

BOLETÍN DE PRENSA No. 118 ->>

El Departamento de Psicología ofrece alternativas para reducir el tabaquismo.

A través de un taller que ofreció la Universidad Autónoma de Aguascalientes a personas que deseaban dejar de fumar, o al menos minimizar su consumo de tabaco, se logró identificar estímulos y situaciones de riesgos, de las cuales se generaron estrategias para evitarlos. Esta actividad se suma a las acciones de instituciones públicas y privadas para reducir los altos índices de tabaquismo en Aguascalientes.



Este curso procedente de la UNAM fue aplicado en nuestro estado por la Psicóloga Martha Leticia Salazar en la Unidad de Atención e Investigación en Psicología de la UAA, esto tras la colaboración académica interinstitucional entre ambas instituciones. Aunque el taller fue diseñado para estudiantes universitarios, la Autónoma de Aguascalientes decidió ampliar sus beneficios al público en general.

Explicó que algunas de las dinámicas para iniciar este proceso de reducción de tabaquismo pueden ser la identificación de situaciones de riesgo, el registro consumo y técnicas de imaginación asociadas a estímulos aversivos, es decir: relacionar los cigarrillos a situaciones negativas a modo de principios correctivos.

Sobre las decaídas, la investigadora universitaria comentó que algunas estrategias son evitar la presencia de cajetillas o ceniceros en los hogares, la sustitución de cigarros en reuniones sociales por algún otro producto no dañino, además de la aplicación de técnicas de relajación que puedan realizarse en espacios laborales.

Leticia Salazar comentó que además del aspecto biológico de la codependencia, es necesaria la identificación de otros factores actitudinales, pues en algunas personas no se manifiestan síntomas de abstinencia: “debemos observar lo que hacemos y qué función está teniendo ese cigarrillo en mi vida, si es para eliminar el estrés, por hábito al salir, entonces... el hecho de fumar no tiene beneficios, ni sirve de algo”. De esta manera puso de relieve las oportunidades que ofrece el ser conscientes de la cantidad de cigarros fumados y su inversión económica para

lograr decidirse por un cambio.

Agregó que este hábito adictivo se aprende durante la adolescencia, siendo pocos los casos de iniciación posteriores a 18 años de edad. También aclaró que para ciertas personas es relevante el suministro de sustitutos de nicotina como parches, aunque también se debe atender psicológicamente para ahondar en la significación que el individuo hace del cigarrillo.

La Unidad de Atención Psicológica de la UAA ofrece sus servicios a la sociedad en general, por lo que Leticia Salazar invitó a la población de Aguascalientes y sus alrededores a solicitar una cita, a fin de mejorar su calidad de vida, tanto en el ámbito personal, profesional y familiar.