos>
- Allport. (1967). En Castro, *Fundamentos de Psicología Positiva*.
- Allport, & Vernon. (1930). En Castro, *Fundamentos de Psicología Positiva*.
- Allport, G. (1998). *teorias de la personalidad*. Recuperado el 9 de 7 de 2021, de teorias de la personalidad: [https://www.google.com/search?q=Allport+\(1967\)+el+uso+que+se+le+otorgaba+al+car%C3%A1cter%2C+como+un+equivalente+de+la+naturaleza+de+la+persona%2C+era+muy+confuso+y+a+la+vez+negaba+rotundamente+el+t%C3%A9rmino+del+car%C3%A1cter+en+el+campo+de+la+Psicolog%](https://www.google.com/search?q=Allport+(1967)+el+uso+que+se+le+otorgaba+al+car%C3%A1cter%2C+como+un+equivalente+de+la+naturaleza+de+la+persona%2C+era+muy+confuso+y+a+la+vez+negaba+rotundamente+el+t%C3%A9rmino+del+car%C3%A1cter+en+el+campo+de+la+Psicolog%)
- Amelie Calot Blog. (17 de Enero de 2018). *10 consejos para controlar el dolor crónico*. Obtenido de amelie calot: <https://ameliecalot.wordpress.com/2018/01/17/10-consejos-para-control-de-dolor-cronico/>
- American Psychological association. (2010). *Cómo lidiar con el dolor crónico*. Obtenido de Apa: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/dolor.aspx>
- Amorín, K. E. (2 de 7 de 2018). Hoy los pacientes sobreviven más al cáncer que antes. *El Comercio*. Obtenido de Hoy los pacientes sobreviven más al cáncer que antes.
- Aristoteles. (2013). *SCIELO*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462005000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462005000600007)
- Aristóteles. (2013). *SCIELO*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462005000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462005000600007)
- Barona, E. G. (s.f.). *Salud, estrés y factores psicológicos*.
- Barticevic, Nicolás, Léniz, & Javiera. (s.f). *Dolor crónico II: la atención primaria, un buen lugar para estos pacientes*. Obtenido de medicina familiar: <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/197.html>

- Betania, M. (2021). *concepto y definición de justicia*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/justicia/>
- Bianco, E. (2005). Revista Uruguaya de Cardiología. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 17.
- BlogMedicina. (7 de Junio de 2017). *Blog de Medicina*. Obtenido de <https://blogmedicina.com/consecuencias-del-exceso-de-grasa/>
- Bowman, N. .. (29 de 06 de 2016). [https://elpais.com/elpais/2016/06/27/ciencia/1467041169\\_218109.html](https://elpais.com/elpais/2016/06/27/ciencia/1467041169_218109.html). *Estas son las cinco sustancias más adictivas de la Tierra, y estos son sus efectos en el cerebro*.
- Britanica, E. (1771). *revista del dolor*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462005000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462005000600007)
- Britannica, E. (25 de Mayo de 2018). *Encyclopaedia Britannica*. Obtenido de <https://www.britannica.com/topic/Ramadan>
- Butler, C. (20 de Junio de 1998). *Estudio cualitativo de la percepción de los pacientes sobre el consejo de los médicos para dejar de fumar: implicaciones para la promoción de la salud oportunista*. Recuperado el 23 de 9 de 2020, de Biblioteca Mundial de Medicina: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC28587/>
- Cabrera-Gómez, C. C. (2 de 2 de 2020). *Fortalezas de carácter según género*. Recuperado el 29 de 1 de 2021, de Fortalezas de carácter según género: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_2\\_2020/15\\_fortalezas.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_2_2020/15_fortalezas.pdf)
- Cabrera-Gómez., C. C.-R.-P.-M.-S. (15 de 2 de 2020). Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guaranda. *revistaavft*, 236. Recuperado el 29 de 1 de 2021, de Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guaranda: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_2\\_2020/15\\_fortalezas.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_2_2020/15_fortalezas.pdf)
- Cabrera-Gómez., C. C.-R.-P.-M.-S. (2020). Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria. *revistaavft*, 236.
- Camara, S. (24 de Noviembre de 2014). *Unidad de Ciencias Neurológicas*. Obtenido de publicacionesucn: <https://publicacionesucn.blogspot.com/2014/11/etiologia-del-alcoholismo.html#.WyLnNi3SHJA>
- Cantallops, M. (2014). 'El alcohol es un excelente disolvente: disuelve familias pero no los problemas'. *El Mundo*.
- Carlino, Frisaldi, & Benedetti. (2014). *magmasalud*. Obtenido de <https://magmasalud.wordpress.com/2014/05/04/dolor-y-contexto/>

- Casado, R. (2 de Noviembre de 2015). *La ansiedad en cifras*. Obtenido de Amadag: [amadag.com/la-ansiedad-en-cifras/](http://amadag.com/la-ansiedad-en-cifras/)
- Ceem. (11 de Julio de 2013). *Definición de fumador, ex fumador, fumador pasivo y no fumador*. Recuperado el 18 de 3 de 2020, de ceem: <http://www.ceem.org.es/dias-mundiales/dia-mundial-contra-el-tabaquismo/>
- Centro Bonanova. (11 de Octubre de 2016). *Consumo de tabaco y alcohol*. Obtenido de centrobonanova: <http://www.centrobonanova.com/consumo-de-tabaco-y-alcohol-una-relacion-mas-fuerte-de-lo-que-pensamos/>
- Cheesman Mazariegos, S. L. (3 de 12 de 2014). *Factores de riesgo y protectores del tabaquismo*. Recuperado el 7 de 10 de 2020, de redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845147002.pdf>
- Cheesman, S., & Suárez, N. (2015). Tabaquismo en estudiantes de medicina de la Universidad de San Carlos de Guatemala. *Rev Cubana Salud Pública*.
- CNN. (13 de Abril de 2017). *A un año de la tragedia que sacudió Ecuador: ¿qué ha pasado desde el terremoto?* Obtenido de cnnespañol: <https://cnnespanol.cnn.com/2017/04/13/a-un-ano-de-la-tragedia-que-sacudio-a-ecuador-que-ha-pasado-desde-el-terremoto/>
- Collantes, A. (25 de Marzo de 2014). *Insomnio por estrés: trucos para conciliar el sueño*. Obtenido de Diario femenino: <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/insomnio-por-estres-trucos-para-conciliar-el-sueno/>
- D, P., & Melzack, R. (1980). El dolor crónico en la historia. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2013000300014](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2013000300014)
- Deborah. (2 de Diciembre de 2014). *Significado de caracter*. Recuperado el 7 de 8 de 2021, de ¿Que es el caracter?: <http://significado.net/caracter/>
- Definición. (4 de Mayo de 2015). *Definicion*. Obtenido de definiciona: <https://definiciona.com/cefalea/>
- Diccionario Actual. (s.f). *¿Qué es fortaleza?* Recuperado el 8 de 7 de 2021, de Diccionario actual: <https://diccionarioactual.com/fortaleza/#definition>
- Diez, & Llorca. (s.f). *Master de dolor*. Obtenido de Aspectos psicológicos asociados al dolor: <http://www.catedradeldolor.com/PDFs/Cursos/Tema%203.pdf>
- DNP. (2013). *TABACO*. Obtenido de colaboración.dnp: <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo%20Empresarial/Tabaco.pdf>
- Dubravcic, A. (2007). Historia de la cefalea. *Revista Instituto Médico Sucre*, 129. Obtenido de Imbiomed: [www.imbiomed.com/1/1/articulos](http://www.imbiomed.com/1/1/articulos).

php?method=showDetail&id\_articulo=50724&id\_seccion=833&id\_ejemplar=5139&id\_revista=19

Dubravcic, A. (18 de Diciembre de 2012). *Historia de la cefalea*. Obtenido de Navegando por la red: <http://adubravcic.blogspot.com/2012/12/historia-de-la-cefalea.html>

Durmia, E. (28 de Julio de 2004). *Aretaeus de Capadocia*. Obtenido de Provincia Hispana: <http://novaromahispania.blogspot.com/2007/12/aretaeus-de-capadocia.html>

El Comercio. (31 de Mayo de 2017). El consumo diario de cigarrillo en el Ecuador bajó en 16 años. *El comercio*, pág. 4. Recuperado el 10 de 2 de 2021, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/consumo-diario-cigarrillo-ecuador-fumadores.html>

El horizonte. (2017). *Se dispara la violencia familiar en Nuevo León*. Obtenido de El horizonte: <http://www.elhorizonte.mx/local/se-dispara-la-violencia-familiar-en-nuevo-leon/1887922>

El periodico Mediterraneo. (23 de Mayo de 2005). *riesgos de carácter débil*. Obtenido de ElperiodicoMediterraneo: [http://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/riesgos-caracter-debil\\_164212.html](http://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/riesgos-caracter-debil_164212.html)

El Telegrafo. (19 de febrero de 2016). *Tener mal carácter incrementa el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca*. Recuperado el 5 de 11 de 2020, de La vanguardia: <http://www.lavanguardia.com/vida/20160219/302279498345/las-personas-con-mal-caracter-son-mas-propensas-a-dolencias-cardiovasculares.html>

El telegrafo. (s.f). *Ecuador es el país más empático y emocional del mundo*. Obtenido de El telegrafo: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen/1/ecuador-es-el-pais-mas-empatico-y-emocional-del-mundo>

Euroinnova. (s.f). *¿Qué estudia la biología?* Recuperado el 9 de 7 de 2021, de euroinnova.ec: <https://www.euroinnova.ec/blog/que-estudia-la-biologia>

Facua. (2007). *Alcohol y tabaco*. Obtenido de facua.org: <https://www.facua.org/es/guia.php?id=89&capitulo=680>

Faustos, M. (05 de Agosto de 2014). *3 opciones médicas para combatir el dolor crónico*. Obtenido de El comercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/opciones-medicas-combatir-dolor-cronico-tratamientos-medicina-salud.html>

Fernandez, I. (Febrero de 2016). *Dolor cronico*. Obtenido de Mallorcare: <https://www.mallorcare.eu/dolor-cronico/>

Fundacion Universitaria Konrad Lorenz. (15 de Marzo de 2009). *Psicología positiva aplicada a las organizaciones*. Obtenido de psico-psitiva: <http://psico-psitiva-org.blogspot.com/>

- García, J. (28 de Diciembre de 2010). *Perdonar y pedir perdón*. Obtenido de Psicoterapeutas: <http://www.psicoterapeutas.com/Tratamientos/perdon.html>
- García, J. (s.f). *Burnout (Síndrome del Quemado): cómo detectarlo y tomar medidas*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiymente.net/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado>
- Garrido, P. (s.f). *¿Qué es la creatividad? ¿Somos todos «genios en potencia»?* Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiymente.net/inteligencia/creatividad-todos-genios>
- Geddes, L. (17 de Marzo de 2016). *Una dieta rica en grasas aumenta el riesgo de obesidad en la descendencia*. Obtenido de Scientific American: <https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/una-dieta-rica-en-grasas-aumenta-el-riesgo-de-obesidad-en-la-descendencia/>
- Giraldo, K. (s.f). *consistencia*. Obtenido de Mentalidad sin limite: <https://www.kathegiraldo.com/consistencia/>
- Giraldo, K. (s.f). *Coraje*. Obtenido de Mentalidad sin limites: <https://www.kathegiraldo.com/coraje/>
- Gonzales, M. (2014). Dolor cronico. *revista médica clínica las condes*, 25, 617. obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864014700811>
- González, K. B.-L. (2002). *Consumo de tabaco en adolescentes*. Recuperado el 9 de 2 de 2021, de Scielo: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532002000200004](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000200004)
- González, L. (2002). *Ciencia y enfermería*. Recuperado el 5 de 10 de 2020, de Consumo de tabaco en adolescentes: factores de riesgo y factores protectores: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532002000200004](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000200004)
- Gonzalez, L. (12 de 2002). *Consumo de tabaco en adolescentes: factores de riesgo y factores de protectores*. Recuperado el 27 de 8 de 2020, de Research gate: [https://www.researchgate.net/publication/251072190\\_consumo\\_de\\_tabaco\\_en\\_adolescentes\\_factores\\_0de\\_riesgo\\_y\\_factores\\_protectores](https://www.researchgate.net/publication/251072190_consumo_de_tabaco_en_adolescentes_factores_0de_riesgo_y_factores_protectores)
- Gupta, S. (3 de Octubre de 2014). *6 Sorprendentes Desencadenantes del Dolor Crónico*. Obtenido de Mercola: <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/10/03/desencadenantes-del-dolor.aspx>
- Hormología Hoy. (24 de Noviembre de 2016). *Control del sueño y metabolismo de la glucosa*. Obtenido de hormologiahoy: <http://hormologiahoy.blogspot.com/2016/11/control-del-sueno-y-metabolismo-de-la.html>

- INEC. (2017). Consumo de tabaco en Ecuador. *Infografía*, 1. Recuperado el 10 de 2 de 2021, de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2012/Dia\\_tabaco.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2012/Dia_tabaco.pdf)
- Infodrogas. (2018). *Qué son las drogas - Clasificación*. Recuperado el 6 de 2 de 2019, de Infodrogas: <https://www.infodrogas.org/drogas?start=1>
- Instituto del sueño. (Diciembre de 2005). *Insomnio*. Obtenido de Instituto del Sueño: [www.iis.es/causas-problemas-combatir-el-insomnio-tratamiento-sintomas/](http://www.iis.es/causas-problemas-combatir-el-insomnio-tratamiento-sintomas/)
- Instituto Europeo de Psicología Positiva. (2016). *Artículos sobre Psicología Positiva*. Obtenido de iepp.es: <https://terapiaybienestar.com/blog/autocontrol-y-autoregulacion/>
- La guía. (24 de abril de 2012). *La Inteligencia Social*. Obtenido de psicología.laguia2000: <https://psicologia.laguia2000.com/psicologia-cognitiva/la-inteligencia-social>
- Las Palmas. (13 de Mayo de 2014). *Campaña de deshabituación tabáquica (Patcan)*. Recuperado el 15 de 6 de 2021, de boletincoflaspalmas: <http://boletincoflaspalmas.blogspot.com/2014/03/campana-de-deshabituacion-tabaquica.html>
- Las Palmas. (13 de Marzo de 2014). *Campaña de deshabituación tabáquica (Patcan)*. Recuperado el 15 de 6 de 2021, de boletincoflaspalmas: <http://boletincoflaspalmas.blogspot.com/2014/03/campana-de-deshabituacion-tabaquica.html>
- López, M. (19 de Mayo de 2014). *Dolor crónico: Hábitos saludables y ejercicio para combatirlo (vídeo)*. Obtenido de Vitónica: <https://www.vitonica.com/lesiones/dolor-cronico-habitos-saludables-y-ejercicio-para-combatirlo-video>
- López, Regalado, & Espinosa. (2013). Consumo de Tabaco, una enfermedad social. *Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias*, 17(3).
- Macías, J. (06 de Agosto de 2014). *3 opciones médicas para combatir el dolor crónico*. Obtenido de El comercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/opciones-medicas-combatir-dolor-cronico-tratamientos-medicina-salud.html>
- Martín, L. (2013). El dolor y su tratamiento a través de la historia. *Scielo*, 12, 12. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462005000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462005000600007)

- Martín, P. (s.f). *Fortalezas de Carácter y la Satisfacción con la vida*. Recuperado el 4 de 11 de 2020, de Facultad de Ciencias Sociales: <http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/996/Perelman%2C%20Mart%C3%ADn.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Martínez, A. (2018). *Qué es Sentido del humor*. Obtenido de Psicología positiva: <http://www.antonimartinezpsicologo.com/sentido-del-humor>
- Martínez, M. (13 de Julio de 2006). *Clínica y Salud*. Recuperado el 20 de 8 de 2020, de El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742006000300003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300003)
- Martínez, M. (2013). *La apreciación de la belleza y la excelencia. Desarrollo de un instrumento de medida y evaluación de una intervención*. Obtenido de dialnet.unirioja: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144191>
- Maugh, T. (1990). El carácter depende más de la herencia que de la educación, según los expertos. *El País*, [https://elpais.com/diario/1990/10/15/sociedad/655945205\\_850215.html](https://elpais.com/diario/1990/10/15/sociedad/655945205_850215.html).
- Maugh, T. H. (15 de octubre de 1990). El carácter depende más de la herencia que de la educación, según los expertos. *El País*, 5.
- Medicine, The American College Of Sports. (31 de Marzo de 2016). *Tratamiento del dolor crónico*. Obtenido de comidasana: <http://www.comidasana.eu/tratamiento-del-dolor-cronico/>
- Medline plus. (30 de Abril de 2018). *El estrés y su salud*. Obtenido de Mediline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Medline Plus. (13 de 8 de 2020). *Tabaco y sustancias químicas*. Recuperado el 6 de 11 de 2020, de Medline Plus: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/17193.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/17193.htm)
- MedLineplus. (4 de Abril de 2016). *Información sobre las grasas saturadas*. Obtenido de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>
- Meerbeke, A. V. (2005). *Lecciones de Historia del Dolor*. Rosario: Universidad del Rosario.
- Mendoza, F. (2016). Ecuador es el país más empático y emocional del mundo. *El telegrafo*, 11.
- Mercola. (9 de abril de 2012). *Cómo el Estrés Causa Estragos en su Intestino-y Que Hacer al Respecto*. Obtenido de español.mercola: <https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/el-estres-cronico-afecta-su-intestino.aspx>

- Mesas, A. (Noviembre de 2012). *Dolor agudo y crónico*. Obtenido de DolorAgutICronic: <https://www.academia.cat/files/425-11062-DOCUMENT/DolorAgutICronic.pdf>
- Mindfulness. (s.f). *10 beneficios de mindfulness*. Recuperado el 6 de 10 de 2020, de mindfulnessartes: <http://mindfulnessartes.com/2017/07/13/10-beneficios-mindfulness/>
- Monografías. (s.f). *Drogas Legales*. Obtenido de Monografías: <http://www.monografias.com/trabajos14/drogas-legales/drogas-legales.shtml>
- Montgomery, W. (25 de Junio de 2013). *Conductismo Integrado*. Recuperado el 12 de 8 de 2020, de buencon: <http://buecon.blogspot.com/2013/06/debate-sobre-la-psicologia-positiva.html>
- Moreno, J. (24 de 7 de 2015). *BBC news mundo*. Recuperado el 24 de 3 de 2019, de Los países que más beben en América Latina: la dramática radiografía del consumo de alcohol en la región: [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150723\\_consumo\\_alcohol\\_latinoamerica\\_muertes\\_paises\\_jm](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150723_consumo_alcohol_latinoamerica_muertes_paises_jm)
- Moscoso, J. (2013). *El dolor crónico en la historia*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2013000300014](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2013000300014)
- Movilización. (s.f). *Fortalezas del caracter*. Obtenido de movilizacioneducativa: <http://www.movilizacioneducativa.net/capitulo-libro.asp?idLibro=223&idCapitulo=23>
- Muñoz, A. (1 de Noviembre de 2019). *¿Qué es la psicología positiva?* Recuperado el 9 de 7 de 2021, de about español: <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-psicologia-positiva-2396439>
- Muñoz, A. (1 de Noviembre de 2019). *Las fortalezas del carácter*. Recuperado el 9 de 7 de 2021, de about español: <https://www.aboutespanol.com/las-virtudes-y-fortalezas-humanas-2396446>
- Muñoz, O. C. (5 de Junio de 2018). La persistencia como fortaleza de carácter. *INNOVA*, 24. Obtenido de La Persistencia como fortaleza de carácter : <https://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/view/723>
- Muñoz, R., & Rodríguez, M. (2014). Factores relacionados con el inicio en el consumo de tabaco en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Scielo*, 15. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412014000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000300007)
- Neurosciences and History 2. (2015). *Historia del placebo*. Obtenido de Neurosciences and History: [http://nah.sen.es/vmfiles/abstract/NAHV3N2201568\\_80ES.pdf](http://nah.sen.es/vmfiles/abstract/NAHV3N2201568_80ES.pdf)

- Noticias. (28 de Noviembre de 2018). *Identificados los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de dolor crónico después de una intervención quirúrgica*. Obtenido de IMIM: <https://www.imim.es/noticias/320/identificados-los-principales-factores-de-riesgo-asociados-al-desarrollo-de-dolor-cronico-despues-de-una-intervencion-quirurgica>
- Ok Diario. (5 de Mayo de 2017). *6 hábitos para conseguir una buena salud mental*. Obtenido de okdiario: <https://canales.okdiario.com/vida-sana/2017/05/05/consigue-buena-salud-mental-habitos-43834>
- OMS. (8 de Abril de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
- OMS. (2018). *Estrategia y plan de acción para fortalecer el control del tabaco en la Región de las Américas*. Recuperado el 15 de 6 de 2021, de who.int: <http://www.who.int/fctc/es/index.html>
- OMS. (27 de Julio de 2019). *Tabaco*. Recuperado el 7 de 10 de 2020, de Organización Mundial de la Salud, OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- OMS. (s.f). *La OMS presenta un nuevo informe sobre las tendencias mundiales del consumo de tabaco*. Recuperado el 5 de 10 de 2020, de who.int: <https://www.who.int/es/news/item/19-12-2019-who-launches-new-report-on-global-tobacco-use-trends>
- OMS. (s.f). *Tabaquismo*. Obtenido de world health organization: <http://www.who.int/topics/tobacco/es/>
- Ortells. (31 de Marzo de 2016). *Tratamiento del dolor crónico*. Obtenido de Comida sana: <http://www.comidasana.eu/tratamiento-del-dolor-cronico/>
- Ovejero Bruna, M., & Cardenal Hernández, V. (2017). Las fortalezas humanas desde la perspectiva del género. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 92. Recuperado el 5 de 2 de 2021, de medigraphic.com: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2015/mip152b.pdf>
- Paredes, K. (Febrero de 2020). *Inteligencia Emocional y Adaptación Conductual*. Recuperado el 15 de 8 de 2020, de Pontificia Universidad Católica del Ecuador: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/am/123456789/2957/1/77137.pdf>
- Pascual, M. G. (24 de Febrero de 2017). *Cinco Días 40*. Obtenido de Dolor crónico, la enfermedad invisible: [https://cincodias.elpais.com/cincodias/2017/02/24/empresas/1487959054\\_228354.html](https://cincodias.elpais.com/cincodias/2017/02/24/empresas/1487959054_228354.html)
- Patricio R. Arias, F. E. (25 de Julio de 2020). *Fortalezas del carácter como predictores de personalidad resistente académica y compromiso académico*. Recuperado el 2019 de Abril de 22, de Psychology, Society, & Education: [https://www.researchgate.net/publication/342471496\\_](https://www.researchgate.net/publication/342471496_)

## Fortalezas\_del\_caracter\_como\_predictores\_de\_personalidad\_resistente\_academica\_y\_compromiso\_academico

- Perea, M. (Marzo de 2012). *Autoestima y estilos de afrontamientos del adolescentes ante las drogas*. Recuperado el 15 de 8 de 2020, de doc player: <https://docplayer.es/17813978-Perea-ortiz-universidad-autonoma-de-queretaro-autoestima-y-estilos-de-afrontamiento-del-adolescente-ante-las-drogas.html>
- Perelló, M. (7 de Julio de 2011). *Un alto nivel de estrés puede llevar a consumir más comida chatarra*. Obtenido de Clarín: [https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/nutricion/comida-chatarra-estres-consumo\\_0\\_SJpaPg5P7l.html](https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/nutricion/comida-chatarra-estres-consumo_0_SJpaPg5P7l.html)
- Pereyra, M. (s.f). *De la Psicopatología la Psicología Positiva*. Obtenido de Paradigmas: <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/paradigmas/v5n7-8/a5.pdf>
- Pérez, J. (2009). *Definición de fortaleza*. Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/fortaleza/>
- Pérez, J. (2009). *Definición de perseverancia*. Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/perseverancia/>
- Perez, R. (20 de Septiembre de 2017). *Efecto nocebo, la cara menos conocida del efecto placebo*. Obtenido de Vitónica: <https://www.vitonica.com/wellness/efecto-nocebo-la-cara-menos-conocida-del-efecto-placebo>
- Peterson, & Seligman. (2004). En Castro, *Fundamentos de Psicología Positiva*.
- Peterson, & Seligman. (2004). *Fundamentos de la Psicología Positiva*.
- Portal Vida Sana. (s.f). *Portal Vida Sana*. Recuperado el 27 de 3 de 2019, de Consecuencias sociales y familiares del alcoholismo: <https://www.portalvidasana.com/consecuencias-sociales-y-familiares-del-alcoholismo.html>
- Porto, & Gardney. (2014). Obtenido de <https://definicion.de/esperanza/>
- Porto, J. P., & María Merino. (2012). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/sociedad/>
- Positvat. (26 de Marzo de 2016). *Sabiduría / Perspectiva*. Obtenido de positivat: <https://positivat.wordpress.com/2016/03/26/sabiduria-perspectiva/>
- Priestley, J. (1774). El dolor y su tratamiento a través de la historia. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 7. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462005000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462005000600007)
- Protocolos de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil. (2008). Tabaquismo. *AEPNYA*, 12. Recuperado el 27 de 1 de 2021, de <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/tabaquismo.pdf>

- RAE. (03 de Junio de 2018). *Empatía*. Obtenido de RAE: <http://dle.rae.es/?id=EmzYXHW>
- Respira vida breathworks. (s.f). *¿Qué es Mindfulness o la Atención Consciente?* Obtenido de respira vida: <http://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness>
- Revista de la Sociedad Española del Dolor. (s.f). *El dolor y su tratamiento a través de la historia*. Obtenido de Revista Sociedad Española del dolor: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462005000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462005000600007)
- Ristol, E. G.-A. (2009). Areteo de Capadocia y las primeras descripciones neurológicas. *Revista de Neurología*, 14. Obtenido de <https://medes.com/publication/47532>
- Rizo-Baeza, N.-P. E.-T.-C. (s.f). Factores de riesgo de consumo. *Revista latinoamericana de Hipertensión*, 6. Recuperado el 27 de 1 de 2021, de Risk factors of tobacco use in adolescents: [http://www.revhipertension.com/rlh\\_5\\_2018/factores\\_de\\_riesgo\\_de\\_consumo.pdf](http://www.revhipertension.com/rlh_5_2018/factores_de_riesgo_de_consumo.pdf)
- Roque, F. (9 de Mayo de 2017). *El valor de la prudencia*. Obtenido de Opinion El Heredero: <https://www.elheraldo.co/cartas-de-los-lectores/el-valor-de-la-prudencia-358773>
- Rubín, A. (2017). *17 Efectos secundarios de la cocaína a corto y largo plazo*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/efectos-de-la-cocaína/>
- Rubio, H. (s.f). *Tabaquismo: Grave problema de salud*. Recuperado el 5 de 11 de 2020, de medicina y salud: [http://www.medicinaysalud.unam.mx/temas/2009/09\\_sep\\_2k9.pdf](http://www.medicinaysalud.unam.mx/temas/2009/09_sep_2k9.pdf)
- Rull, A. (2018). *¿En qué te ayudará la Psicología Positiva online?* Obtenido de psicología positiva: <http://angelrull.com/cambia-vida-psicologia-positiva-on-line/>
- Russek, S. (s.f). *Las causas del estrés*. Obtenido de Crecimiento y bienestar: [www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/causas-estres.html](http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/causas-estres.html)
- Salabert, E. (24 de Marzo de 2009). *Historia de la trepanación*. Obtenido de webconsultas: <https://www.webconsultas.com/curiosidades/historia-de-la-trepanacion-54>
- Salud lista de. (2017). *Psicología positiva: concepto y orígenes*. Obtenido de saludymedicina.info: <https://www.saludymedicina.info/psicologia-positiva-concepto-y-origenes/>
- salud, O. o. (6 de agosto de 2014). *El comercio*. Obtenido de <http://www.elcomercio.com/tendencias/opciones-medicas-combatir-dolor-cronico-tratamientos-medicina-salud.html>

- Salud, P. (6 de Marzo de 2010). *Proyecto Salud*. Obtenido de [www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=5577](http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=5577)
- Sánchez, C., & Pillon, S. (2011). Tabaquismo entre universitarios: caracterización del uso en la visión de los estudiantes. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 22.
- Sánchez, J. (27 de 5 de 2014). Tabaquismo, primer puente para las drogas ilegales. *Poblanerías*, 4. Recuperado el 7 de 4 de 2021, de Tabaquismo, el primer puente para las drogas ilegales: <https://www.poblanerias.com/2014/05/tabaquismo-el-primer-puente-para-las-drogas-ilegales/>
- Sánchez, L. P. (Enero-Junio de 2004). *Scielo*. Obtenido de [www.scielo.org.co/pdf/recis/v2n1/v2n1a7.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v2n1/v2n1a7.pdf)
- Sarno, J. (3 de Octubre de 2015). 6 *Sorprendentes Desencadenantes del Dolor Crónico*. Obtenido de [articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/10/03/desencadenantes-del-dolor.aspx](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/10/03/desencadenantes-del-dolor.aspx)
- Secretaría de Salud. (31 de Diciembre de 2014). *El estrés provoca ansiedad y depresión*. Obtenido de GOB: <https://www.gob.mx/salud/prensa/el-estres-provoca-ansiedad-y-depresion>
- Segura, L. (19 de Febrero de 2016). *La Vanguardia*. Obtenido de <http://www.lavanguardia.com/vida/20160219/302279498345/las-personas-con-mal-caracter-son-mas-propensas-a-dolencias-cardiovasculares.html>
- Seligman. (1999). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Scielo*, 7. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011)
- Seligman, & Peterson. (2017). *Programa "Aulas felices" - Educación Navarra*. Recuperado el 4 de 11 de 2020, de Fortalezas personales: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+4+y+5.pdf/3af9a84c-95df-45fd-a8aa-40a04e82e9c4>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (9 de Agosto de 2014). *Psicología positiva: una introducción*. Recuperado el 2019 de Marzo de 6, de SpringerLink: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18#citeas](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_18#citeas)
- Semana. (05 de Marzo de 2014). El mal genio aumenta el riesgo de infartos y 'derrames'. *semana*. Recuperado el 5 de 11 de 2020, de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-mal-genio-aumenta-el-riesgo-de-infartos-derrames/379350-3>
- Semana. (05 de Marzo de 2014). *El mal genio aumenta el riesgo de infartos y 'derrames'*. Recuperado el 8 de 12 de 2019, de Semana: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-mal-genio-aumenta-el-riesgo-de-infartos-derrames/379350-3>

- Seted. (27 de 9 de 2017). Seted presentó informe sobre consumo de drogas en universitarios. *Sociedad tendencia*.
- Significado. (2018). *Significado de valentía*. Obtenido de Significado: <https://www.significados.com/valentia/>
- Significado. (s.f). *Significado de carácter*. Obtenido de significado: <http://significado.net/caracter/>
- Significado. (s.f). *Significado de paciencia*. Obtenido de significado: <https://www.significados.com/paciencia/>
- Significados. (8 de Febrero de 2013). *Significado de Amabilidad*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/amabilidad/>
- Significados. (2013). *Significados de templanza*. Obtenido de significados: <https://www.significados.com/templanza/>
- Significados. (6 de Diciembre de 2018). *Significado del trabajo en equipo*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/trabajar-en-equipo/>
- Significados. (19 de Marzo de 2019). *Significado de gratitud*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/gratitud/>
- Significados. (13 de Marzo de 2020). *Significado de Amor*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/amor/>
- Significados. (13 de Mayo de 2020). *Significados de humildad*. Obtenido de significados: <https://www.significados.com/humildad/>
- Significados. (s.f). *Significado de espiritualidad*. Obtenido de significados: <https://www.significados.com/espiritualidad/>
- Significados. (S.f). *Significado de Optimismo*. Recuperado el 2019 de Abril de 24, de significados: <https://www.significados.com/optimismo/>
- significados. (s.f). *Significado de trascendencia*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/trascendencia/>
- Sociedad Española de dolor. (18 de Enero de 2015). *Convivir con el dolor crónico*. Obtenido de SED: <https://www.sedolor.es/convivir-con-el-dolor-cronico/>
- Society, A. C. (2015). Recuperado el 5 de 10 de 2020, de Sustancias químicas nocivas en los productos de tabaco: <https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/agentes-cancerigenos-en-los-productos-de-tabaco.html>
- Society, American Cancer. (2015). Sustancias químicas nocivas en los productos de tabacos. *Sustancias químicas nocivas en los productos de tabacos*.

- Tabaquismo. (2012). *Etiología del tabaquismo*. Recuperado el 5 de 10 de 2020, de Tabaquismo: <https://sites.google.com/site/tabacomaria/home/definicion/conceptualizacion/etiologia-del-tabaquismo>
- Tamayo, R. P. (1997). *De la magia primitiva a la medicina moderna*. Obtenido de bibliotecadigital: <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/154/html/delamgi.html>
- Todo bebe. (s.f). *3 formas en las que les demuestro amor a mis hijos*. Obtenido de Todobeebe: <http://www.todobeebe.com/2015/07/06/3-formas-en-las-que-les-demuestro-amor-a-mis-hijos/>
- Traister, J. (10 de Mayo de 2017). *¿El té verde daña los riñones?* Obtenido de muy fitness: [https://muyfitness.com/como-afecta-la-nicotina-a-nuestro-cuerpo\\_13065048/](https://muyfitness.com/como-afecta-la-nicotina-a-nuestro-cuerpo_13065048/)
- Ucha, F. (8 de 2012). *Definición de confiable*. Recuperado el 15 de 10 de 2020, de DefinicionABC: <https://www.definicionabc.com/general/confiable.php>
- Ucha, F. (2013). *Definición de considerado*. Obtenido de definicionABC: <https://www.definicionabc.com/general/considerado.php>
- Un poco de sabiduría. (18 de Agosto de 2014). *Un poco de sabiduría*. Obtenido de Un poco de sabiduría: <http://unpocodesabiduria21.blogspot.com/2014/08/adolescencia-en-samoa-1928-margaret-mead.html>
- Unl noticias. (8 de 7 de 2020). *“Hoy es un buen día para dejar de fumar”*. Recuperado el 8 de 4 de 2021, de Unl noticias: [https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/%E2%80%99Choy\\_es\\_un\\_buen\\_d%C3%ADa\\_para\\_dejar\\_de\\_fumar%E2%80%9D#.YG4PoR\\_OnIU](https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/%E2%80%99Choy_es_un_buen_d%C3%ADa_para_dejar_de_fumar%E2%80%9D#.YG4PoR_OnIU)
- Valdevila, J. (30 de Mayo de 2016). *11 consecuencias graves de la adicción al tabaco*. Recuperado el 10 de 2 de 2021, de Instituto de Neurociencias de la JBG: <https://institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/15040-consecuencias-graves-consumo-tabaco>
- Valdevila, J. (30 de 5 de 2016). *11 consecuencias graves de la adicción al tabaco. Junta de beneficencia*, 4. Recuperado el 10 de 2 de 2021, de 11 consecuencias graves de la adicción al tabaco: <https://institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/15040-consecuencias-graves-consumo-tabaco>
- Valencia, C. (2016). *¿Qué es la vitalidad?* Obtenido de laautoestima: <http://www.las-emociones.com/vitalidad.html>
- Valenzuela, I. (s.f.). *Efecto nocebo: el gemelo malvado del efecto placebo*. Obtenido de VIX: <https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/6052/efecto-nocebo-el-gemelo-malvado-del-efecto-placebo>

- Vásquez, C. (25 de Junio de 2013). *debate sobre la psicología positiva*. Obtenido de buencon: <http://buecon.blogspot.com/2013/06/debate-sobre-la-psicologia-positiva.html>
- Vasquez, R. (2010). *Psicología y mente*. Recuperado el 9 de 7 de 2021, de Carácter: definición y rasgos que lo conforman: <https://psicologiymente.com/personalidad/caracter-definicion-rasgos>
- Vera, M. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Obtenido de Los moldes mentales: [www.moldesmentales.com/otros/mar.htm](http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm)
- Wordpress. (s.f). *Tipos de confianza*. Obtenido de confias wordpres: <https://confias.wordpress.com/tipos-de-confianza/>
- Ying, X. (3 de Marzo de 2013). *MTC Hua Tuo Jia Ji. La tecnica de Hua Tuo para el tratamiento de las dolencias*. Obtenido de Esencial natura: [www.esencialnatura.com/hua-tuo-jia-ji-la-tecnica-de-hua-tuo-para-el-tratamiento-de-las-dolencias/](http://www.esencialnatura.com/hua-tuo-jia-ji-la-tecnica-de-hua-tuo-para-el-tratamiento-de-las-dolencias/)
- Zuzulich, M. S. (2013). ¿El paso por la universidad afecta el consumo de tabaco? *Horizonte Enfermería*.



Este texto es un complemento para los contenidos curriculares que se imparten en las universidades. Está dirigido tanto a estudiantes como a profesionales, de las escuelas Ciencias de la Salud - Psicología – Ciencias de la Educación.

Desde el campo multidisciplinar esta obra puntualiza las fortalezas de carácter, considerando que el bienestar integral es un concepto relativo al buen estado de personas o colectivos, siendo este indispensable para el óptimo desempeño profesional en diversas áreas de conocimiento.

Esta obra proveerá el conocimiento sobre la importancia de desarrollar las fortalezas de carácter, elevando en el profesional su capacidad de comprensión, para acrecentar, estabilizar y fomentar la resiliencia de los pacientes, mejorando las relaciones intrapersonales e interpersonales para mantener y disfrutar del estado de equilibrio físico, mental y social, que le permita controlar emociones e interactuar adecuadamente con el medio, dentro del contexto personal, familiar y laboral.



 [uees\\_ec](#)

 [universidadespirit Santo](#)

 [www.uees.edu.ec](http://www.uees.edu.ec)

 Km. 2,5 La Puntilla,  
Samborondón

[ceninv@uees.edu.ec](mailto:ceninv@uees.edu.ec)

Teléfono: 5000950 Ext: 1319 - 1317