E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS – CUIDANDO VIDA.

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 12 Junio de 2026

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa Grado 10A

Hora de Inicio: 8:00 a.m. **Hora Final**: 9:00 a.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 13: Decimo Espacio de Escucha – Prevención y mitigación del daño por el uso de vapeadores

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General

Promover en los adolescentes el reconocimiento de los riesgos asociados al uso de vapeadores, fortaleciendo conocimientos, actitudes y habilidades para la toma de decisiones saludables mediante un espacio participativo de escucha y reflexión.

Objetivos Específicos

- Identificar qué son los vapeadores y reconocer los componentes que los conforman.
- Analizar los efectos que el vapeo puede generar sobre la salud física y mental.
- Desmitificar creencias erróneas relacionadas con el uso de cigarrillos electrónicos.
- Reflexionar sobre los factores sociales, familiares y culturales que pueden influir en el consumo de vapeadores.
- Fortalecer factores protectores que favorezcan estilos de vida saludables y la prevención del consumo de sustancias.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA.

4. METODOLOGIA

Participativa, reflexiva y vivencial.

El consumo de cigarrillos electrónicos o vapeadores se ha convertido en una problemática emergente de salud pública, especialmente entre niños, niñas y adolescentes. Su diseño atractivo, la variedad de sabores, la publicidad en redes sociales y la percepción errónea de que son menos dañinos que el cigarrillo convencional han favorecido su aceptación y uso en población joven.

Aunque frecuentemente son promocionados como una alternativa "más segura", diversos estudios han demostrado que los vapeadores pueden contener nicotina y otras sustancias químicas potencialmente nocivas que afectan la salud respiratoria, cardiovascular, neurológica y mental. Además, su consumo durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de dependencia y favorecer la transición hacia otras formas de consumo de sustancias.

La presente guía metodológica busca generar espacios de escucha, reflexión y aprendizaje participativo que permitan a los adolescentes analizar críticamente la información relacionada con los vapeadores, identificar los riesgos asociados a su uso y fortalecer habilidades para la toma de decisiones saludables. A través de actividades dinámicas, material gráfico y discusión grupal, se promueve el desarrollo de factores protectores y el fortalecimiento del autocuidado como elementos fundamentales para la construcción de proyectos de vida saludables.

Fundamentación Teórica

La adolescencia constituye una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales que favorecen la exploración de nuevas experiencias y la búsqueda de aceptación por parte de los pares. En este contexto, la industria de los cigarrillos electrónicos ha desarrollado productos con diseños atractivos, sabores llamativos y estrategias de mercadeo dirigidas especialmente a población joven.

Los vapeadores son dispositivos electrónicos que calientan líquidos compuestos por sustancias como nicotina, propilenglicol, glicerol, saborizantes y otros compuestos químicos, produciendo un aerosol que es inhalado por el usuario. Contrario a la creencia popular, este aerosol no está compuesto únicamente por vapor de agua y puede contener sustancias irritantes, tóxicas e incluso potencialmente cancerígenas.

La nicotina es una de las sustancias de mayor preocupación debido a su capacidad de generar dependencia y afectar el desarrollo cerebral en adolescentes. Asimismo, el consumo de vapeadores se ha asociado con alteraciones respiratorias, afectaciones cardiovasculares, trastornos de la atención y memoria, además de síntomas relacionados con ansiedad y cambios en el estado de ánimo.

Desde el enfoque de promoción de la salud, la prevención del consumo de vapeadores debe orientarse al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas para la toma de decisiones informadas, el desarrollo del pensamiento crítico frente a la publicidad y la

consolidación de factores protectores como el apoyo familiar, las redes de apoyo social, la práctica deportiva, las actividades artísticas y la construcción de proyectos de vida.

Los espacios de escucha constituyen una estrategia efectiva para abordar esta temática, ya que favorecen la participación activa, la expresión de opiniones y el intercambio de experiencias en un ambiente respetuoso y libre de juicios.

Herramientas y Recursos

Recursos Humanos

- Profesional facilitador (psicología).
- Participantes (adolescentes).

Recursos Físicos

- Aula o espacio adecuado para trabajo grupal.
- Sillas organizadas en círculo o semicírculo.
- Tablero o papelógrafo.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.

Recursos Didácticos

- Presentación de apoyo.
- Infografía de preguntas orientadoras.
- Infografía Equipo 1: Efectos sobre la salud.
- Infografía Equipo 2: Componentes de los vapeadores.
- Infografía Equipo 3: Mitos y realidades.
- Tarjetas para actividad de reflexión final.
- Hojas y esferos para los participantes.

Herramientas Metodológicas

- Lluvia de ideas.
- Trabajo colaborativo por grupos.
- Análisis de imágenes e infografías.
- Preguntas orientadoras.
- Espacio de escucha activa.
- Socialización de conclusiones.
- Reflexión individual y grupal.

Productos Esperados

- Participación activa de los adolescentes.
- Identificación de riesgos asociados al vapeo.
- Reconocimiento de mitos y realidades sobre los vapeadores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Momento 1. Exploración de saberes

Presentación de las imágenes.



Preguntas orientadoras:

¿Qué observan en las imágenes?
¿Qué información les sorprende?
¿Por qué creen que los jóvenes consumen vapeadores?
¿Qué riesgos identifican?

Momento 3. Analizando la realidad detrás del vapeo

Dividir el grupo en tres equipos:

Equipo 1: Efectos sobre la salud



Identificar daños:

- Respiratorios

- Cardiovasculares
- Neurológicos
- Salud mental

Equipo 2: Componentes de los vapeadores



Identificar:

- Nicotina
- Propilenglicol
- Glicerol
- Saborizantes
- Sustancias químicas potencialmente nocivas

Equipo 3: Mitos y realidades

Analizar:

- "Solo es vapor de agua"
- "No produce adicción"
- "Es más seguro que fumar"
- "Todos lo hacen"
- Socialización de conclusiones.

Equipo 3: Mitos y Realidades:



8.

Momento 4. Espacio de escucha

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué factores pueden influir para comenzar a vapear?
- ¿Cómo influye la presión de grupo?
- ¿Qué riesgos vale la pena considerar antes de tomar una decisión?
- ¿Cómo decir "no" sin sentirse excluido?
- Promover una escucha respetuosa y libre de juicios.

Momento 5. Compromiso personal

Cada participante completa:
"Hoy aprendí que..."
"Una decisión que tomaré para cuidar mi salud será..."

Actividad de cierre - Mi Mochila para el Futuro

Materiales: Silueta grande de una mochila en papel periódico. Desarrollo: Entregar a cada adolescente una tarjeta donde complete:

"Lo más valioso que llevo en mi mochila es..." y "Una decisión que protegerá mi futuro será..."

Pegan las tarjetas dentro de la mochila.

Cierre: El facilitador lee algunas respuestas voluntarias.

"Tomar decisiones saludables no significa hacer siempre lo que hacen los demás, sino comprender las consecuencias de nuestros actos y elegir aquello que protege nuestra salud, nuestros sueños y nuestro proyecto de vida."

Cierre: Se hace entrega de infografía relacionada al tema en la que se socializa y se entrega a los estudiantes.

Observaciones:

Se evidenció participación activa de los estudiantes, interés frente a la temática abordada y disposición para compartir experiencias personales relacionadas con **Prevención y mitigación del daño por el uso de vapeadores**. El espacio permitió fortalecer la confianza grupal, la escucha activa y la sensibilización frente al cuidado de la salud mental.



_____
Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.