



**Universidad
Europea**

GRADO EN ENFERMERÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

TÍTULO:

**PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN: LA
IMPORTANCIA DE REDUCIR EL CONSUMO DE CIGARRILLOS
ELECTRÓNICOS EN ADOLESCENTES.**

Presentado por: D. Joaquín Antonio Monge Río

Tutor: Dña. María Zacarés Herrero

ÍNDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
1. Análisis de la situación	7
1.1. Descripción del problema	8
1.2. Factores de riesgo y vulnerabilidad	10
1.3. Impacto en la salud pública	12
1.4. Justificación del programa	14
2. Análisis del proyecto (DAFO)	17
3. Pregunta de investigación.....	19
4. Objetivos	20
4.1. Objetivo general	20
4.2. Objetivos específicos.....	20
5. Diseño y metodología de la intervención/programa y sesiones.....	20
5.1. Revisión Bibliográfica	21
5.1.1. Fuentes de información	21
5.1.2. Descriptores utilizados.....	22
5.1.3. Ecuaciones de búsqueda y resultados.....	22
5.1.4. Criterios de elegibilidad.....	22
5.1.5. Proceso de selección.....	23
5.1.6. Resultados de la revisión	23
6. Cronograma.....	52
7. Recursos	54
8. Evaluación.....	56
8.1. Evaluación estructural	56
8.2. Evaluación de proceso	57
8.3. Evaluación de resultados	57
8.4. Evaluación diferida.....	58

8.5. Indicadores de calidad	59
8.6. Valoración del equipo docente.....	59
9. Bibliografía.....	60
10. ANEXOS.....	63
10.1. Anexo 1. Modelo Carta de presentación	63
10.2. Anexo 2. Tríptico informativo bienvenida	64
10.3. Anexo 3. Hoja de valoración estructural	64
10.4. Anexo 4. Diario de campo del facilitador.....	65
10.5. Anexo 5. Ficha de valoración por sesión - Participante	66
10.6. Anexo 6. Ficha de observación participante	67
10.7. Anexo 7. Cuestionario de conocimientos - Pre y post intervención.....	67

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tablas

Tabla 1. Consumo de cigarrillos electrónicos por Comunidad Autónoma.....	8
Tabla 2. Factores de riesgo y vulnerabilidad al vapeo en adolescentes.....	10
Tabla 3. Resumen de consecuencias físicas y mentales del vapeo.....	14
Tabla 4. Población de Mislata por sexo y edad (2022)	15
Tabla 5. Modelo PICO	19
Tabla 6. Combinaciones de búsqueda.....	22
Tabla 7. Resultados de búsqueda	24
Tabla 8. Necesidades, impactos, áreas de intervención e intervenciones propuestas	31
Tabla 9. Desarrollo de la Actividad 1: "Desmontando creencias sobre el vapeo"	34
Tabla 10. Desarrollo de la Actividad 2: "Efectos del vapeo en el cuerpo"	35
Tabla 11. Desarrollo de la Actividad 3: "El negocio del vapeo: ¿A quién beneficia?"	37
Tabla 12. Desarrollo de la Actividad 4: "¿Por qué vapeamos?"	38
Tabla 13. Desarrollo de la Actividad 5: "Presión social y toma de decisiones"	40
Tabla 14. Desarrollo de la Actividad 6: "Manejo del estrés sin vapear"	41
Tabla 15. Desarrollo de la Actividad 7: "Impacto del vapeo en la salud mental"	42
Tabla 16. Desarrollo de la Actividad 8: "Impacto ambiental del vapeo"	44
Tabla 17. Desarrollo de la Actividad 9: "El coste del vapeo: economía personal"	45
Tabla 18. Desarrollo de la Actividad 10: "Elige tu bienestar"	47
Tabla 19. Desarrollo de la Actividad 11: "Testimonios y experiencias"	48
Tabla 20. Desarrollo de la Actividad 12: "Compromiso con el cambio"	50
Tabla 21. Cronograma del Programa "Respira Libre"	52
Tabla 22. Presupuesto	55

Figuras

Figura 1. Mapa de densidad del consumo de cigarrillos electrónicos	9
Figura 2. Resumen DAFO	18
Figura 3. Póster del taller	21
Figura 4 Diagrama de flujo	23

RESUMEN

El programa educativo “Respira Libre: Prevención y Concienciación sobre el Uso de Cigarrillos Electrónicos en Jóvenes” ha sido diseñado como una intervención estructurada dirigida a jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Mislata, con el objetivo principal de reducir el consumo de vapeo mediante acciones formativas, participativas y basadas en evidencia científica. A lo largo de 12 sesiones presenciales de 80 minutos, el programa aborda de manera integral los riesgos físicos y psicológicos asociados al vapeo, su impacto económico y medioambiental, así como la influencia de la presión social.

El enfoque metodológico se basa en estrategias de aprendizaje activo, reflexión crítica y desarrollo de habilidades psicosociales. Cada sesión se apoya en actividades dinámicas como debates, simulaciones, análisis de casos, diseño de compromisos personales y ejercicios de pensamiento crítico. La evaluación del programa se estructura en torno a una estrategia de evaluación continua, final y diferida, incorporando instrumentos como encuestas, escalas de percepción de riesgo, cuestionarios de actitudes, diarios de campo y observación participante.

El diseño del programa incluye además recursos gráficos, materiales impresos, fichas y anexos que garantizan su aplicabilidad en contextos educativos reales. Se ha incorporado una planificación temporal detallada, una propuesta de partida presupuestaria realista y un enfoque metodológico adaptado a la población juvenil, asegurando la viabilidad y la sostenibilidad de la intervención.

Este programa promueve un cambio real en la percepción del vapeo, fortaleciendo la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones saludables y responsables.

Palabras clave: *Prevención, vapeo, jóvenes, educación para la salud, habilidades psicosociales.*

ABSTRACT

The educational program “Respira Libre: Prevention and Awareness of Electronic Cigarette Use in Young People” has been designed as a structured intervention aimed at young people aged 18 to 25 in the municipality of Mislata, with the main objective of reducing vaping consumption through educational, participatory, and scientifically based actions. Over the course of 12 in-person 80-minute sessions, the program comprehensively addresses the physical and psychological risks associated with vaping, its economic and environmental impact, and the influence of social pressure. The methodological approach is based on active learning strategies, critical reflection, and the development of psychosocial skills.

Each session is supported by dynamic activities such as debates, simulations, case studies, personal commitment design, and critical thinking exercises. The program evaluation is structured around a strategy of continuous, final, and deferred assessment, incorporating tools such as surveys, risk perception scales, attitude questionnaires, field diaries, and participant observation.

The program design also includes graphic resources, printed materials, fact sheets, and appendices to ensure its applicability in real educational contexts. A detailed timeline, a realistic budget proposal, and a methodological approach tailored to young people have been incorporated to ensure the feasibility and sustainability of the intervention.

This program promotes real change in the perception of vaping, strengthening young people's ability to make healthy and responsible decisions.

Keywords: *Prevention, vaping, young people, health education, psychosocial skills*

1. Análisis de la situación

Desde que Hon Lik desarrolló en 2003 el primer cigarrillo electrónico basado en nicotina, el consumo de estos dispositivos ha experimentado un crecimiento constante, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos. Este aumento se ha visto impulsado por una percepción errónea de menor riesgo en comparación con los cigarrillos tradicionales, y por estrategias de marketing que promueven su uso como una alternativa “segura” para dejar de fumar (Gómez, 2024). Sin embargo, investigaciones recientes han desmentido esta creencia, mostrando que los cigarrillos electrónicos también son perjudiciales para la salud, tanto a corto como a largo plazo (Triantafyllou, et al., 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado el uso de cigarrillos electrónicos como una creciente preocupación de salud pública. Los dispositivos, que a menudo contienen nicotina y otras sustancias tóxicas, están asociados con riesgos como dependencia, alteraciones en el desarrollo cerebral en adolescentes, y un aumento del riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y metabólicas (Gorukanti et al., 2016). Además, su consumo entre los jóvenes no fumadores plantea un grave riesgo, pues actúa como una puerta de entrada al tabaquismo convencional (Osca et al., 2014). Aunque una parte de la población considera que los cigarrillos electrónicos son una alternativa menos nociva, los estudios confirman que sus efectos negativos son amplios (Livingston et al., 2022; Wills et al., 2021). Entre ellos destacan el daño pulmonar, como el síndrome EVALI (enfermedad pulmonar asociada al vapeo), irritación de las vías respiratorias, y posibles efectos cancerígenos derivados de la exposición prolongada a ciertos compuestos químicos presentes en los líquidos de vapeo (Gómez, 2024; Wills et al., 2021).

En este contexto, el programa educativo propuesto tiene como objetivo principal reducir el consumo de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes y jóvenes de Mislata, especialmente aquellos de entre 18 y 25 años. La iniciativa busca no solo informar sobre los riesgos asociados, sino también dotar a los participantes de herramientas para resistir la presión social y tomar decisiones más conscientes sobre su salud. Para lograrlo, se analizarán los factores de riesgo prevalentes, se promoverán actividades educativas, y se generará un espacio de diálogo que permita a los jóvenes reflexionar sobre las consecuencias del consumo de estos dispositivos. La implementación de este programa se integra en un esfuerzo colectivo más amplio por abordar un problema que trasciende el ámbito individual y tiene un impacto significativo en la salud pública. Sensibilizar a la población joven y empoderarla para tomar decisiones informadas resulta fundamental para frenar el aumento de esta problemática y garantizar la protección de las generaciones futuras. No obstante, surge una pregunta clave: ¿hasta qué punto es indispensable este programa? A continuación, en los apartados siguientes, se desglosará detalladamente la necesidad y justificación de esta iniciativa.

1.1. Descripción del problema

El consumo de cigarrillos electrónicos se ha convertido en un problema de salud pública emergente, particularmente entre adolescentes y jóvenes adultos. Según la Encuesta Europea de Salud de 2020, publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), un número significativo de personas mayores de 15 años utiliza cigarrillos electrónicos, con variaciones notables a nivel regional (ver Tabla 1). Estos datos sitúan a la Comunitat Valenciana como una de las áreas con mayor consumo, destacándose frente a comunidades como Aragón (4,8 mil) o La Rioja (0,9 mil), que presentan cifras significativamente más bajas

Tabla 1.

Consumo de cigarrillos electrónicos por Comunidad Autónoma

Comunidad Autónoma	Personas que consumen (miles)
Andalucía	62.2
Aragón	4.8
Asturias, Principado de	8.7
Balears, Illes	5.4
Canarias	12.3
Cantabria	3.0
Castilla y León	20.4
Castilla - La Mancha	6.7
Cataluña	74.7
*Comunitat Valenciana	49.2
Extremadura	1.3
Galicia	14.9
Madrid, Comunidad de	49.4
Murcia, Región de	54.0
Navarra, Comunidad Foral de	1.2
País Vasco	5.2
Rioja, La	0.9
Ceuta	0.0
Melilla	0.9

Nota. Elaboración propia a través de los datos del INE y de la encuesta Europea de salud (2020)

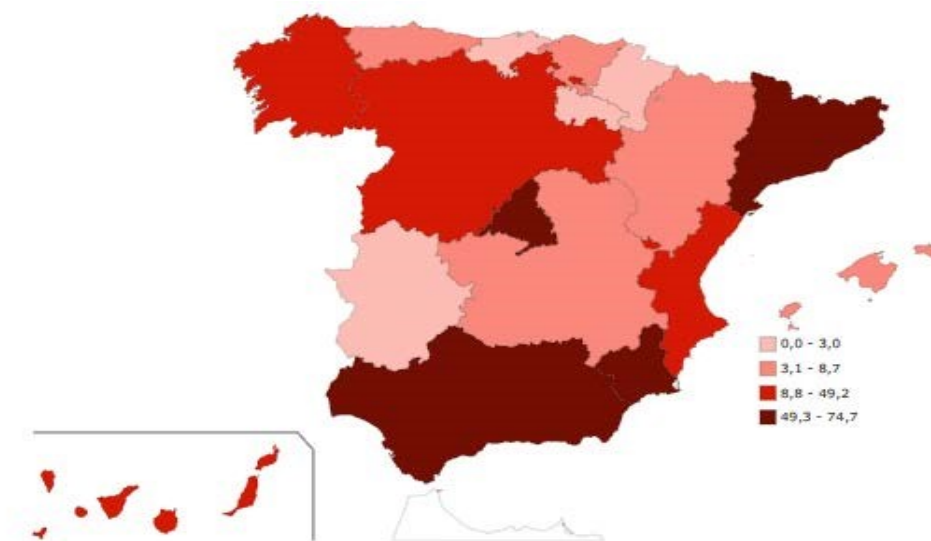
En este contexto, la Comunitat Valenciana se posiciona como una de las áreas con mayor prevalencia de consumo, en comparación con comunidades como Aragón (4,8 mil) o La Rioja (0,9 mil), que presentan cifras significativamente más bajas. Desde una perspectiva comparativa, estas diferencias regionales evidencian la necesidad de adaptar estrategias de prevención y regulación en función de las particularidades de cada comunidad.

Asimismo, se trata de una necesidad sentida y expresada, ya que el incremento del consumo ha generado preocupación entre los profesionales de la salud y sectores educativos, que demandan

acciones más efectivas para reducir su impacto en la población joven. La Comunitat Valenciana presenta un consumo de 49,2 mil personas que utilizan cigarrillos electrónicos, siendo una de las cifras más altas entre las Comunidades Autónomas. Comparada con Cataluña, que lidera con 74,7 mil consumidores, la Comunitat Valenciana se encuentra en el segundo grupo más destacado, seguida de cerca por la Región de Murcia con 54,0 mil consumidores. Otras comunidades con cifras relativamente altas son Andalucía, con 62,2 mil consumidores, y Madrid, con 49,4 mil. Por otro lado, comunidades como Aragón (4,8 mil), Cantabria (3,0 mil), y La Rioja (0,9 mil) muestran cifras significativamente menores, lo que evidencia una notable disparidad en el consumo de cigarrillos electrónicos en diferentes regiones. Estas diferencias podrían estar vinculadas a factores como densidad poblacional, nivel socioeconómico y campañas de concienciación local (ver Figura 1).

Figura 1.

Mapa de densidad del consumo de cigarrillos electrónicos



Nota. (INE, 2020)

Por otro lado, si se analizan los datos específicos que aluden al nicho poblacional en España, la situación es alarmante. Según la Encuesta ESTUDES, más del 54 % de los adolescentes de entre 14 y 18 años ha probado los cigarrillos electrónicos al menos una vez, y un 26,3 % los ha consumido en los últimos 30 días (OEDA, 2023). Este incremento es preocupante, especialmente en regiones como la Comunitat Valenciana donde el 46,3 % de los jóvenes valencianos entre 14 y 18 años consumieron cigarrillos electrónicos en 2022, superando al consumo de tabaco convencional en cinco puntos porcentuales (Ministerio de Sanidad, 2023). Este aumento de 25,5 puntos desde 2014 demuestra una tendencia al alza que requiere atención urgente para evitar futuras implicaciones en la salud pública.

En la población de Mislata, donde el grupo de edad entre 18 y 64 años representa la mayoría de los habitantes según datos del City Population (2024) se estima que las cifras reflejan tendencias demográficas similares a las de la región de Valencia, debido a sus características sociodemográficas y culturales compartidas. Factores como la percepción errónea de los cigarrillos electrónicos como alternativas menos nocivas y su uso como símbolo de moda o integración social entre amigos incrementan su popularidad (Kim et al., 2022). La falsa creencia de que estos dispositivos no conllevan riesgos para la salud se refuerza por estrategias de marketing que destacan sabores atractivos y diseños modernos, minimizando su contenido tóxico (Awad et al., 2024).

1.2. Factores de riesgo y vulnerabilidad

Son diferentes los factores que convierten a los adolescentes en un vector de riesgo para el consumo de vapeadores. Los más relevantes, entre otros, se presentan en la siguiente Tabla 2.

Tabla 2.
Factores de riesgo y vulnerabilidad al vapeo en adolescentes

Categoría	Factores de Riesgo
Sociales	Aceptación social del vapeo como actividad moderna y atractiva.
	Presión de grupo e influencia de amigos que consumen cigarrillos electrónicos.
	Exposición a publicidad que glorifica el vapeo en redes sociales y otros medios.
	Cultura digital que fomenta la experimentación con productos como el vapeo.
Educativos y Familiares	Deficiencias en la comunicación y supervisión parental.
	Déficit en programas educativos sobre los riesgos del vapeo.
	Familias con conflictos recurrentes.
	Presencia de adicciones entre los padres o cuidadores.
Psicológicos	Percepción errónea de que es menos dañino que los cigarrillos convencionales.
	Falta de regulación emocional y estrategias adecuadas de afrontamiento.
	Problemas emocionales previos, como ansiedad o depresión.
Acceso y Curiosidad	Curiosidad por probar nuevos productos y sabores atractivos.
	Fácil acceso a dispositivos de vapeo en tiendas y plataformas en línea.
	Historia de consumo de otras sustancias o experimentación temprana.
	Entornos escolares permisivos o falta de control sobre el uso en colegios.

Nota. elaboración propia a partir de Kim et al. (2022); Zhao et al. (2023); Moustafa et al. (2021); Esparza (2023); Hartmann et al. (2023).)

Sociales: El consumo de cigarrillos electrónicos entre adolescentes y jóvenes adultos se ha convertido en una preocupación creciente debido a la normalización cultural del uso de estos dispositivos. En la actualidad, el "vapeo" es percibido como una actividad socialmente aceptable y moderna, lo que fomenta su popularidad entre los jóvenes. Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), esta percepción de modernidad y atractivo refuerza su aceptación en este grupo demográfico, especialmente en la población joven de la Comunitat Valenciana (Esparza, 2023). A pesar de ello, solo el 16,2% de los jóvenes que vapean consideran que esta práctica es perjudicial para su salud, lo que pone de manifiesto una brecha significativa en la percepción de los riesgos asociados (Esparza, 2023).

Otro factor relevante es la influencia social y la presión de grupo. Estudios como los realizados por Zhao et al. (2023) indican que los adolescentes que tienen amigos que vapean son significativamente más propensos a iniciarse en esta práctica, lo que demuestra el papel crucial de las redes sociales y los círculos cercanos en el consumo de cigarrillos electrónicos. Asimismo, la exposición a publicidad en redes sociales promueve actitudes positivas hacia el vapeo (Zhao et al., 2023).

Educativos y familiares: Diversos estudios han evidenciado que la falta de información adecuada sobre los peligros del vapeo constituye un factor de riesgo importante (Pérez et al., 2023). En muchas ocasiones, los padres y educadores carecen de los conocimientos necesarios para abordar el tema o incluso comparten ideas equivocadas sobre los efectos del vapeo. La investigación realizada por Kim et al. (2022) subraya que el acceso sencillo a dispositivos de vapeo en entornos comerciales y plataformas en línea exacerba el problema. Además, el bajo coste percibido y la disponibilidad de sabores atractivos incrementan el atractivo de estos dispositivos entre los jóvenes (Kim et al., 2022). Las dinámicas familiares también desempeñan un papel crucial. Familias con dinámicas familiares adversas, la presencia de conflictos recurrentes o la falta de apoyo emocional son condiciones que incrementan la probabilidad de que los adolescentes busquen refugio en el vapeo como una forma de escape. Asimismo, los adolescentes que crecen en hogares con padres que tienen adicciones a sustancias, incluido el tabaco o el alcohol, están en mayor riesgo de adoptar patrones similares de consumo (Zhao et al., 2023).

El rol de los padres en este contexto no puede ser subestimado. Padres que minimizan los riesgos del vapeo o que lo perciben como menos dañino en comparación con los cigarrillos tradicionales envían mensajes ambiguos que pueden normalizar esta conducta en los jóvenes. En familias donde los límites son laxos o la comunicación es deficiente, la probabilidad de iniciar el uso de cigarrillos electrónicos aumenta considerablemente (Kim et al., 2022).

Psicológicos: Desde una perspectiva psicológica, el consumo de cigarrillos electrónicos entre adolescentes y jóvenes adultos se relaciona estrechamente con factores emocionales y sociales que aumentan su vulnerabilidad. Estudios recientes han identificado la ansiedad, la depresión y la dificultad para regular las emociones como factores de riesgo significativos. Los adolescentes con síntomas depresivos tienden a usar cigarrillos electrónicos como una forma de afrontamiento emocional, lo que no solo perpetúa su dependencia a la nicotina, sino que también exacerba los problemas psicológicos subyacentes (Moustafa et al., 2021).

Este patrón de consumo como estrategia de alivio inmediato refuerza un círculo vicioso que puede dificultar la interrupción del hábito. La regulación emocional deficiente es un rasgo común entre adolescentes que recurren al vapeo. Según Hartmann et al. (2023), la inmadurez emocional, característica de la etapa adolescente, incrementa la susceptibilidad al uso de sustancias como los cigarrillos electrónicos, percibidos como una herramienta para gestionar emociones intensas o estrés. Este fenómeno es especialmente preocupante, dado que la exposición temprana a la nicotina puede afectar negativamente el desarrollo cerebral, interfiriendo con las funciones cognitivas relacionadas con la toma de decisiones y el control de impulsos.

Acceso y curiosidad: La investigación ha señalado que la curiosidad por probar nuevos productos y sabores atractivos también es un factor de riesgo importante. El fácil acceso a dispositivos de vapeo en tiendas y plataformas en línea facilita el inicio de esta práctica entre adolescentes. Además, los entornos escolares permisivos o la falta de control sobre el uso en colegios contribuyen a normalizar el consumo entre los jóvenes (Kim et al., 2022; Zhao et al., 2023).

Estos factores, combinados, crean un entorno de alta vulnerabilidad para los adolescentes. La dificultad para manejar emociones, la influencia de entornos familiares disfuncionales y la presión social establecen una base que facilita la adopción del vapeo. Este escenario demanda intervenciones educativas y familiares que fortalezcan la regulación emocional y el apoyo social, junto con políticas que limiten el acceso y la publicidad de cigarrillos electrónicos para mitigar su impacto en este grupo demográfico.

1.3. Impacto en la salud pública

Aunque inicialmente el consumo de vapeadores se promocionó como una alternativa menos nociva al tabaco convencional, las evidencias acumuladas han demostrado que tienen impactos adversos considerables en la salud física y mental, perpetuando la adicción a la nicotina y generando nuevos desafíos en el ámbito sanitario (Ponciano-Rodríguez y Chávez Castillo, 2020). El consumo de

cigarrillos electrónicos tiene repercusiones significativas en la salud física de sus usuarios, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos (Tabla 3).

Los aerosoles producidos por estos dispositivos contienen compuestos tóxicos como metales pesados, nicotina y sustancias químicas que generan inflamación sistémica. Este proceso está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Farrell et al., 2021; Wills et al., 2021).

Estudios epidemiológicos han encontrado que el uso de cigarrillos electrónicos está significativamente asociado con problemas respiratorios. Por ejemplo, el riesgo ajustado de desarrollar asma entre los usuarios de estos dispositivos aumenta en un 39% (Wills et al., 2021). Además, los efectos sobre la salud cardiovascular incluyen aumentos en la presión arterial y cambios en la función vascular, que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares graves (Ponciano-Rodríguez y Chávez Castillo, 2020).

Otro aspecto crítico es el daño potencial a largo plazo. Aunque los efectos a largo plazo del vapeo todavía están siendo investigados, estudios preliminares han identificado riesgos relacionados con enfermedades pulmonares agudas, como el síndrome de lesión pulmonar asociada al vapeo (EVALI), que ha provocado hospitalizaciones y muertes en casos documentados (Bello, 2020).

El impacto del vapeo no se limita a la salud física; también tiene implicaciones graves para la salud mental, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos. La exposición a la nicotina durante la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo cerebral, puede alterar circuitos neuronales relacionados con la regulación emocional, la impulsividad y el control de los impulsos (Moustafa et al., 2021). Esto incrementa el riesgo de trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión.

La investigación ha identificado una relación significativa entre el consumo de cigarrillos electrónicos y síntomas depresivos. Un metanálisis reciente muestra que los usuarios de estos dispositivos tienen un 48.9% más de probabilidades de experimentar ideación suicida y un 149.7% más de probabilidad de intentar suicidarse, en comparación con no usuarios (Awad et al., 2024). Además, el vapeo puede actuar como un mecanismo de afrontamiento para jóvenes con dificultades emocionales, lo que perpetúa un ciclo de dependencia y aumenta la gravedad de los síntomas mentales subyacentes.

La combinación de dependencia a la nicotina y su impacto en la regulación emocional amplifica estos riesgos, creando un efecto acumulativo que exacerba los problemas de salud mental a largo plazo. Esto subraya la necesidad de intervenciones tempranas que no solo se centren en la prevención del vapeo, sino también en el manejo de la salud mental de los adolescentes.

Tabla 3.*Resumen de consecuencias físicas y mentales del vapeo*

Tipo de Consecuencia	Impacto	Referencia
Salud física		
Inflamación sistémica	Relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias.	Farrell et al., 2021
Enfermedades pulmonares	Incremento del riesgo de asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).	Wills et al., 2021
Daño vascular	Alteraciones en la presión arterial y función vascular, contribuyendo a enfermedades cardíacas.	Ponciano-Rodríguez & Chávez Castillo, 2020
Síndrome EVALI	Lesión pulmonar aguda asociada al vapeo, con casos de hospitalización y mortalidad documentados.	Bello, 2020
Exposición a tóxicos	Aerosoles con metales pesados, compuestos carcinógenos y sustancias químicas nocivas.	Ponciano-Rodríguez & Chávez Castillo, 2020
Salud mental		
Ansiedad	Incremento de los niveles de ansiedad asociado al consumo recurrente de nicotina.	Moustafa et al., 2021
Depresión	Mayor prevalencia de síntomas depresivos entre usuarios frecuentes de cigarrillos electrónicos.	Awad et al., 2024
Ideación suicida	Incremento del 48.9% en el riesgo de ideación suicida entre usuarios.	Awad et al., 2024
Intentos de suicidio	Incremento del 149.7% en la probabilidad de intentos de suicidio.	Awad et al., 2024
Alteración del desarrollo cerebral	Afectación de circuitos neuronales relacionados con regulación emocional e impulsividad.	Moustafa et al., 2021

Nota. Elaboración propia

1.4. Justificación del programa

Mislata es un municipio ubicado en la provincia de Valencia, Comunidad Valenciana, España. Con una superficie de apenas 2,06 km², se considera uno de los municipios más densamente poblados de Europa, albergando aproximadamente 46.153 habitantes según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024) Su ubicación es estratégica, integrada en el área metropolitana de Valencia,

En cuanto a su población juvenil, Mislata cuenta con un porcentaje significativo de habitantes jóvenes, quienes representan un sector dinámico y vital para el desarrollo del municipio.

En 2022, la población total de Mislata asciende a 44.282 habitantes, con una ligera predominancia de mujeres (22.772) sobre hombres (21.510) como se puede observar en la Tabla 4. Dentro de esta población, el grupo objetivo de jóvenes entre 18 y 25 años está compuesto aproximadamente por 2.666 personas, lo que representa el 6% del total de habitantes.

Este cálculo incluye 2.374 personas del rango de edad de 15 a 20 años y 2.274 personas del rango de 20 a 25 años. Además, otros grupos demográficos, como el de 10 a 15 años (2.355 personas) y el de 25 a 30 años (2.344 personas ver Tabla 4), también muestran cifras relevantes que podrían ser considerados en programas de intervención. En cuanto a la proyección para 2024, aunque los datos actualizados aún no están disponibles, se estima que la población joven de 18 a 25 años podría mantenerse estable o experimentar ligeros cambios, situándose alrededor de 2.700 personas debido a la dinámica demográfica local.

Tabla 4.
Población de Mislata por sexo y edad (2022)

Edad	Hombres	Mujeres	Total
15-20	1.226	1.148	2.374
20-25	1.201	1.073	2.274

Nota. INE (2022)

La presencia de diversos centros educativos, espacios deportivos y actividades culturales refleja el compromiso de Mislata con el bienestar y el desarrollo integral de su juventud. Sin embargo, como en otras áreas urbanas, los jóvenes de Mislata enfrentan desafíos relacionados con el consumo de sustancias, entre ellos los cigarrillos electrónicos, lo que plantea la necesidad de programas de prevención y sensibilización adaptados a esta realidad específica. La diversidad cultural del municipio es otra de sus características destacadas, ya que Mislata ha experimentado un importante proceso de inmigración en las últimas décadas.

Esta riqueza multicultural, aunque representa una fortaleza en términos de integración social, también demanda un enfoque inclusivo en las políticas públicas dirigidas a la juventud, especialmente en lo relacionado con la promoción de hábitos saludables y la prevención de conductas de riesgo. Desde un enfoque comunitario, Mislata presenta características demográficas y sociales que la convierten en un entorno propicio para la implementación de programas de prevención.

La densidad poblacional y la diversidad cultural de la localidad hacen que los adolescentes estén expuestos a diversos contextos sociales y culturales, lo cual podría influir tanto en sus patrones de consumo como en su receptividad a intervenciones educativas (Ministerio de Sanidad, 2023). Asimismo, la proximidad de espacios recreativos y educativos ofrece una oportunidad para establecer alianzas estratégicas con entidades locales y escuelas en el desarrollo de actividades preventivas.

En términos de recursos disponibles, la localidad cuenta con una red educativa consolidada y organizaciones comunitarias que podrían facilitar la implementación del programa de sensibilización y prevención. Por ejemplo, la colaboración con centros educativos y asociaciones de salud mental puede ser clave para maximizar el impacto de los talleres propuestos (Farrell et al., 2021). Sin embargo, también existen limitaciones, como la escasez de materiales educativos adaptados a las necesidades específicas de esta población y la falta de recursos humanos especializados. Por otra parte, se identifican elementos favorecedores, como la creciente preocupación de la comunidad por el bienestar de sus jóvenes, evidenciada por campañas de sensibilización como la de la AECC, que ha buscado desmontar mitos sobre los cigarrillos electrónicos (Esparza, 2023).

Estas iniciativas pueden actuar como un catalizador para fomentar la participación activa de la comunidad en la prevención del consumo. Del análisis de situación realizado se han podido establecer una serie de necesidades claras:

- Necesidad de programas educativos específicos: Es imprescindible desarrollar e implementar programas educativos dirigidos a jóvenes, que informen sobre los riesgos reales del vapeo y desmientan la percepción errónea de que es una alternativa segura al tabaco tradicional.
- Fomento de habilidades psicosociales: Es necesario incorporar intervenciones que refuercen la regulación emocional y la toma de decisiones responsables en adolescentes, dado que la inmadurez emocional y la presión social son factores clave que impulsan el consumo.
- Acciones formativas para la percepción de riesgos: Es necesario incluir actividades que promuevan la reflexión crítica sobre los mensajes de marketing que minimizan los riesgos del vapeo, desafiando la normalización de su consumo en la cultura juvenil.
- Implicación familiar y comunitaria: Las familias y las comunidades deben estar más involucradas en la prevención, mejorando la comunicación y el entorno educativo en el hogar, especialmente en contextos de familias dinámicas familiares adversas con antecedentes de adicciones.

- Adaptación cultural de las intervenciones: Las estrategias deben considerar la diversidad cultural de Mislata, asegurando que las acciones preventivas sean inclusivas y efectivas para toda la población juvenil.
- Reforzamiento de la salud mental juvenil: Es crucial integrar en las intervenciones componentes que aborden la ansiedad, la depresión y otros problemas emocionales que pueden estar vinculados al consumo de cigarrillos electrónicos.
- Seguimiento y actualización de datos: Se requiere recopilar y analizar datos actualizados sobre el consumo de vapeo en la población joven de Mislata para garantizar que las intervenciones sean basadas en evidencia y respondan a las tendencias actuales.
- Evaluación del impacto de las acciones: Se requiere establecer mecanismos claros para medir la efectividad de las acciones que se proponen, lo que permitirá ajustar las acciones y garantizar su sostenibilidad en el tiempo.

2. Análisis del proyecto (DAFO)

El análisis del proyecto se ha llevado a cabo utilizando la herramienta DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades). Este enfoque permite identificar tanto los factores internos como los externos que pueden influir en la implementación y el éxito del programa preventivo. Mediante este análisis, se han evaluado aspectos clave relacionados con el entorno social, educativo y cultural del municipio, así como las características específicas de la población objetivo.

Entre los hallazgos más relevantes del análisis DAFO, se identificaron fortalezas internas que subrayan el potencial del programa para abordar de manera efectiva el consumo de cigarrillos electrónicos en jóvenes. Destaca la clara delimitación de la población objetivo, centrada en el grupo de 18 a 25 años, un segmento crítico por su alta vulnerabilidad y capacidad de consolidar hábitos saludables durante esta etapa de transición a la adultez (Kim et al., 2022). Asimismo, el programa cuenta con una fundamentación científica sólida, basada en investigaciones recientes que evidencian los riesgos del vapeo, no solo como una puerta de entrada al tabaquismo tradicional, sino también por sus efectos perjudiciales para la salud física y mental (Moustafa et al., 2021; Farrell et al., 2021). Otro aspecto clave es la integración de habilidades psicosociales dentro del diseño del programa, lo que permite trabajar en la regulación emocional, la toma de decisiones responsables y la resistencia a la presión social, aspectos críticos para prevenir el consumo en esta población (Hartmann et al., 2023). Finalmente, se resalta la capacidad del proyecto para fomentar la colaboración comunitaria, aprovechando los recursos locales, como escuelas y asociaciones, para garantizar una implementación integral e inclusiva.

Sin embargo, se identifican debilidades internas que pueden limitar la ejecución del programa. Una de las principales es la falta de recursos específicos, como personal capacitado y financiamiento suficiente para llevar a cabo todas las fases del proyecto. Además, el programa depende en gran medida de alianzas locales, como la participación activa de instituciones educativas y comunitarias, lo que podría comprometer su alcance si no se logra un compromiso sostenido por parte de estos actores clave (Zhao et al., 2023).

En cuanto al entorno externo, las oportunidades identificadas son prometedoras, incluyendo un interés creciente por la salud juvenil tanto a nivel local como nacional, impulsado por la preocupación social y mediática sobre los efectos negativos del vapeo (Awad et al., 2024). Asimismo, existe un gran potencial para colaborar con expertos y organizaciones locales, lo que permitiría fortalecer el diseño y la implementación de las actividades preventivas mediante la inclusión de perspectivas profesionales en salud pública y educación (Kim et al., 2022). No obstante, estas oportunidades se ven contrarrestadas por amenazas significativas, como la normalización del vapeo entre los jóvenes, donde es percibido como una actividad moderna y aceptable, lo que dificulta la sensibilización sobre sus riesgos reales (Hartmann et al., 2023). A esto se suma el acceso descontrolado a dispositivos en plataformas digitales y tiendas locales así como campañas publicitarias dirigidas a minimizar los riesgos del vapeo, que perpetúan percepciones erróneas y complican la implementación de mensajes educativos efectivos (Farrell et al., 2021). Ver resumen en Figura 2..

Figura 2.
Resumen DAFO

DEBILIDADES (INTERNAS)	AMENAZAS (EXTERNAS)
Falta de recursos específicos: Limitaciones presupuestarias y de personal especializado para ejecutar el programa en su totalidad. Resistencia a la participación: Algunos jóvenes y familias pueden mostrar indiferencia o rechazo inicial hacia las actividades preventivas. Dependencia de alianzas locales: Éxito condicionado al nivel de compromiso y apoyo de instituciones locales como escuelas y asociaciones. Carencia de mecanismos de evaluación previos: Aunque se propone una evaluación del impacto, no existen antecedentes de programas similares en el municipio.	Normalización del vapeo: La aceptación social del vapeo como actividad moderna y atractiva sigue siendo un desafío significativo. Acceso descontrolado a dispositivos: La facilidad para adquirir cigarrillos electrónicos en plataformas en línea y tiendas físicas aumenta su prevalencia entre los jóvenes. Influencias externas negativas: Campañas de marketing dirigidas a minimizar los riesgos del vapeo pueden contrarrestar los mensajes educativos del programa. Resistencia sociocultural: Algunas subculturas juveniles podrían ver las intervenciones como una intromisión o carecer de interés en participar. Dificultades para medir impacto: La falta de datos actualizados y la necesidad de evaluar continuamente el progreso del programa podrían ralentizar ajustes necesarios.

FORTALEZAS (INTERNAS)	OPORTUNIDADES (EXTERNAS)
Diseño educativo fundamentado: El programa se basa en evidencia científica y en un análisis detallado de la situación, abordando tanto la percepción errónea del vapeo como sus riesgos reales. Población objetivo clara: Se centra en jóvenes de 18 a 25 años, un grupo crítico para prevenir conductas de riesgo y consolidar hábitos saludables. Integración de habilidades psicosociales: El programa incorpora estrategias para fortalecer la regulación emocional y la toma de decisiones responsables. Participación comunitaria: Potencial colaboración con familias, escuelas y asociaciones locales, creando un enfoque integral de prevención. Adaptación cultural: Sensibilidad hacia la diversidad cultural de Mislata, asegurando que las intervenciones sean inclusivas y relevantes para la población. Capacidad para desafiar la normalización: Acciones formativas dirigidas a cuestionar el marketing y las creencias erróneas sobre el vapeo, apoyadas en talleres interactivos.	Interés creciente en salud juvenil: Creciente preocupación social y mediática sobre los efectos del vapeo entre los jóvenes. Colaboración con expertos y asociaciones: Posibilidad de integrar a profesionales en salud mental, psicología y educación en las intervenciones. Red local educativa y comunitaria: Centros educativos y organizaciones comunitarias en Mislata pueden ser aliados clave para la implementación del programa. Tendencias normativas: Mayor apoyo institucional y regulaciones nacionales en salud pública que podrían respaldar las acciones del programa. Uso de herramientas digitales: Incorporación de redes sociales y plataformas en línea para sensibilizar y captar la atención de los jóvenes. Diversidad cultural como fortaleza: La riqueza multicultural de Mislata brinda la oportunidad de diseñar estrategias inclusivas que promuevan cohesión social.

Nota. Elaboración propia

3. Pregunta de investigación

Para estructurar la pregunta de investigación de manera clara y precisa, se ha utilizado el modelo PICO (Población, Intervención, Comparación, Outcome), ver Tabla 5.

Tabla 5.

Modelo PICO

Componente	Descripción
Población (P)	Jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Mislata.
Intervención (I)	Programa educativo de prevención y sensibilización sobre los riesgos del consumo de cigarrillos electrónicos.
Comparación (C)	Ausencia de intervención o programas previos de prevención del vapeo.
Outcome (O)	Reducción del consumo de cigarrillos electrónicos y mejora en la percepción de riesgos asociados.

Nota. Elaboración propia

¿Qué efecto tiene un programa educativo de prevención y sensibilización en comparación con la ausencia de intervención, en la reducción del consumo de cigarrillos electrónicos y en el cambio de percepción sobre sus riesgos en jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Mislata?

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Reducir en un 40% el consumo de cigarrillos electrónicos en jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Mislata, mediante la implementación de un programa educativo en el plazo de un año.

4.2. Objetivos específicos

- OE.1. Al finalizar el programa, el 80% de los participantes será capaz de identificar al menos tres riesgos para la salud física y mental asociados al consumo de cigarrillos electrónicos.
- OE.2. Al concluir los talleres, el 70% de los jóvenes participantes habrá desarrollado habilidades para gestionar la presión social hacia el consumo de cigarrillos electrónicos mediante actividades prácticas.
- OE.3. Al término del programa, al menos el 75% de los participantes mostrará una actitud desfavorable hacia el consumo de cigarrillos electrónicos, reflejada en las encuestas de evaluación.

5. Diseño y metodología de la intervención/programa y sesiones

El consumo de cigarrillos electrónicos ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, especialmente entre la población joven. Factores como la percepción errónea de que son menos dañinos que el tabaco convencional, la influencia del marketing dirigido a este grupo etario y la normalización del vapeo en entornos sociales han contribuido a su expansión. Ante este escenario, se hace imprescindible desarrollar estrategias de prevención y reducción del consumo que aborden tanto la falta de información como la presión social que favorece su uso.

En este contexto, se diseña el Programa **"RESPIRA LIBRE: PREVENCIÓN Y CONCIENCIACIÓN SOBRE EL USO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN JÓVENES"** (ver Figura 3), con el objetivo principal de reducir en un 40% el consumo de cigarrillos electrónicos en jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Mislata en el plazo de un año.

Figura 3.

Póster del taller



Nota. Elaboración propia con herramientas de diseño digital Canvas, Adobe Express

Para lograrlo, la intervención se basa en una metodología educativa y psicosocial, con un enfoque participativo y de sensibilización, que busca fortalecer la capacidad crítica de los jóvenes para resistir la presión social y adoptar conductas saludables.

5.1. Revisión Bibliográfica

Para fundamentar el presente trabajo, se ha realizado una revisión bibliográfica estructurada con el objetivo de recopilar y analizar estudios recientes sobre el consumo de cigarrillos electrónicos entre adolescentes y jóvenes, así como sobre intervenciones educativas preventivas.

5.1.1. Fuentes de información

La búsqueda se llevó a cabo en el mes de abril de 2025, utilizando las siguientes bases de datos: PubMed, Scopus, Web of Science, y Cochrane

5.1.2. Descriptores utilizados

Se emplearon descriptores en español e inglés combinando términos controlados y libres, extraídos de los tesauros MeSH y DeCS, tales como: “cigarrillos electrónicos” / “electronic cigarettes”; “jóvenes” / “youth” / “young adults”; “prevención” / “prevention”; “salud pública” / “public health”; “educación para la salud” / “health education”

5.1.3. Ecuaciones de búsqueda y resultados

Se desarrollaron ecuaciones de búsqueda con los operadores booleanos AND y OR ver Tabla 7.

Tabla 6.

Combinaciones de búsqueda

<u>Base de datos</u>	<u>Combinación de búsqueda</u>	<u>Resultados</u>	<u>Tras límites</u>
Pubmed	(electronic cigarettes) AND (adolescents OR young adults) AND (prevention OR education)	3.061	86
Scopus	(electronic cigarettes) AND (adolescents OR young adults) AND (prevention OR education)	975	55
WOS	(electronic cigarettes) AND (adolescents OR young adults) AND (prevention OR education)	2.366	35
Cochrane	(electronic cigarettes) AND (adolescents OR young adults) AND (prevention OR education)	118	12
		6.520	188

Nota. Elaboración propia

5.1.4. Criterios de elegibilidad

La selección estuvo sujeta a los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudios publicados entre 2014 y 2024.
- Idiomas: español e inglés.
- Población adolescente o juvenil (14 a 25 años).
- Estudios centrados en el consumo de cigarrillos electrónicos y/o intervenciones preventivas.

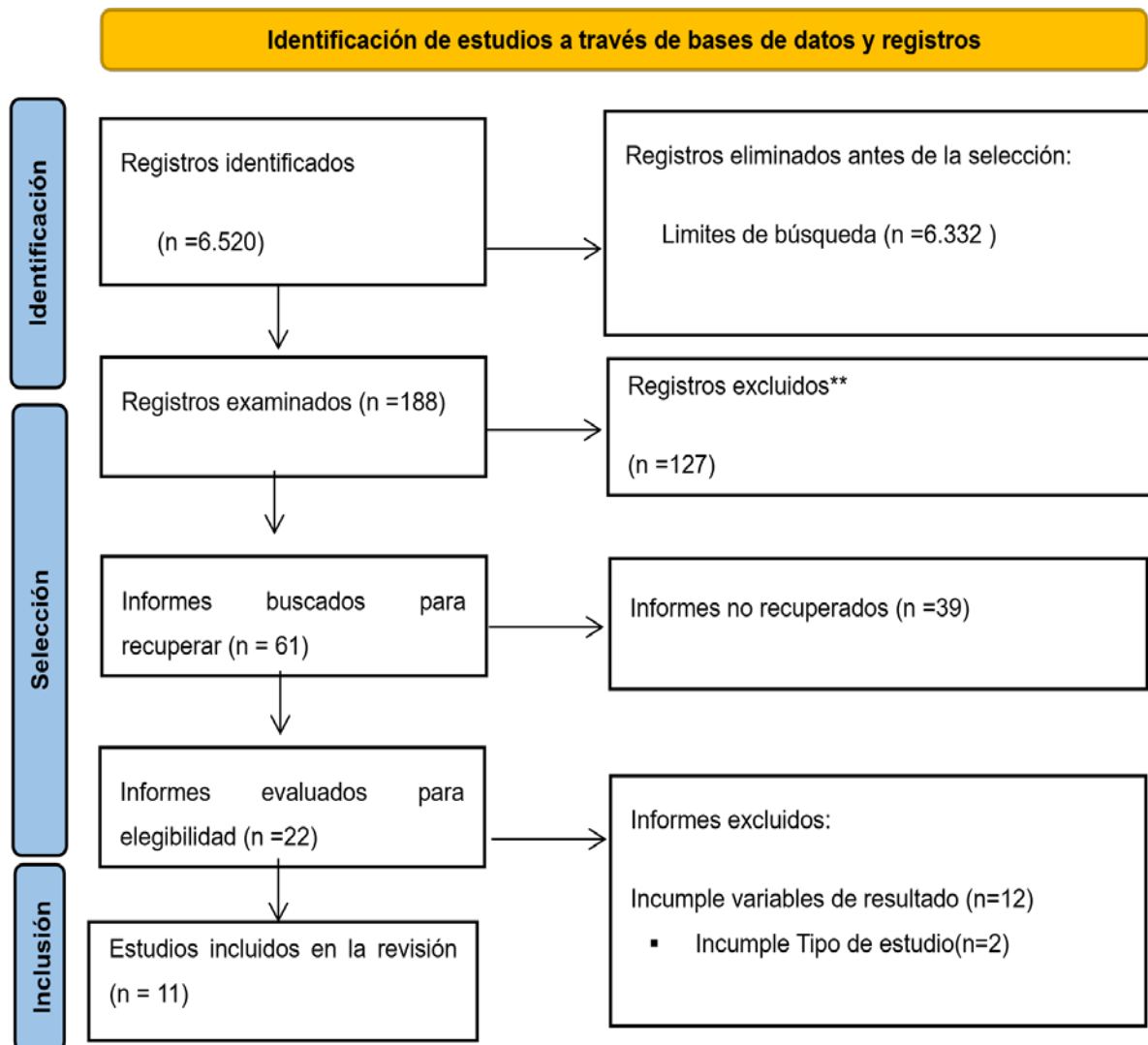
Criterios de exclusión:

- Estudios sin acceso a texto completo.
- Investigaciones centradas en adultos mayores o uso terapéutico de vapeo.
- Opiniones, editoriales o revisiones no sistematizadas.

5.1.5. Proceso de selección

El proceso se representó mediante el diagrama de flujo PRISMA, que muestra el número de estudios identificados, cribados, excluidos y finalmente incluidos para el análisis. Ver Figura 4.

Figura 4
Diagrama de flujo



Nota. Elaboración propia a partir de PRISMA

5.1.6. Resultados de la revisión

A continuación, se presenta una tabla resumen con los estudios incluidos, señalando autores, año, objetivo, metodología, principales resultados y país de origen. Ve Tabla 7.

Tabla 7.*Resultados de búsqueda*

Autor/a (Año)	Objetivo del estudio	Diseño / Metodología	Resultados principales	País
Awad et al. (2024)	Examinar la asociación entre el consumo de cigarrillos electrónicos y conductas suicidas en jóvenes	Revisión sistemática y metaanálisis	Se encontró una fuerte asociación entre el vapeo y la ideación/intentos suicidas	Varios
Kim et al. (2022)	Revisar factores de riesgo y protección en el uso de cigarrillos electrónicos entre jóvenes	Revisión sistemática internacional	La percepción de bajo riesgo, la presión social y el marketing son factores clave	Varios
Wills et al. (2021)	Analizar la relación entre el vapeo y enfermedades respiratorias	Revisión integrativa	El vapeo se asocia con mayor riesgo de asma y EPOC	EE.UU.
Gorukanti et al. (2016)	Explorar actitudes de adolescentes hacia el vapeo	Estudio transversal	Los jóvenes minimizan los riesgos de adicción y toxicidad	EE.UU.
Moustafa et al. (2021)	Estudiar la relación entre síntomas depresivos y progresión del vapeo	Estudio longitudinal	Los síntomas depresivos predicen un mayor uso futuro	EE.UU.
Zhao et al. (2023)	Identificar factores de riesgo en adolescentes consumidores de cigarrillos electrónicos	Estudio de casos y controles	Curiosidad, presión social y fácil acceso fueron factores principales	China
Farrell et al. (2021)	Explorar la relación entre el vapeo, la inflamación sistémica y la depresión	Estudio observacional	Se encontraron marcadores inflamatorios elevados en vapeadores	EE.UU.
Livingston et al. (2022)	Evaluar consecuencias físicas y mentales del vapeo en adolescentes	Estudio transversal	El vapeo se asoció con ansiedad, fatiga y problemas pulmonares	EE.UU.
Izquierdo-Condoy et al. (2024)	Revisión de la prevalencia y factores asociados al vapeo en adolescentes latinoamericanos	Revisión sistemática	Alta prevalencia en varios países; factores sociales y económicos influyentes	América Latina
Bello (2020)	Describir daño pulmonar asociado al uso de vapeadores	Revisión clínica	Asociación con el síndrome EVALI y daños pulmonares agudos	Chile
Ponciano-Rodríguez & Chávez Castillo (2020)	Analizar los efectos en salud de los sistemas electrónicos de administración de nicotina	Artículo de revisión	Identifican riesgos cardiovasculares, respiratorios y exposición a tóxicos	México

Nota. Elaboración propia

5.2. Población y muestra

El programa está dirigido a jóvenes de 18 a 25 años residentes en Mislata, dado que este grupo representa un sector clave en la prevención de hábitos nocivos y en la consolidación de patrones de conducta saludables a largo plazo.

La selección de esta población responde a la evidencia de que la mayoría de los consumidores de cigarrillos electrónicos en España son jóvenes, tal como se ha mostrado en el apartado anterior a partir de los datos de la Encuesta Europea de Salud, y a la necesidad de intervenir en un momento crucial en el que las decisiones sobre el consumo de sustancias pueden convertirse en hábitos consolidados (INE, 2020). Con el fin de delimitar a los participantes se establecieron unos criterios de inclusión y exclusión.

Los criterios de inclusión en el programa son:

- Tener entre 18 y 25 años.
- Firmar el consentimiento informado.
- Residir en el municipio de Mislata.
- Manifestar interés en participar en actividades educativas y preventivas sobre el consumo de cigarrillos electrónicos.
- No presentar problemas de salud mental severos que puedan interferir con su participación en el programa.

Por otro lado, los criterios de exclusión incluyen:

- Jóvenes menores de 18 años o mayores de 25 años.
- No residir en el municipio de Mislata.
- Presentar un consumo problemático de otras sustancias psicoactivas que requiera una intervención terapéutica especializada.
- No dar su consentimiento informado para participar en el programa.

Para la implementación del programa, se prevé una muestra mínima de 150 jóvenes, con el objetivo de garantizar un número adecuado de participantes que permita evaluar la efectividad de la intervención. Este tamaño de muestra se justifica por varios motivos.

En primer lugar, se alinea con estudios previos de intervenciones educativas en salud dirigidas a población joven, donde tamaños de muestra entre 100 y 200 participantes han demostrado ser suficientes para detectar cambios significativos en conocimientos, actitudes y conductas relacionadas con el consumo de sustancias (Gómez, 2024; Livingston et al., 2022).

En segundo lugar, la población objetivo en el municipio de Mislata —jóvenes entre 18 y 25 años— asciende aproximadamente a 2.666 personas, lo que representa alrededor del 6% de la población total (INE, 2022). Por tanto, una muestra de 150 jóvenes representa un 5,6 % de dicha franja etaria, lo cual resulta estadísticamente aceptable para estudios de tipo evaluativo con objetivos formativos y de prevención (Creswell, 2021). Además, este tamaño permite mantener la viabilidad logística del programa sin comprometer la calidad de los datos recogidos ni la representatividad mínima del grupo de estudio

5.3. Captación

Para la captación de la muestra, se ha optado por una estrategia viable y concreta, centrada en la colaboración con centros de formación profesional y centros sociales locales. Esta metodología permite acceder directamente a la población diana dentro de entornos educativos y garantiza una mayor tasa de participación al ofrecer el programa en un contexto de aprendizaje y desarrollo personal.

El programa se implementará en coordinación con centros de formación profesional (CFP) y centros sociales en Mislata, instituciones que reúnen a una amplia proporción de jóvenes de 18 a 25 años. Estos espacios educativos son ideales para la intervención, ya que los estudiantes están en una etapa en la que consolidan hábitos de vida, y el consumo de cigarrillos electrónicos es frecuente en estos entornos.

El primer paso en este proceso será la identificación de las instituciones clave. Para ello, se elaborará un listado de los centros de formación profesional y centros sociales con sede en Mislata o en localidades cercanas, priorizando aquellos que cuenten con programas de salud o educación preventiva en su currículo. Esta selección estratégica permitirá focalizar los esfuerzos en instituciones que ya tienen una predisposición para trabajar en iniciativas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias.

Una vez identificadas las instituciones, se procederá al contacto con las direcciones de los centros. Para ello, se enviará Tabaluna carta de presentación del programa dirigida a los directivos y a los departamentos de orientación de cada institución (Ver [Anexo 1](#): Modelo de carta). En esta comunicación, se detallarán los objetivos de la intervención y la relevancia de la participación de los estudiantes. Además, se solicitará una reunión con los responsables de cada centro educativo para exponer de manera más detallada el programa, resolver dudas y explorar vías de colaboración que faciliten su implementación dentro del entorno académico.

Posteriormente, se llevará a cabo la presentación del programa en los centros educativos. Para lograr una mayor interacción con los estudiantes y fomentar su interés en la iniciativa, se organizarán sesiones informativas dentro de las aulas. Durante estas sesiones, se explicará el propósito del programa, los beneficios de participar y la metodología que se utilizará en la intervención. Además, para reforzar el mensaje y permitir que los estudiantes tengan acceso a la información clave en cualquier momento, se distribuirán materiales gráficos como folletos y trípticos informativos (Ver [Anexo 2](#)).

Una vez que los jóvenes hayan recibido la información necesaria sobre el programa, se procederá con la inscripción de los participantes. Para facilitar este proceso, se habilitará un formulario de inscripción en línea, al cual se podrá acceder de manera sencilla mediante un código QR impreso en los materiales entregados durante las sesiones informativas. Adicionalmente, en los centros que lo permitan, se instalará una mesa de inscripción en zonas comunes, como el hall o áreas de descanso, durante una semana. Esta estrategia permitirá captar la atención de aquellos estudiantes que no hayan podido asistir a las sesiones informativas o que requieran más tiempo para tomar la decisión de participar. Finalmente, una vez completada la inscripción, se implementará un sistema de confirmación de participación y recordatorio. Todos los inscritos recibirán un correo electrónico de confirmación con los detalles del programa, incluyendo el calendario de actividades y los recursos disponibles. Para asegurar su asistencia y mantener su compromiso con la intervención, se enviarán recordatorios periódicos a través de los canales de comunicación de los centros educativos, como correos electrónicos institucionales o plataformas de gestión académica.

5.4. Componentes del programa

El programa se estructura en torno a una serie de componentes diseñados para abordar las necesidades identificadas en el análisis de situación. Cada componente responde a un área clave de intervención y se basa en estrategias fundamentadas en la evidencia, con el objetivo de generar un impacto real y sostenible en la población joven de Mislata.

Educación y sensibilización sobre los riesgos del vapeo

Uno de los pilares fundamentales del programa es proporcionar información científica clara y accesible sobre los efectos negativos del consumo de cigarrillos electrónicos. La normalización del vapeo y la creencia errónea de que es una alternativa segura al tabaco hacen que muchos jóvenes minimicen sus riesgos. Para contrarrestar esta situación, este componente incluye:

- Talleres educativos en centros de formación profesional y centros sociales impartidos por profesionales de la salud y expertos en prevención.
- Materiales informativos interactivos, como infografías, videos y presentaciones dinámicas, diseñados para captar la atención de los jóvenes.
- Charlas con testimonios reales, donde se expondrán experiencias de personas que han desarrollado problemas de salud derivados del vapeo.
- Desmontando mitos, una serie de actividades centradas en desafiar y corregir las creencias erróneas sobre los cigarrillos electrónicos.

Este componente busca transformar la percepción del vapeo entre los jóvenes, permitiéndoles tomar decisiones informadas basadas en evidencia científica y no en la influencia social o publicitaria.

Fortalecimiento de habilidades psicosociales

El consumo de cigarrillos electrónicos en jóvenes no solo está relacionado con la desinformación, sino también con la presión social y la regulación emocional. Muchos adolescentes y adultos jóvenes inician el vapeo como una forma de encajar en su grupo o como una vía para aliviar el estrés. Para abordar esta problemática, el programa incluye un componente centrado en el desarrollo de habilidades psicosociales que permitan gestionar estas situaciones de manera efectiva.

Las estrategias clave dentro de este componente son:

- Sesiones de entrenamiento en toma de decisiones, donde los participantes aprenderán a analizar los riesgos y beneficios de sus elecciones.
- Ejercicios de role-playing y simulaciones, en los que se practicarán respuestas asertivas para rechazar la oferta de cigarrillos electrónicos sin sentirse excluidos socialmente.
- Talleres de regulación emocional y autoestima, diseñados para fortalecer la confianza en sí mismos y reducir la necesidad de aceptación social a través del vapeo.

- Estrategias para manejar el estrés sin recurrir al consumo de sustancias, mediante técnicas de relajación y afrontamiento saludable.

Este componente permitirá a los jóvenes desarrollar herramientas personales que les ayuden a enfrentar situaciones de presión social y gestionar sus emociones sin recurrir al vapeo.

Percepción de riesgos y pensamiento crítico

Uno de los factores que han favorecido el auge del vapeo es la fuerte presencia de campañas de marketing dirigidas a minimizar sus riesgos y asociarlo con un estilo de vida moderno y atractivo. Este componente del programa se enfoca en ayudar a los jóvenes a desarrollar un pensamiento crítico frente a la información que reciben a través de redes sociales, publicidad y su entorno social. Las acciones incluidas en este componente son:

- *Análisis de estrategias publicitarias, donde se examinarán anuncios de cigarrillos electrónicos para identificar técnicas de manipulación del consumidor.*
- *Debates guiados sobre los mensajes del vapeo en redes sociales, fomentando la reflexión crítica sobre el impacto del contenido digital en las decisiones de consumo.*
- *Campañas de contrainformación, en las que los propios jóvenes crearán mensajes alternativos basados en información científica para difundir en sus redes sociales.*
- *Jornadas de desnormalización del vapeo, con actividades prácticas que ayuden a visualizar el impacto negativo del consumo en la salud y la economía personal.*

Este componente busca generar conciencia sobre cómo la industria del vapeo influye en la percepción de los jóvenes y dotarlos de herramientas para cuestionar estos mensajes de manera informada.

Implicación de la comunidad y las familias

La prevención del consumo de cigarrillos electrónicos no puede limitarse únicamente a la intervención con los jóvenes, sino que requiere la implicación de su entorno familiar y comunitario. Este componente del programa tiene como objetivo mejorar la comunicación en el hogar y fortalecer el apoyo social en la prevención del vapeo.

Las actividades incluidas en esta área son:

- Sesiones informativas para padres y docentes, donde se les proporcionará herramientas para hablar sobre el vapeo con los jóvenes de manera efectiva.
- Guías prácticas para la familia, con estrategias para mejorar la comunicación y el establecimiento de normas en el hogar.
- Creación de redes comunitarias de prevención, fomentando la participación de asociaciones locales en la concienciación sobre los riesgos del vapeo.
- Campañas de sensibilización en espacios públicos, para extender el mensaje preventivo más allá del ámbito escolar y familiar.

Este componente fortalece el papel de la comunidad en la prevención, asegurando que los jóvenes cuenten con un entorno que refuerce la decisión de no consumir cigarrillos electrónicos.

Seguimiento y evaluación del impacto del programa

Para garantizar la efectividad del programa y su capacidad de adaptación a nuevas tendencias, es fundamental contar con un sistema de seguimiento y evaluación que permita medir los cambios en el consumo de vapeo y la percepción de riesgos entre los jóvenes participantes.

Las estrategias para lograrlo incluyen:

- Encuestas pre y post intervención, que permitirán comparar el nivel de conocimientos, actitudes y hábitos antes y después del programa.
- Observación y análisis de la participación en actividades, para identificar los componentes más efectivos de la intervención.
- Grupos focales con participantes y educadores, donde se recopilarán opiniones sobre la experiencia del programa y se propondrán mejoras.
- Creación de informes anuales sobre la evolución del consumo de cigarrillos electrónicos en Mislata, asegurando que las acciones preventivas sigan respondiendo a la realidad local.

Este componente garantiza la sostenibilidad del programa y la posibilidad de ajustarlo continuamente para maximizar su impacto en la población juvenil. Los componentes del programa han sido diseñados en función de las necesidades identificadas en el análisis de situación y están orientados a proporcionar información, desarrollar habilidades, fomentar el pensamiento crítico, involucrar a la comunidad y evaluar el impacto de las acciones implementadas.

La combinación de estas estrategias permite una intervención integral que no solo busca reducir el consumo de cigarrillos electrónicos en los jóvenes de Mislata, sino también generar un cambio cultural en la percepción del vapeo.

Estos componentes están directamente relacionados con las necesidades planteadas en la Tabla 8 donde se establecen las áreas de intervención y las estrategias propuestas para abordar los factores clave que impulsan el consumo de cigarrillos electrónicos en la población juvenil. A través de esta estructura, el programa se convierte en una herramienta efectiva para la prevención y la promoción de hábitos saludables en la comunidad.

Tabla 8.

Necesidades, impactos, áreas de intervención e intervenciones propuestas

Necesidad Identificada	Impacto en la Población Juvenil	Área de Intervención	Intervenciones propuestas
Falta de programas educativos específicos sobre el vapeo	Persistencia de la percepción errónea de que el vapeo es seguro. Aumento del consumo por desconocimiento de sus riesgos.	Educación y sensibilización	- Talleres informativos sobre los efectos del vapeo. - Materiales educativos con evidencia científica. - Charlas impartidas por profesionales de la salud.
Débil desarrollo de habilidades psicosociales	Mayor vulnerabilidad ante la presión social para consumir cigarrillos electrónicos. Dificultad para tomar decisiones informadas sobre la salud.	Fortalecimiento de habilidades psicosociales	- Sesiones de entrenamiento en toma de decisiones. - Role-playing para resistir la presión social. - Talleres de regulación emocional y autoestima.
Exposición a mensajes de marketing engañosos	Normalización del vapeo entre los jóvenes. Minimización de los riesgos por parte de la industria del vapeo.	Percepción de riesgos y pensamiento crítico	- Análisis crítico de campañas publicitarias sobre vapeo. - Actividades de debate sobre estrategias de manipulación en redes sociales. - Creación de contenido digital para contrarrestar los mensajes erróneos.
Falta de implicación familiar y comunitaria en la prevención	Desconocimiento de los riesgos del vapeo dentro de las familias. Falta de apoyo en el hogar para evitar el consumo.	Implicación de la comunidad y las familias	- Sesiones de sensibilización para familias y docentes. - Guías prácticas para mejorar la comunicación familiar sobre consumo de sustancias. - Creación de redes de apoyo comunitario.

Necesidad Identificada	Impacto en la Población Juvenil	Área de Intervención	Intervenciones propuestas
Falta de adaptación cultural de las intervenciones	Menor eficacia de los programas si no se adecuan a la diversidad cultural de Mislata. Riesgo de exclusión de ciertos grupos juveniles.	Intervenciones inclusivas y adaptadas culturalmente	- Diseño de materiales en diversos idiomas y con enfoques interculturales. - Espacios de diálogo abiertos para jóvenes de distintos orígenes. - Adaptación de estrategias según los valores y realidades socioculturales locales.
Relación entre el vapeo y la salud mental juvenil	Uso del vapeo como mecanismo para aliviar ansiedad y estrés. Riesgo de desarrollar dependencia emocional hacia el consumo.	Salud mental y bienestar emocional	- Integración de herramientas de gestión emocional dentro del programa. - Charlas sobre el impacto del vapeo en la salud mental. - Derivación a recursos de apoyo psicológico en casos necesarios.
Falta de datos actualizados sobre el consumo de vapeo en jóvenes	Dificultad para diseñar estrategias basadas en la realidad actual de la población. Falta de evidencia sobre la evolución del consumo en Mislata.	Monitoreo y seguimiento del consumo	- Encuestas periódicas sobre el consumo de cigarrillos electrónicos. - Recopilación de datos sobre actitudes y percepciones juveniles. - Creación de informes anuales sobre tendencias de consumo.
Ausencia de evaluación sistemática del impacto del programa	Dificultad para medir el éxito de las acciones implementadas. Imposibilidad de mejorar las estrategias sin evidencia clara.	Evaluación del impacto y sostenibilidad del programa	- Aplicación de encuestas pre y post intervención. - Evaluación cualitativa mediante grupos focales. - Revisión periódica del programa para optimización y mejora continua.

Nota. Elaboración propia

5.5. Metodología aplicada

El programa se fundamenta en una metodología participativa y basada en la evidencia, con un enfoque integral que combina la educación, el fortalecimiento de habilidades psicosociales y la implicación comunitaria. Esta metodología se apoya en modelos teóricos de promoción de la salud y prevención de conductas de riesgo, asegurando que las estrategias implementadas sean eficaces y sostenibles a lo largo del tiempo (Glanz et al., 2015; Kohler y Viswanath, 2024).

El enfoque es mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para maximizar su impacto en la población juvenil de Mislata. Se estructura en torno a tres pilares metodológicos clave (Creswell, 2021):

- 1) *Educación y sensibilización*: Aplicando estrategias de aprendizaje basado en la evidencia, se busca proporcionar información clara y accesible sobre los riesgos del vapeo, desmitificando ideas erróneas y fomentando una actitud crítica frente a la normalización del consumo de cigarrillos electrónicos.
- 2) *Intervención psicosocial*: A través del desarrollo de habilidades socioemocionales, el programa fortalece la capacidad de los jóvenes para resistir la presión social y gestionar el estrés sin recurrir al vapeo.
- 3) *Participación comunitaria y familiar*: Se fomenta la implicación de las familias, docentes y redes comunitarias en la prevención del consumo, promoviendo un entorno de apoyo que refuerce los mensajes del programa.

El programa se ha diseñado como una intervención educativa estructurada en sesiones que combinan diferentes formatos de aprendizaje para mantener el interés y la motivación de los participantes. Para garantizar la efectividad del programa, se han seleccionado estrategias metodológicas que favorecen la participación activa y el aprendizaje significativo.

- a) *Aprendizaje basado en la evidencia*: Se emplea información científica actualizada sobre los efectos del vapeo, presentada en un formato accesible y atractivo para los jóvenes. Esta estrategia se fundamenta en la Teoría de la Comunicación para el Cambio de Comportamiento, que destaca la importancia de la claridad y relevancia del mensaje en la modificación de conductas de riesgo (Mackert et al., 2021).
- b) *Enfoque participativo y dinámico*: El aprendizaje experiencial es clave en la metodología del programa. A través de dinámicas de grupo, debates y actividades interactivas, los jóvenes son protagonistas en la construcción de su propio conocimiento, lo que refuerza la internalización de los mensajes preventivos (Kolb, 2014).
- c) *Desarrollo de habilidades psicosociales*: El programa incorpora sesiones de entrenamiento en habilidades socioemocionales, donde los participantes aprenden estrategias para gestionar la presión social y tomar decisiones informadas. Esta metodología se basa en el modelo de Aprendizaje Socioemocional, que ha demostrado ser efectivo en la prevención de conductas de riesgo en adolescentes (Durlak et al., 2011).

- d) *Implicación de la comunidad y la familia*: Se promueve la participación de padres, docentes y líderes comunitarios para reforzar los mensajes del programa y crear un entorno de apoyo que facilite la reducción del consumo de cigarrillos electrónicos. La Teoría Ecológica del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner (1979) respalda este enfoque, destacando la influencia del entorno social en la formación de hábitos y comportamientos.

5.6. Descripción de las actividades

El programa se desarrolla mediante 12 sesiones/actividades presenciales, cada una con una duración de 80 minutos, asegurando una intervención estructurada que combina información basada en la evidencia, aprendizaje experiencial y fortalecimiento de habilidades psicosociales. El objetivo del programa es proporcionar herramientas para comprender los riesgos reales del vapeo, desarrollar pensamiento crítico frente a la normalización del consumo y fortalecer su capacidad para tomar decisiones informadas.

Sesión 1: "Desmontando creencias sobre el vapeo"

Tabla 9.

Desarrollo de la Actividad 1: "Desmontando creencias sobre el vapeo"

Área de Intervención	Educación y sensibilización
Objetivo	Identificar y corregir las ideas erróneas sobre los cigarrillos electrónicos a través del análisis de evidencia científica.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en salud pública o psicología con experiencia en prevención de consumo de sustancias.
Contenido	- Creencias más comunes sobre el vapeo y su origen. - Comparación entre percepciones y evidencia científica. - Impacto del vapeo en la salud según estudios recientes.
Método utilizado	Reflexión y análisis crítico basado en evidencia científica.

Técnica/s utilizada/s	- Lluvia de ideas: Los participantes escriben sus creencias sobre el vapeo en tarjetas. - Exposición interactiva: Presentación con datos científicos y testimonios. - Debate guiado: Discusión en grupos sobre cómo la desinformación influye en la normalización del vapeo.
Recursos	- Tarjetas para escritura de creencias iniciales. - Presentación multimedia con datos científicos. - Estudios recientes sobre los efectos del vapeo.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con una lluvia de ideas en la que los participantes escriben en tarjetas lo que creen saber sobre el vapeo. Posteriormente, el docente presenta una exposición interactiva con datos científicos, desmontando mitos comunes y explicando los efectos reales del vapeo en la salud. Finalmente, se organiza un debate guiado, donde los jóvenes analizan la influencia de la desinformación y el papel del marketing en la percepción del vapeo como una alternativa "segura".

Esta actividad permite que los participantes contrasten sus ideas con la evidencia científica, fomentando el pensamiento crítico y promoviendo cambios en su percepción del consumo de cigarrillos electrónicos.

Nota. Elaboración propia

Sesión 2: "Efectos del vapeo en el cuerpo"

Tabla 10.

Desarrollo de la Actividad 2: "Efectos del vapeo en el cuerpo"

Área de Intervención	Educación y sensibilización
Objetivo	Explicar los efectos del vapeo en la salud física y mental a partir de la evidencia científica, ayudando a los participantes a comprender los riesgos reales del consumo de cigarrillos electrónicos.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).

Docente	Profesional en salud pública o psicología con experiencia en prevención de consumo de sustancias.
Contenido	- Impacto del vapeo en el sistema respiratorio. - Efectos sobre el sistema cardiovascular. - Relación entre el vapeo y la salud mental. - Comparación entre cigarrillos electrónicos y tabaco tradicional.
Método utilizado	Análisis basado en evidencia científica y aprendizaje visual interactivo.
Técnica/s utilizada/s	- Exposición interactiva: Presentación con datos científicos sobre los efectos del vapeo. - Análisis de casos: Comparación entre fumadores tradicionales, vapeadores y no consumidores. - Discusión guiada: Reflexión sobre la información presentada y su impacto en la toma de decisiones.
Recursos	- Presentación multimedia con imágenes y videos sobre los efectos del vapeo. - Modelos anatómicos o ilustraciones del sistema respiratorio y cardiovascular. - Testimonios reales de jóvenes afectados por el consumo de vapeadores.

Descripción de la actividad

La sesión inicia con una exposición interactiva, en la que el docente presenta evidencia científica sobre los efectos del vapeo en el organismo. Se explican los daños al sistema respiratorio y cardiovascular, así como la relación entre el consumo de cigarrillos electrónicos y la salud mental.

Luego, se realiza un análisis de casos, comparando la función pulmonar y cardiovascular en fumadores de cigarrillos tradicionales, vapeadores y personas no consumidoras. Mediante imágenes médicas y videos explicativos, los participantes podrán visualizar los efectos del vapeo en el cuerpo.

Finalmente, se lleva a cabo una discusión guiada, donde los participantes reflexionan sobre la información presentada y comparten su percepción sobre los efectos del vapeo en la salud. Se busca generar conciencia sobre los riesgos reales del consumo, fomentando el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas.

Esta actividad permite a los jóvenes comprender que el vapeo no es una alternativa segura y que tiene efectos negativos significativos en la salud a corto y largo plazo.

Nota. Elaboración propia

Sesión 3: "El negocio del vapeo: ¿A quién beneficia?"

Tabla 11.

Desarrollo de la Actividad 3: "El negocio del vapeo: ¿A quién beneficia?"

Área de Intervención	Percepción de riesgos y pensamiento crítico
Objetivo	Analizar cómo la industria del vapeo manipula la información para atraer a los jóvenes, generando una percepción errónea de seguridad y modernidad en su consumo.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en comunicación, publicidad o psicología con conocimientos en análisis de mensajes persuasivos y estrategias de marketing.
Contenido	- Estrategias de marketing de la industria del vapeo. - Técnicas de persuasión y manipulación en redes sociales y publicidad. - Comparación con la estrategia histórica de la industria tabacalera. - Consecuencias del consumo inducido por la publicidad.
Método utilizado	Análisis de contenido publicitario y reflexión crítica.
Técnica/s utilizada/s	- Análisis de anuncios de vapeo: Evaluación de campañas publicitarias dirigidas a jóvenes. - Discusión guiada: Reflexión sobre cómo los mensajes de la industria influyen en la percepción del vapeo. - Creación de contraanuncios: Desarrollo de mensajes alternativos basados en la evidencia científica.
Recursos	- Videos y anuncios reales de marcas de vapeo. - Material gráfico con ejemplos de estrategias de manipulación publicitaria. - Plantillas para la creación de contraanuncios.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con un análisis de anuncios de vapeo, donde los participantes observan y evalúan diversas campañas publicitarias dirigidas a jóvenes. Se analizan los colores, el lenguaje, los mensajes subliminales y las emociones que buscan despertar en los consumidores. Se comparan estos anuncios con estrategias históricas utilizadas por la industria tabacalera, resaltando similitudes y diferencias.

A continuación, se realiza una discusión guiada, en la que los participantes reflexionan sobre cómo estos mensajes influyen en la percepción de seguridad del vapeo y la normalización de su consumo. Se debatirá sobre la intencionalidad de las marcas, los intereses económicos detrás del negocio del vapeo y las consecuencias de su publicidad engañosa.

Para finalizar, los participantes desarrollan una creación de contraanuncios, diseñando mensajes alternativos basados en la evidencia científica. Pueden elaborar carteles, videos o mensajes para redes sociales que desafíen la manipulación de la industria del vapeo y promuevan la toma de decisiones informadas.

Esta actividad fortalece el pensamiento crítico de los jóvenes, ayudándolos a identificar estrategias de manipulación y a cuestionar los mensajes publicitarios que buscan normalizar el consumo de cigarrillos electrónicos.

Nota. Elaboración propia

Sesión 4: "¿Por qué vapeamos?"

Tabla 12.

Desarrollo de la Actividad 4: "¿Por qué vapeamos?"

Área de Intervención	Fortalecimiento de habilidades psicosociales
Objetivo	Reflexionar sobre los motivos individuales y sociales que llevan al consumo de cigarrillos electrónicos, identificando factores de influencia y estrategias para tomar decisiones informadas.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en psicología, educación o trabajo social con experiencia en prevención de adicciones y desarrollo de habilidades psicosociales.

Contenido	- Factores individuales y sociales que impulsan el consumo de vapeo. - Influencia de amigos, redes sociales y tendencias de moda. - Diferencias entre consumo experimental, ocasional y habitual. - Estrategias para evitar el consumo en situaciones de presión social.
Método utilizado	Reflexión guiada y análisis de casos.
Técnica/s utilizada/s	- Autodiagnóstico individual: Los participantes identifican sus propias razones o motivaciones para el vapeo. - Discusión en grupos pequeños: Análisis de los factores sociales que favorecen el consumo. - Mapa de influencias: Representación visual de los elementos que intervienen en la toma de decisiones.
Recursos	- Hojas de trabajo para el autodiagnóstico. - Cartulinas y marcadores para la construcción del mapa de influencias. - Videos cortos sobre la influencia de la moda y la presión social en el consumo juvenil.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con un autodiagnóstico individual, en el que cada participante completa un cuestionario anónimo sobre sus percepciones y razones para vapear o no vapear. Se les invita a reflexionar sobre si su consumo es influenciado por amigos, redes sociales, publicidad o creencias personales.

Posteriormente, se organiza una discusión en grupos pequeños, donde los participantes comparten los factores que han identificado en su autodiagnóstico y analizan cómo las influencias externas afectan su percepción del vapeo. Se presentan ejemplos de cómo las redes sociales y las tendencias pueden fomentar el consumo, y se debate sobre el impacto de estas influencias en la toma de decisiones personales.

Para finalizar, los participantes elaboran un mapa de influencias, donde representan de manera visual los factores internos (emociones, estrés, curiosidad) y externos (presión social, marketing, entorno) que pueden llevar al consumo de cigarrillos electrónicos. Luego, se discuten estrategias para fortalecer la autonomía y la capacidad de tomar decisiones informadas sin dejarse llevar por la presión externa.

Esta actividad ayuda a los jóvenes a comprender por qué el vapeo se ha vuelto una práctica común en su entorno, fomentando el pensamiento crítico y promoviendo la toma de decisiones basada en la autonomía y la información verificada.

Nota. Elaboración propia

Sesión 5: "Presión social y toma de decisiones"

Tabla 13.

Desarrollo de la Actividad 5: "Presión social y toma de decisiones"

Área de Intervención	Fortalecimiento de habilidades psicosociales
Objetivo	Enseñar estrategias para resistir la presión social y tomar decisiones informadas sobre el consumo de cigarrillos electrónicos.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en psicología, educación o trabajo social con experiencia en prevención de adicciones y desarrollo de habilidades psicosociales.
Contenido	- Concepto de presión social y cómo afecta la toma de decisiones. - Tipos de presión social: directa, indirecta y autoimpuesta. - Estrategias para resistir la presión grupal. - Práctica de respuestas asertivas ante situaciones de consumo.
Método utilizado	Aprendizaje experiencial y role-playing.
Técnica/s utilizada/s	- Análisis de escenarios: Presentación de situaciones donde los jóvenes enfrentan presión social para vapear. - Role-playing: Simulación de respuestas a la presión grupal. - Discusión guiada: Reflexión sobre cómo fortalecer la autonomía en la toma de decisiones.
Recursos	- Tarjetas con situaciones de presión social. - Guía de respuestas asertivas. - Videos sobre influencia social en el consumo juvenil.
Descripción de la actividad	

La sesión comienza con un análisis de escenarios, donde se presentan diversas situaciones en las que los jóvenes pueden enfrentar presión social para vapear. Se identifican los diferentes tipos de presión (directa, indirecta y autoimpuesta) y se analizan las emociones y pensamientos que pueden surgir en estos momentos.

Luego, se realiza una dinámica de role-playing, en la que los participantes practican respuestas asertivas ante escenarios de presión grupal. Se dividen en parejas o grupos pequeños, donde una persona asume el rol de quien ofrece un cigarrillo electrónico y la otra practica cómo rechazarlo sin sentirse excluido o incómodo.

Finalmente, se lleva a cabo una discusión guiada, donde los participantes reflexionan sobre la importancia de la autonomía en la toma de decisiones y comparten estrategias para manejar la presión social. Se enfatiza la idea de que decir "no" al vapeo no implica perder amistades ni ser menos aceptado en un grupo. Esta actividad proporciona a los jóvenes herramientas concretas para resistir la presión social, reforzando su confianza y capacidad para tomar decisiones saludables sin dejarse influenciar por su entorno.

Nota. Elaboración propia

Sesión 6: "Manejo del estrés sin vapear"

Tabla 14.

Desarrollo de la Actividad 6: "Manejo del estrés sin vapear"

Área de Intervención	Fortalecimiento de habilidades psicosociales
Objetivo	Identificar estrategias saludables para manejar el estrés y la ansiedad sin recurrir al consumo de cigarrillos electrónicos.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en psicología o educación con experiencia en gestión emocional y prevención de adicciones.
Contenido	- Relación entre el estrés y el consumo de cigarrillos electrónicos. - Identificación de factores desencadenantes del estrés. - Estrategias saludables para la gestión del estrés. - Técnicas de relajación y mindfulness.
Método utilizado	Aprendizaje experiencial y práctica guiada.
Técnica/s utilizada/s	- Autoevaluación del estrés: Identificación de situaciones estresantes en la vida cotidiana. - Ejercicios de respiración y relajación: Técnicas de mindfulness aplicadas a la gestión del estrés.

	- Dinámica de resolución de problemas: Estrategias para afrontar el estrés sin recurrir al vapeo.
Recursos	- Fichas de autoevaluación del estrés. - Audios y guías de relajación. - Videos sobre técnicas de mindfulness y regulación emocional.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con una autoevaluación del estrés, en la que los participantes identifican las situaciones que les generan mayor ansiedad y cómo suelen reaccionar ante ellas. Se hace énfasis en la relación entre el estrés y el consumo de cigarrillos electrónicos como una estrategia de afrontamiento poco saludable.

A continuación, se realiza una práctica guiada de respiración y relajación, donde los participantes aprenden técnicas de mindfulness para reducir la ansiedad en momentos de tensión. Se utilizan ejercicios de respiración diafragmática y relajación muscular progresiva para demostrar cómo estas técnicas pueden ser una alternativa efectiva al vapeo.

Para finalizar, se lleva a cabo una dinámica de resolución de problemas, en la que los participantes trabajan en grupos para proponer estrategias saludables de manejo del estrés. Se discuten opciones como el ejercicio físico, el arte, la música y otras actividades recreativas que pueden servir como alternativas saludables al consumo de cigarrillos electrónicos.

Esta actividad proporciona herramientas prácticas para afrontar el estrés sin necesidad de recurrir al vapeo, promoviendo hábitos de autorregulación emocional y toma de decisiones saludables

Nota. Elaboración propia

Sesión 7: "Impacto del vapeo en la salud mental"

Tabla 15.

Desarrollo de la Actividad 7: "Impacto del vapeo en la salud mental"

Área de Intervención	Educación y sensibilización
Objetivo	Analizar la relación entre el consumo de cigarrillos electrónicos, la ansiedad y la depresión, promoviendo una reflexión sobre sus efectos en la salud mental.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).

Docente	Psicólogo o profesional en salud mental con experiencia en prevención de adicciones.
Contenido	- Relación entre el consumo de nicotina y la salud mental. - Impacto del vapeo en la ansiedad y la depresión. - Efecto de la abstinencia de nicotina en el estado emocional. - Estrategias para fortalecer la salud mental sin recurrir al consumo.
Método utilizado	Análisis basado en evidencia y reflexión personal.
Técnica/s utilizada/s	- Testimonio guiado: Presentación de un caso real de alguien afectado por el vapeo y sus consecuencias en la salud mental. - Mapa de emociones: Identificación de cómo se siente una persona antes, durante y después del consumo. - Discusión en grupo: Reflexión sobre alternativas saludables para mejorar el bienestar emocional.
Recursos	- Videos explicativos sobre la relación entre la nicotina y la ansiedad. - Tarjetas con preguntas para la reflexión grupal. - Infografías sobre el impacto del vapeo en el sistema nervioso.

Descripción de la Actividad

La sesión comienza con un testimonio guiado, en el que los participantes escuchan la historia de una persona que experimentó ansiedad o depresión relacionada con el consumo de cigarrillos electrónicos. Se analizan sus motivos para empezar a vapear, los efectos en su salud mental y su proceso para dejarlo.

A continuación, los participantes trabajan en un mapa de emociones, en el que identifican los estados emocionales que pueden llevar a una persona a vapear, cómo se sienten durante el consumo y qué ocurre después de que la nicotina desaparece del sistema. Esto permite visualizar el impacto real del vapeo en el bienestar psicológico.

Para cerrar la sesión, se realiza una discusión en grupo, en la que los participantes reflexionan sobre cómo mejorar su salud mental sin recurrir al vapeo. Se presentan alternativas como el deporte, la meditación, el arte y el apoyo social, y se fomenta la construcción de estrategias individuales para fortalecer el bienestar emocional.

Esta actividad ayuda a desmitificar la idea de que el vapeo alivia el estrés o la ansiedad, promoviendo alternativas saludables para la gestión emocional.

Nota. Elaboración propia

Sesión 8: "Impacto ambiental del vapeo"

Tabla 16.

Desarrollo de la Actividad 8: "Impacto ambiental del vapeo"

Área de Intervención	Educación y sensibilización
Objetivo	Concienciar a los participantes sobre el impacto ambiental del vapeo, analizando la contaminación generada por los dispositivos electrónicos y los residuos químicos.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en medioambiente, biología o educación ambiental con experiencia en sostenibilidad y gestión de residuos.
Contenido	- Composición química de los cigarrillos electrónicos. - Contaminación por plásticos y metales pesados. - Efectos de los residuos del vapeo en el suelo y el agua. - Alternativas ecológicas y reducción de la huella ambiental.
Método utilizado	Análisis crítico y aprendizaje experiencial.
Técnica/s utilizada/s	- Análisis de datos ambientales: Presentación de estudios sobre la contaminación por vapeo. - Muestra de residuos electrónicos: Exposición de dispositivos y desechos para analizar su impacto. - Debate reflexivo: Discusión sobre el papel individual y colectivo en la reducción de la contaminación.
Recursos	- Videos explicativos sobre el impacto ambiental del vapeo. - Dispositivos electrónicos desechables usados (ejemplo de residuos). - Infografías sobre contaminación por plásticos y metales.

Descripción de la actividad

La sesión inicia con un análisis de datos ambientales, donde se presentan cifras y estudios sobre la contaminación generada por los cigarrillos electrónicos. Se explica la presencia de metales pesados, plásticos no reciclables y sustancias químicas contaminantes en estos dispositivos.

A continuación, se realiza una muestra de residuos electrónicos, en la que los participantes observan dispositivos de vapeo desechables y analizan sus componentes. Se debate sobre la falta de regulaciones para el reciclaje de estos productos y la dificultad para eliminarlos sin afectar el medioambiente.

Finalmente, se lleva a cabo un debate reflexivo, donde los participantes discuten su papel en la reducción del impacto ambiental del vapeo. Se presentan alternativas ecológicas y se fomenta la toma de decisiones responsables, no solo desde la perspectiva de la salud, sino también del respeto al medioambiente.

Esta actividad permite que los jóvenes comprendan que el vapeo no solo afecta la salud, sino que también tiene consecuencias graves en el entorno, promoviendo un pensamiento crítico sobre la sostenibilidad y la responsabilidad ambiental.

Nota. Elaboración propia

Sesión 9: "El coste del vapeo: economía personal"

Tabla 17.

Desarrollo de la Actividad 9: "El coste del vapeo: economía personal"

Área de Intervención	Educación y sensibilización
Objetivo	Concienciar a los participantes sobre el impacto económico del consumo de cigarrillos electrónicos y fomentar la toma de decisiones financieras responsables.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en economía, educación financiera o psicología con conocimientos en hábitos de consumo y gestión financiera personal.
Contenido	- Costes directos e indirectos del vapeo a corto y largo plazo.

	- Comparación entre el gasto en cigarrillos electrónicos y otras inversiones personales. - Estrategias para la gestión eficiente del dinero y planificación financiera.
Método utilizado	Análisis financiero y reflexión crítica.
Técnica/s utilizada/s	- Cálculo de gasto personal: Estimación del dinero invertido en vapeo mensual y anualmente. - Comparación de inversiones: Reflexión sobre alternativas económicas más beneficiosas. - Simulación de ahorro: Desarrollo de un plan de gestión del dinero con reducción del gasto en vapeo.
Recursos	- Calculadoras financieras o tablas de gastos personales. - Infografías comparativas sobre hábitos de consumo. - Videos sobre economía personal y gestión de recursos.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con un cálculo de gasto personal, en el que los participantes estiman cuánto dinero invierten en cigarrillos electrónicos, incluyendo dispositivos, líquidos, repuestos y accesorios. Se utiliza una tabla para registrar estos gastos y se compara el impacto económico a corto y largo plazo.

A continuación, se realiza una comparación de inversiones, donde los participantes identifican alternativas en las que podrían gastar el dinero destinado al vapeo. Se presentan ejemplos prácticos como el ahorro para viajes, educación, actividades recreativas o inversión en bienestar personal. Se fomenta la reflexión sobre cómo pequeños cambios en los hábitos de consumo pueden generar beneficios financieros y mejorar la calidad de vida.

Finalmente, los participantes diseñan una simulación de ahorro, estableciendo metas financieras realistas con base en la reducción del consumo de vapeo. Se les guía en la creación de estrategias para redirigir su dinero hacia objetivos personales más productivos.

Esta actividad permite que los jóvenes comprendan el impacto del vapeo en su economía personal y los motiva a tomar decisiones más responsables en la gestión de sus recursos, promoviendo hábitos de consumo más sostenibles y beneficiosos a largo plazo.

Nota. Elaboración propia

Sesión 10: "Elige tu bienestar"

Tabla 18.

Desarrollo de la Actividad 10: "Elige tu bienestar"

Área de Intervención	Fortalecimiento de habilidades psicosociales
Objetivo	Promover hábitos de vida saludables que sirvan como alternativas al consumo de cigarrillos electrónicos, fortaleciendo el bienestar físico, emocional y social de los participantes.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Profesional en psicología, educación física o salud pública con experiencia en promoción de la salud y bienestar.
Contenido	- Definición de bienestar integral: físico, emocional y social. - Identificación de hábitos nocivos asociados al vapeo. - Alternativas saludables al consumo de cigarrillos electrónicos. - Plan de acción personal para el fortalecimiento del bienestar.
Método utilizado	Reflexión personal y planificación estratégica.
Técnica/s utilizada/s	- Autodiagnóstico de bienestar: Evaluación individual de hábitos actuales. - Lluvia de ideas en grupo: Generación de alternativas saludables al consumo. - Elaboración de un plan de bienestar personalizado: Definición de objetivos y estrategias individuales para mejorar la salud integral.
Recursos	- Cuestionarios de autodiagnóstico. - Material gráfico sobre hábitos de vida saludables. - Plantillas para el diseño del plan de bienestar personal.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con un autodiagnóstico de bienestar, en el que los participantes reflexionan sobre su salud física, emocional y social a través de un cuestionario. Se analizan sus hábitos actuales, como la

alimentación, el sueño, la gestión del estrés y el consumo de sustancias, incluida la frecuencia de uso de cigarrillos electrónicos.

Posteriormente, se realiza una lluvia de ideas en grupo donde los participantes proponen actividades y estrategias saludables que podrían sustituir el consumo de cigarrillos electrónicos. Las alternativas pueden incluir actividades recreativas, deportes, meditación, arte, lectura o desarrollo de habilidades personales. Se fomenta el intercambio de ideas para motivar a los jóvenes a explorar nuevas formas de entretenimiento y relajación.

En la parte final de la sesión, cada participante desarrolla un plan de bienestar personalizado. Este plan debe incluir al menos tres objetivos claros relacionados con el bienestar físico, emocional o social, y estrategias específicas para alcanzarlos. Los participantes definen acciones concretas, como practicar ejercicio regularmente, reducir el tiempo de exposición a redes sociales, mejorar su alimentación o establecer rutinas de descanso.

Esta actividad tiene como objetivo empoderar a los jóvenes para que asuman un rol activo en la mejora de su bienestar general, proporcionándoles herramientas para desarrollar hábitos saludables que los alejen del consumo de cigarrillos electrónicos y fortalezcan su calidad de vida.

Nota. Elaboración propia

Sesión 11: "Testimonios y experiencias"

Tabla 19.

Desarrollo de la Actividad 11: "Testimonios y experiencias"

Área de Intervención	Educación y sensibilización
Objetivo	Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa a través de testimonios personales y experiencias compartidas, reforzando la toma de conciencia sobre los riesgos del vapeo y los beneficios de mantener hábitos saludables.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Psicólogo, educador o profesional en prevención de adicciones con experiencia en facilitación de grupos.

Contenido	- Reflexión sobre experiencias personales relacionadas con el consumo o la prevención del vapeo. - Testimonios de personas afectadas por el consumo de cigarrillos electrónicos. - Revisión de aprendizajes clave adquiridos durante el programa. - Espacio para la expresión de emociones y sentimientos vinculados a la experiencia del taller.
Método utilizado	Reflexión colectiva y aprendizaje emocional.
Técnica/s utilizada/s	- Círculo de reflexión: Espacio para compartir experiencias personales y sentimientos. - Testimonios reales: Presentación de historias de personas que han superado problemas relacionados con el vapeo. - Dinámica de reconocimiento personal: Identificación de los aprendizajes y cambios experimentados por cada participante.
Recursos	- Videos testimoniales de personas afectadas por el consumo de vapeo. - Espacio cómodo y seguro para la dinámica de reflexión. - Hojas de trabajo para registrar reflexiones y aprendizajes personales.

Descripción de la actividad

La sesión comienza con un círculo de reflexión, en el que los participantes se sientan en círculo para crear un ambiente de confianza y respeto. El facilitador invita a los jóvenes a compartir experiencias personales relacionadas con el vapeo, ya sea directamente o a través de familiares, amigos o conocidos. Se genera un ambiente seguro en el que cada persona pueda expresar sus emociones sin ser juzgada.

Posteriormente, se presentan testimonios reales mediante videos o narraciones de personas que han tenido experiencias negativas relacionadas con el consumo de cigarrillos electrónicos. Estos testimonios pueden incluir consecuencias físicas, emocionales o económicas derivadas del vapeo. Se reflexiona sobre cómo estas experiencias podrían influir en las decisiones futuras de los participantes.

A continuación, se realiza una dinámica de reconocimiento personal, donde los participantes reflexionan sobre los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa.

Se les pide que escriban en una hoja cuáles han sido los conocimientos más valiosos obtenidos, cómo ha cambiado su percepción sobre el vapeo y qué compromisos personales desean asumir para mantener hábitos saludables.

Para cerrar la sesión, se invita a los participantes a compartir voluntariamente sus compromisos o reflexiones finales con el grupo. Este espacio permite reforzar la cohesión grupal y reconocer el esfuerzo de cada joven por participar activamente en el proceso de aprendizaje y cambio.

Esta actividad tiene como objetivo consolidar los conocimientos adquiridos durante el programa, generar conciencia sobre los riesgos reales del vapeo y motivar a los jóvenes a mantener una actitud responsable frente a su salud y bienestar. Además, fomenta la empatía y el apoyo mutuo, fortaleciendo la toma de decisiones saludables en un ambiente de respeto y comprensión.

Nota. Elaboración propia

Sesión 12: "Compromiso con el cambio"

Tabla 20.

Desarrollo de la Actividad 12: "Compromiso con el cambio"

Área de Intervención	Fortalecimiento de habilidades psicosociales y educación en prevención
Objetivo	Consolidar los aprendizajes adquiridos durante el programa mediante la creación de compromisos personales y grupales, incentivando el mantenimiento de hábitos saludables y la prevención del consumo de cigarrillos electrónicos a largo plazo.
Número de sesiones	1 sesión
Fecha y horario	Programado en función del calendario académico del centro educativo (por definir con la institución).
Duración	80 minutos
Agrupación	Sesión grupal (20-30 participantes por sesión).
Docente	Psicólogo, educador social o profesional con experiencia en prevención de adicciones y dinámicas de motivación.
Contenido	- Revisión de los aprendizajes más significativos adquiridos durante el programa. - Identificación de cambios en actitudes, conocimientos y comportamientos. - Elaboración de compromisos personales para mantener un estilo de vida saludable.

-
- Generación de compromisos grupales de apoyo mutuo.
-

Método utilizado	Reflexión personal, trabajo grupal y planificación estratégica.
-------------------------	---

Técnica/s utilizada/s	- Reflexión guiada: Revisión de aprendizajes y logros personales durante el programa. - Elaboración de compromisos individuales: Redacción de compromisos concretos y alcanzables. - Dinámica de compromiso grupal: Creación de un mural colectivo con los compromisos de todo el grupo.
------------------------------	--

Recursos	- Hojas de compromiso personal. - Materiales para mural colectivo (cartulina, rotuladores, pegatinas). - Guía de reflexión sobre el mantenimiento de hábitos saludables.
-----------------	--

Descripción de la actividad

La sesión comienza con una reflexión guiada, en la que los participantes son invitados a pensar sobre los conocimientos, habilidades y actitudes que han adquirido a lo largo del programa. El docente guía una discusión donde los jóvenes comparten qué aprendizajes han sido más significativos para ellos y cómo han influido en su visión sobre el vapeo y su bienestar personal.

A continuación, se desarrolla la elaboración de compromisos individuales. Cada participante recibe una hoja donde debe escribir tres compromisos personales relacionados con el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Estos compromisos pueden incluir decisiones como: evitar el consumo de cigarrillos electrónicos, practicar deporte regularmente, o buscar nuevas formas de gestionar el estrés. El facilitador anima a que estos compromisos sean realistas, alcanzables y medibles.

Después, se lleva a cabo una dinámica de compromiso grupal. Los participantes colaboran en la creación de un mural colectivo donde cada uno escribe o dibuja un símbolo que represente su compromiso personal. Este mural servirá como recordatorio visual del esfuerzo colectivo y el apoyo mutuo que se ha generado durante el programa. La idea es fomentar un sentido de pertenencia al grupo y reforzar el compromiso a largo plazo.

La sesión concluye con un cierre motivacional, en el que el facilitador reconoce el esfuerzo realizado por los participantes a lo largo del programa. Se entregan certificados simbólicos de participación, reforzando el valor del aprendizaje adquirido y el compromiso con el cambio. Además, se anima a los jóvenes a compartir sus experiencias y motivaciones, fortaleciendo el sentimiento de logro y satisfacción personal.

Esta actividad tiene como objetivo consolidar el aprendizaje y promover la continuidad de los cambios positivos a largo plazo. Además, refuerza la responsabilidad individual y colectiva, alentando a los

participantes a convertirse en agentes de prevención dentro de su entorno social. Al cerrar el ciclo con un compromiso tangible, se crea una base sólida para mantener los hábitos saludables y evitar recaídas en el consumo de cigarrillos electrónicos.

Nota. Elaboración propia

6. Cronograma

El cronograma del programa ha sido diseñado considerando una distribución temporal realista y progresiva, que permita implementar las sesiones educativas de forma eficaz, respetando los ritmos del grupo y asegurando la consolidación de los contenidos.

La duración total del programa será de 6 meses, desarrollándose una sesión semanal, con una duración de 80 minutos por sesión. Las sesiones están estructuradas de forma secuencial, de manera que los contenidos más conceptuales se trabajan al inicio, mientras que las sesiones finales promueven la reflexión, el cambio de actitud y el compromiso personal con el bienestar y la salud.

A continuación, se presenta el cronograma organizado por número de sesión, nombre de la actividad, temporalización estimada y objetivo principal de cada una:

Tabla 21.

Cronograma del Programa "Respira Libre"

Sesión	Título de la actividad	Mes	Duración	Objetivo principal
Sesión 1	Desmontando creencias sobre el vapeo	Semana 1	80 min	Identificar creencias erróneas y contrastarlas con evidencia científica.
Sesión 2	Efectos del vapeo en el cuerpo	Semana 2	80 min	Comprender los efectos físicos y mentales del vapeo.
Sesión 3	El negocio del vapeo: ¿A quién beneficia?	Semana 3	80 min	Analizar estrategias de marketing que promueven el consumo.
Sesión 4	¿Por qué vapeamos?	Semana 4	80 min	Reflexionar sobre motivaciones personales y sociales del consumo.
Sesión 5	Presión social y toma de decisiones	Semana 5	80 min	Aprender a resistir la presión grupal mediante habilidades asertivas.
Sesión 6	Manejo del estrés sin vapear	Semana 6	80 min	Identificar y practicar alternativas saludables para gestionar el estrés.

Sesión	Título de la actividad	Mes	Duración	Objetivo principal
Sesión 7	Impacto del vapeo en la salud mental	Semana 7	80 min	Analizar la relación entre consumo, ansiedad y depresión.
Sesión 8	Impacto ambiental del vapeo	Semana 8	80 min	Reflexionar sobre la huella ecológica del vapeo y su impacto ambiental.
Sesión 9	El costo del vapeo: economía personal	Semana 9	80 min	Visualizar el gasto asociado al vapeo y fomentar decisiones financieras responsables.
Sesión 10	Elige tu bienestar	Semana 10	80 min	Elaborar un plan de acción personal de hábitos saludables.
Sesión 11	Testimonios y experiencias	Semana 11	80 min	Compartir experiencias personales y aprendizajes adquiridos.
Sesión 12	Compromiso con el cambio	Semana 12	80 min	Consolidar compromisos individuales y grupales hacia la prevención del vapeo.

Nota. Elaboración propia

Observaciones generales:

- Las sesiones se desarrollarán en centros de formación profesional y centros sociales del municipio de Mislata.
- Cada sesión será facilitada por un/a profesional experto/a en el área correspondiente (salud pública, psicología, educación).
- Se realizará **una evaluación intermedia al finalizar la sesión 6** y una **evaluación final al concluir la sesión 12**.
- Se incluirá un diario de campo y fichas de evaluación por sesión, como se sugiere en las metodologías activas en Educación para la Salud Tema 7..

Este cronograma permite mantener una progresión lógica y pedagógica, alineada con los objetivos específicos del programa y con las recomendaciones docentes para la intervención grupal en proyectos de prevención. Si deseas que lo prepare también en tabla editable o en un formato para presentación, puedo hacerlo.

7. Recursos

La correcta implementación del programa requiere una planificación detallada de los recursos necesarios. Estos recursos se clasifican en tres grandes categorías: recursos humanos, recursos materiales y recursos económicos, todos ellos interrelacionados y esenciales para asegurar la viabilidad y calidad de la intervención.

Recursos humanos

Los recursos humanos son el pilar fundamental del programa, ya que garantizan no solo la ejecución de las sesiones, sino también la calidad del proceso formativo. Se contará con:

- Coordinador/a del programa: persona responsable de la planificación, seguimiento y evaluación global del proyecto.
- Facilitadores o docentes: profesionales con formación en psicología, salud pública, educación o trabajo social, con experiencia en prevención de conductas adictivas y dinámicas grupales.
- Apoyo técnico: auxiliar o personal de apoyo encargado de la gestión logística (preparación del espacio, control de asistencia, soporte audiovisual, etc.).
- Evaluador/a externo/a (opcional): figura recomendada para la valoración objetiva del impacto del programa desde un enfoque cualitativo-cuantitativo, según los principios de evaluación de calidad educativa (Donabedian, 1980).

Recursos materiales

Estos recursos son indispensables para el desarrollo de cada sesión. Se dividen en dos grupos: materiales didácticos y materiales técnicos o de apoyo logístico.

➤ Materiales didácticos:

- Presentaciones interactivas (PowerPoint, Prezi).
- Hojas de trabajo (autoevaluaciones, fichas de reflexión, guías de planificación).
- Infografías y materiales visuales sobre los efectos del vapeo.
- Videos testimoniales y explicativos.
- Plantillas para elaboración de compromisos personales y murales grupales.
- Cuestionarios pre y post intervención.

- Recursos de apoyo a técnicas activas (role-playing, mapas mentales, análisis de casos, etc.).
- Materiales técnicos y logísticos:
- Ordenador portátil.
 - Proyector y pantalla.
 - Pizarra blanca o rotafolios con rotuladores.
 - Sillas móviles para dinámicas grupales.
 - Altavoces o sistema de sonido.
 - Espacio amplio, bien iluminado y ventilado.

Estos materiales se adaptarán al número de participantes y al tipo de técnicas utilizadas en cada sesión, priorizando el uso de herramientas que fomenten la interacción y la participación activa.

Recursos económicos

Aunque este tipo de intervenciones pueden realizarse con una inversión moderada, es necesario prever ciertos gastos básicos que aseguren su sostenibilidad. Ver Tabla 22 para la partida presupuestaria.

Tabla 22.

Presupuesto

Concepto	Descripción	Coste estimado unitario (€)	Coste total estimado (€)
Impresión de materiales	Trípticos, hojas de trabajo, certificados y otros materiales impresos para los participantes.	0,80 €/unidad	240,00 € (para 300 unidades)
Alquiler de equipo tecnológico	Proyector y altavoces si el centro no dispone del material necesario.	50,00 €/día	300,00 € (6 sesiones con necesidad de equipo)
Retribución profesional	Pago a profesionales externos por impartir las sesiones si no se realiza en horario docente.	75,00 €/sesión	900,00 € (12 sesiones)

Diseño gráfico y materiales digitales	Creación de presentaciones, infografías, edición de videos testimoniales.	150,00 €/pack	150,00 € (1 pack completo)
Materiales de apoyo para participantes	Libretas, bolígrafos, carpetas y pequeños obsequios motivacionales.	3,00 €/participante	300,00 € (para 100 participantes)

Nota. Elaboración propia

8. Evaluación

El componente evaluativo del programa ha sido diseñado como una estrategia integral, continua y sistemática que garantiza tanto la mejora del proceso de implementación como la valoración del impacto logrado sobre la población destinataria. Acorde a las recomendaciones metodológicas en EpS, la evaluación se plantea desde múltiples perspectivas: estructural, de proceso y de resultados.

Desde el inicio del programa se contempla una evaluación concurrente, que permita introducir ajustes en tiempo real en caso de desviaciones respecto al diseño previsto. Esta modalidad de seguimiento continuo asegura que la intervención no solo cumpla con los objetivos propuestos, sino que también se mantenga contextualizada, adaptada a las necesidades del grupo destinatario y coherente con los recursos disponibles.

En segundo lugar, la evaluación terminal se plantea como un proceso exhaustivo de recogida y análisis de datos al cierre del programa, con el propósito de valorar de forma global la eficacia, efectividad, accesibilidad, satisfacción y aceptabilidad del mismo.

8.1. Evaluación estructural

La evaluación estructural se centrará en verificar si los medios materiales, humanos y organizativos utilizados en el programa han sido adecuados para su desarrollo. Para ello, se aplicará Hoja de valoración ([Anexo 3](#)) estructural que contendrá elementos como:

- Valoración del entorno de impartición, que recogerá datos sobre la idoneidad del aula (espacio, iluminación, mobiliario, recursos audiovisuales, etc.).
- Elementos de satisfacción logística dirigidos a los participantes, para valorar la comodidad, accesibilidad y utilidad de los materiales proporcionados.

- Evaluación de equipo docente sobre la disponibilidad y adecuación de los recursos técnicos y materiales (proyector, sonido, hojas de trabajo, etc.).

Esta dimensión permitirá establecer si se han cumplido los requisitos básicos para crear un entorno propicio al aprendizaje y la participación juvenil.

8.2. Evaluación de proceso

La evaluación del proceso tiene como finalidad valorar cómo se ha desarrollado la intervención y si esta se ha ejecutado conforme a lo planificado. Según Donabedian (1980), esto implica observar si el programa se ha aplicado tal como fue diseñado, sin desviaciones que comprometan su eficacia. Para ello, se aplicarán los siguientes instrumentos:

1. *Diario de campo*: Cada facilitador documentará sistemáticamente el desarrollo de las sesiones, anotando incidencias, respuestas del grupo, tiempos reales, dificultades logísticas y sugerencias de mejora. Esta herramienta permitirá valorar si la implementación fue fiel al diseño teórico y si las dinámicas funcionaron de acuerdo con los objetivos didácticos previstos ([Anexo 4](#)).
2. *Fichas de valoración por sesión*: Al finalizar cada una de las 12 sesiones, los participantes completarán una ficha de evaluación individual. Estas fichas combinarán ítems cerrados y abiertos para recoger información sobre la satisfacción con los contenidos, la percepción de utilidad, la adecuación del lenguaje y la participación activa durante la sesión ([Anexo 5](#)).
3. *Observación participante*: Se realizará un registro de aspectos actitudinales y grupales observados durante las dinámicas prácticas, en especial en sesiones de debate, reflexión y compromiso, con el fin de triangular los datos cuantitativos con información cualitativa ([Anexo 6](#)).

Este seguimiento continuo permitirá detectar a tiempo posibles desviaciones o barreras, así como introducir mejoras progresivas sin esperar a la evaluación final.

8.3. Evaluación de resultados

La tercera dimensión se centra en los efectos tangibles del programa sobre los participantes. Según Gil y Marín (2024), esta evaluación debe considerar no solo los conocimientos adquiridos, sino también las actitudes y las intenciones de cambio de comportamiento, especialmente en proyectos con un enfoque preventivo como este.

En coherencia con los objetivos específicos definidos, se utilizarán las siguientes herramientas de medición:

- Cuestionario de conocimientos pre y post intervención, con preguntas cerradas y semiabiertas para medir el nivel de información sobre riesgos del vapeo, salud mental, economía personal y medio ambiente ([Anexo 7](#)).
- Escala de percepción de riesgo, validada, adaptada a la población juvenil, administrada antes y después del programa.
- Cuestionario de actitudes frente al vapeo, para evaluar la intención de cambio y el posicionamiento crítico tras la intervención.
- Actividad final de compromiso personal, como instrumento cualitativo donde los participantes expresan, de forma escrita o visual, los cambios que desean incorporar en su estilo de vida.

La combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas asegura una evaluación más completa y profunda de los resultados alcanzados, tal como recomiendan las buenas prácticas en proyectos de EpS.

Evaluación intermedia y final

El programa contempla una evaluación intermedia tras la sesión 6, que servirá como momento de revisión para hacer ajustes si es necesario. En esta fase, se aplicará una versión reducida de los cuestionarios de percepción y satisfacción, y se analizará la participación acumulada. Esto permitirá actuar de forma proactiva sobre cualquier área de mejora.

Por su parte, la evaluación final se llevará a cabo en la sesión 12, incluyendo todos los instrumentos mencionados anteriormente. Además, se realizará una reunión de cierre con el equipo docente para reflexionar sobre la calidad del proceso, los logros obtenidos y las posibilidades de continuidad del programa en ediciones futuras.

8.4. Evaluación diferida

A los seis meses de haber finalizado el programa, se realizará una evaluación diferida para explorar la sostenibilidad del impacto. Esta consistirá en:

- Un breve cuestionario online recordatorio para participantes que hayan facilitado datos de contacto voluntariamente.

- Entrevistas semi-estructuradas a una muestra intencional de participantes.
- Consulta con representantes de los centros colaboradores para conocer posibles cambios observados en hábitos de consumo u otras iniciativas surgidas tras la intervención.

Esta evaluación permitirá identificar si los aprendizajes adquiridos se han transferido a la vida cotidiana, tal como recomiendan las buenas prácticas en EpS.

8.5. Indicadores de calidad

Se han definido los siguientes indicadores clave para valorar la calidad del programa “Respira Libre”:

- **Eficacia:** Al menos un 75% de los participantes habrá mejorado su actitud hacia el vapeo en la evaluación final.
- **Efectividad:** Reducción del 40% en el consumo declarado de cigarrillos electrónicos entre los participantes tras la intervención.
- **Satisfacción:** Un mínimo del 85% de los asistentes expresará haber quedado satisfecho o muy satisfecho con la experiencia formativa.
- **Aceptabilidad:** Participación de al menos 100 jóvenes durante el año de implementación.
- **Accesibilidad:** Ausencia de barreras económicas, culturales o logísticas que hayan impedido el acceso a las sesiones.

8.6. Valoración del equipo docente

Al término del programa, el equipo docente implicado completará un cuestionario de valoración interna. Este instrumento recogerá impresiones sobre la coordinación, los materiales, la dinámica grupal, la adecuación temporal y la percepción sobre el logro de objetivos. También se celebrará una reunión de cierre con acta escrita, en la que se sistematizarán sugerencias para futuras ediciones del programa.

9. Bibliografía

- Awad, A. A., Itumalla, R., Gaidhane, A. M., & colaboradores. (2024). Association of electronic cigarette use and suicidal behaviors: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 24(608). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06012-7>
- Bello, S. (2020). Daño pulmonar asociado al uso de cigarrillos electrónicos-vapeadores. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 36(2), 115–121. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482020000200115>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Creswell, J. W. (2021). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- City Population. (2024). *Mislata (Municipio en Valencia, Comunidad Valenciana, España)*. Recuperado el [fecha de acceso], de https://citypopulation.de/es/spain/comunitatvalenciana/valencia/46169_mislata/
- Esparza, D. (2023). *La mitad de los jóvenes valencianos de entre 14 y 18 años consume cigarros electrónicos*. *La Razón*. <https://www.larazon.es/comunidad-valenciana>
- Farrell, K. R., Karey, E., Xu, S., Gibbon, G., & Gordon, T. (2021). E-cigarette use, systemic inflammation, and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10402). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910402>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons. <https://waynakay.cl/wp-content/uploads/2013/09/healthbehavioreducation.pdf>
- Gómez, D. F. L. (2024). Impacto Científico y Educativo del uso de los Cigarrillos Electrónicos, Efectos en Adolescentes. *Multidisciplinary & Health Education Journal*, 6(1), 1143-1146. <https://journalmhe.org/ojs3/index.php/jmhe/article/view/134>
- Gorukanti, A., Delucchi, K., Ling, P., Fisher-Travis, R., & Halpern-Felsher, B. (2016). Adolescents' attitudes towards e-cigarette ingredients, safety, addictive properties, social norms, and regulation. *Preventive Medicine*, 94, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.019>
- Hartmann, S. A., Hayes, T., Sutherland, M. T., & Trucco, E. M. (2023). Risk factors for early use of e-cigarettes and alcohol: Dimensions and profiles of temperament. *Development and Psychopathology*, 35(2), 481–493. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001565>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2020). *Encuesta Europea de Salud en España 2020*.

Recuperado de <https://www.ine.es>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2022). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón Municipal 2022: Mislata*. Recuperado de <https://www.ine.es>

Izquierdo-Condoy, J. S., Sosa, K. R., Salazar-Santoliva, C., Restrepo, N., Olaya-Villareal, G., Castillo-Concha, J. S., ... & Ortiz-Prado, E. (2024). E-cigarette use among adolescents in Latin America: A systematic review of prevalence and associated factors. *Preventive Medicine Reports*, 102952. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102952>

Kim, J., Lee, S., & Chun, J. (2022). An international systematic review of prevalence, risk, and protective factors associated with young people's e-cigarette use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11570). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811570>

Kohler, R. E., & Viswanath, K. (2024). Introduction to models of interpersonal influences on health behavior. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*, 93. <https://n9.cl/pexb4>

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.

Livingston, J. A., Chen, C. H., Kwon, M., & Park, E. (2022). Physical and mental health outcomes associated with adolescent E-cigarette use. *Journal of pediatric nursing*, 64, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.01.006>

Mackert, M., Mandell, D., Donovan, E., Walker, L., Henson-García, M., & Bouchacourt, L. (2021). Mobile apps as audience-centered health communication platforms. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(8), e25425. https://preprints.jmir.org/preprint/25425?_hstc=102212634.9a7017c68c50fbbf16ca3ddc3cfc39cd.1740073445340.1740073445340.1740073445340.1&_hssc=102212634.1.1740073445341&_hsfp=2483637212

Moustafa, A. F., Testa, S., Rodriguez, D., Pianin, S., & Audrain-McGovern, J. (2021). Adolescent depression symptoms and e-cigarette progression. *Drug and Alcohol Dependence*, 223, 5676. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108595>

OEDA. (2023). Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES). *Plan Nacional sobre Drogas*. Recuperado de <https://pnsd.sanidad.gob.es>

- Osca, R., & Villalba, J. (2014). Impacto de los cigarrillos electrónicos en la salud pulmonar: análisis crítico. *Journal of Respiratory Health*, 10(1), 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.12.002>
- Ponciano-Rodríguez, G., & Chávez Castillo, C. A. (2020). Efectos en la salud de los sistemas electrónicos de administración de nicotina. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 63(6), 77–88. <https://orcid.org/0000-0002-3259-4291>
- Pérez, E. C., Rangel, L. A. M., Hernández, N. S. M., Caudillo, J. P. R., Aguilera, M. Z., & Rodríguez, R. M. (2023). Consumo del cigarro electrónico en adolescentes y sus consecuencias. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 21, 1-12. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/393>
- Tarasenko, Y., Ciobanu, A., Fayokun, R., & Lebedeva, E. (2021). Electronic cigarette use among adolescents in European countries: A comparative study. *European Journal of Public Health*, 32(1), 126–132. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab180>
- Triantafyllou, G. A., Tiberio, P. J., Zou, R. H., Lynch, M. J., Kreit, J. W., McVerry, B. J., ... & Rose, J. J. (2021). Long-term outcomes of EVALI: a 1-year retrospective study. *The Lancet. Respiratory medicine*, 9(12), e112. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(21\)00415-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(21)00415-X)
- Wills, T. A., Soneji, S. S., Choi, K., Jaspers, I., & Tam, E. K. (2021). E-cigarette use and respiratory disorders: An integrative review of epidemiological and laboratory studies. *European Respiratory Journal*, 57(3), 1901815. <https://doi.org/10.1183/13993003.018152019>
- Yoong, S. L., Stockings, E., Chai, L. K., & Wolfenden, L. (2021). The association between ecigarette use and tobacco initiation among adolescents: A systematic review and metaanalysis. *PLoS One*, 16(9), e0256044. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256044>
- Zhao, S., Li, Z., Zhang, L., Yu, Z., Zhao, X., & Zhu, J. (2023). The characteristics and risk factors of e-cigarette use among adolescents in Shanghai: A case-control study. *Tobacco Induced Diseases*, 21(83). <https://doi.org/10.18332/tid/166131>

10. ANEXOS

10.1. Anexo 1. Modelo Carta de presentación

Anexo 1. Modelo de carta de presentación del programa

[Nombre de la entidad promotora del programa]

[Dirección completa]

[Teléfono / Correo electrónico]

[Fecha]

A la atención de la Dirección / Departamento de Orientación

[Nombre del centro educativo]

[Dirección del centro]

Estimados/as responsables:

Nos dirigimos a ustedes para presentarles el programa educativo titulado “Respira Libre: Prevención y Concienciación sobre el Uso de Cigarrillos Electrónicos en Jóvenes”, dirigido a estudiantes de entre 18 y 25 años. Esta intervención ha sido diseñada con el objetivo de reducir el consumo de vapeo entre la población juvenil, promoviendo estilos de vida saludables a través de la educación, la reflexión crítica y el desarrollo de habilidades psicosociales.

El programa consta de 12 sesiones presenciales de 80 minutos cada una, a desarrollar dentro de las instalaciones del centro, con la colaboración de profesionales en salud pública, psicología y educación. Durante las sesiones se utilizarán metodologías activas, contenidos científicos actualizados y materiales dinámicos que fomentan la participación del alumnado.

Nos gustaría contar con su colaboración para facilitar la implementación del programa en su institución. La propuesta no implica ningún coste para el centro ni para los estudiantes, y será coordinada directamente con el equipo docente del programa para ajustar fechas, horarios y espacios.

Adjuntamos una descripción resumida del programa, su cronograma y los objetivos que persigue, así como los beneficios esperados para la comunidad educativa.

Agradecemos de antemano su atención e interés. Quedamos a su disposición para coordinar una reunión informativa o resolver cualquier consulta a través del correo electrónico o el número de teléfono indicados al inicio de esta carta.

Atentamente,

[Nombre y apellidos del coordinador/a del programa]

[Cargo]

[Firma opcional]

10.2. Anexo 2. Tríptico informativo bienvenida



10.3. Anexo 3. Hoja de valoración estructural

Esta hoja de valoración estructural está destinada a revisar los aspectos logísticos, materiales y humanos necesarios para el correcto desarrollo de cada sesión del programa. Debe ser completada por el equipo coordinador o el responsable de cada centro educativo.

Elemento evaluado	Sí / No / Parcial	Observaciones
1. Disponibilidad de espacio adecuado (aula ventilada, iluminación, accesibilidad)		
2. Presencia de mobiliario flexible (sillas móviles, mesas para trabajo en grupo)		
3. Acceso a medios audiovisuales (proyector, pantalla, altavoces)		
4. Disponibilidad de material impreso para los participantes (hojas, fichas, trípticos)		

5. Disponibilidad de recursos visuales (presentaciones, infografías, videos)
6. Disponibilidad de recursos para dinámicas (rotuladores, cartulinas, tarjetas)
7. Acceso a conexión eléc- trica y wifi si se requiere
8. Presencia de docente/facili- tador con perfil adecuado y experiencia en prevención
9. Recepción del material di- dático al menos 24 h antes de la sesión
10. Tiempo suficiente para montaje y preparación previa a la sesión

10.4. Anexo 4. Diario de campo del facilitador

Este diario de campo está diseñado para que cada facilitador registre de forma sistemática el desarrollo de cada sesión del programa. Permite recoger datos sobre la fidelidad al diseño, la respuesta del grupo, las dificultades encontradas y las oportunidades de mejora.

Fecha de la sesión:
Número de sesión / Título:
Nombre del facilitador:
Duración real de la sesión:
Número de participantes presentes:
¿Se cumplió el diseño previsto de la sesión? (Sí / No / Parcial):
Observaciones sobre la ejecución de la sesión:
Reacción y participación del grupo:

Incidencias logísticas (espacio, recursos, tiempos):

Contenidos o dinámicas que funcionaron especialmente bien:

Contenidos o dinámicas que presentaron dificultades:	Sugerencias de
mejora para futuras sesiones:	

10.5. Anexo 5. Ficha de valoración por sesión - Participante

Esta ficha será completada por los participantes al finalizar cada una de las sesiones del programa. Su propósito es recoger opiniones sobre el contenido, la utilidad percibida, la claridad del lenguaje y la participación en la dinámica grupal. Las respuestas permitirán mejorar la calidad de las intervenciones futuras. Marca con una 'X' la opción que mejor refleje tu opinión para cada ítem. Luego responde las pregunta abiertas.

Ítem	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
La sesión ha sido interesante y útil.				
He comprendido bien el contenido expuesto.				
El lenguaje utilizado ha sido claro y accesible.				
Me he sentido cómodo/a participando en la sesión.				
Considero que esta sesión me ha aportado herramientas prácticas.				
La duración de la sesión ha sido adecuada.				

Preguntas abiertas:

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta sesión?
2. ¿Qué mejorarías o cambiarías de la sesión?
3. ¿Te ha servido para reflexionar sobre tus propios hábitos o decisiones? ¿De qué manera?

10.6. Anexo 6. Ficha de observación participante

Esta ficha está destinada al observador/a del programa para registrar aspectos actitudinales, conductuales y grupales durante las sesiones, especialmente aquellas centradas en dinámicas prácticas, debate, reflexión y compromiso. Su finalidad es complementar la información cuantitativa con datos cualitativos que permitan valorar el clima grupal, la implicación de los participantes y el grado de cohesión alcanzado.

Sesión observada (número y título):
Fecha:
Observador/a:
Número de participantes presentes:
Clima general del grupo (ambiente, energía, tono):
Participación global (alta, media, baja):
Intervenciones destacadas (espontáneas, reflexivas, críticas):
Nivel de implicación en la dinámica práctica:
Comportamientos colaborativos observados:
Actitudes de rechazo, resistencia o indiferencia:
Interacciones entre los participantes (cooperación, liderazgo, inhibición): Lenguaje no verbal significativo (gestos, posturas, atención):
Síntesis de la sesión desde la mirada del observador/a:

10.7. Anexo 7. Cuestionario de conocimientos - Pre y post intervención

Este cuestionario tiene como objetivo medir los conocimientos de los participantes antes y después de la intervención del programa “Respira Libre”. Las preguntas abordan los riesgos del vapeo, la relación con la salud mental, el impacto económico y medioambiental, así como aspectos relacionados con la toma de decisiones y hábitos saludables. El

cuestionario combina preguntas cerradas tipo test y preguntas semiabiertas que favorecen la reflexión personal.

1. ¿Cuál de los siguientes órganos es el más afectado por el consumo de cigarrillos electrónicos? (a) Riñones (b) Pulmones (c) Hígado (d) Estómago
2. ¿Qué sustancia presente en algunos vapeadores está relacionada con lesiones pulmonares graves como el EVALI? (a) Nicotina (b) Acetato de vitamina E (c) Glicerina vegetal (d) Mentol
3. ¿Es cierto que los cigarrillos electrónicos no contienen sustancias cancerígenas? (a) Verdadero (b) Falso
4. ¿Qué afirmación es correcta? (a) El vapeo no produce adicción (b) El vapeo solo genera vapor de agua (c) El vapeo puede dañar el sistema respiratorio (d) Todas las anteriores
5. Enumera al menos dos consecuencias físicas derivadas del consumo frecuente de cigarrillos electrónicos.
2. Salud mental y vapeo
6. ¿Qué relación existe entre el vapeo y la ansiedad? (a) La reduce siempre (b) No hay relación (c) Puede empeorarla a largo plazo (d) Es beneficiosa para la salud mental
7. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta? (a) Vapear ayuda a gestionar el estrés de manera efectiva (b) El vapeo puede estar asociado con síntomas depresivos (c) La nicotina es inocua para el cerebro (d) Ninguna es correcta
8. ¿Has sentido alguna vez la necesidad de vapear para calmar emociones negativas? (Respuesta abierta)
9. ¿El uso prolongado de vapeo puede alterar el estado de ánimo? (a) Sí (b) No (c) Solo en personas con depresión (d) Solo en adolescentes
10. Describe brevemente cómo puede influir el vapeo en el bienestar emocional de una persona.
3. Presión social y toma de decisiones
11. ¿Qué es la presión social? (a) Apoyo de la familia (b) Influencia del grupo para adoptar una conducta (c) Rechazo de las normas (d) Autoevaluación
12. ¿Cómo actuarías si un grupo de amigos te ofrece vapear? (a) Acepto para no quedar fuera (b) Rechazo con asertividad (c) Me voy del lugar (d) Digo que lo probaré luego
13. ¿Crees que el entorno influye en el inicio del consumo de vapeo? (a) Sí (b) No (c) A veces (d) No lo sé
14. Menciona una estrategia para resistir la presión social ante el consumo de vapeadores.
15. ¿Te has sentido presionado/a alguna vez a consumir algo que no querías? ¿Cómo lo resolviste? (Respuesta abierta)
4. Economía personal y vapeo
16. ¿Cuánto crees que gasta una persona que consume vapeo semanalmente? (a) 1-5 € (b) 5-10 € (c) 10-20 € (d) Más de 20 €
17. ¿Qué impacto puede tener el vapeo en tu economía a largo plazo? (a) Ninguno (b) Reduce mi capacidad de ahorro (c) Mejora mi economía (d) No afecta si se usa poco
18. Si dejaras de vapear durante 6 meses, ¿en qué te gustaría invertir ese dinero? (Respuesta abierta)
19. ¿El vapeo genera gastos solo al principio? (a) Sí (b) No (c) No lo sé (d) Depende del dispositivo
20. Menciona al menos dos alternativas saludables en las que podrías invertir ese dinero.
5. Impacto ambiental del vapeo

21. ¿Qué residuos genera el vapeo? (a) Ninguno (b) Solo vapor (c) Baterías y plásticos (d) Compostables
22. ¿Sabías que los dispositivos de vapeo no son reciclables fácilmente? (a) Sí (b) No
23. ¿Qué impacto tiene el vapeo en el medio ambiente? (a) Ninguno (b) Contamina el aire (c) Contribuye a la contaminación electrónica (d) Solo contamina si se hace en espacios cerrados
24. ¿Crees que hay conciencia ecológica entre los consumidores de vapeo? (a) Sí (b) No (c) A veces (d) No lo sé
25. Propón una acción personal que podrías llevar a cabo para reducir el impacto ambiental del vapeo.
(Respuesta abierta)
6. General y actitudinal
26. ¿Recomendarías el vapeo a otra persona? (a) Sí (b) No (c) Depende (d) Nunca lo he pensado
27. ¿Tu percepción del vapeo ha cambiado en los últimos meses? (a) Sí, para mejor (b) Sí, para peor (c) No ha cambiado (d) No lo había pensado
28. ¿Qué conocimientos sobre vapeo consideras que aún necesitas reforzar? (Respuesta abierta)
29. ¿Qué contenidos te parecen más útiles de los que has aprendido? (Respuesta abierta)
30. ¿Te comprometes a compartir lo aprendido con alguien más? (a) Sí (b) No (c) Tal vez