

Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2020/2024
Convocatoria Junio



“SIN NUBES”

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA PREVENTIVO UNIVERSAL DE
CONSUMO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN
ADOLESCENTES**

Modalidad: Propuesta de intervención

Área de intervención: Psicología social

Autora: Yaiza Lozano Amorós

Tutor: Dr. José Luis Carballo Crespo

TFG.GPS.JLCC.Y.240425

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Método.....	7
3.1. Población diana.....	7
3.2. Variables e instrumentos de evaluación.....	7
3.3. Procedimiento.....	8
3.4. Propuesta de intervención.....	9
4. Discusión.....	20
5. Bibliografía.....	21



1. Resumen

El consumo de cigarrillos electrónicos en adolescentes ha sufrido un incremento en los últimos años, en concreto en un 37,6% para el año 2023 con respecto al 2014. En España aproximadamente la mitad de los adolescentes de edades comprendidas entre los 14 y 18 años afirma haber consumido alguna vez en la vida cigarrillos electrónicos (CE). Un entorno social consumidor de estas sustancias, la exposición al marketing que promociona estos productos, la susceptibilidad al consumo y la disponibilidad percibida, así como la baja percepción del riesgo y la falta de habilidades sociales, mantienen una asociación con el consumo de CE. A pesar de que se ha demostrado que estas circunstancias se relacionan de manera positiva con que se lleve a cabo la conducta, no existen programas destinados a la prevención del consumo de CE en adolescentes que cuenten con evidencia científica. El actual estudio persigue, por lo tanto, la creación de una propuesta de intervención para la prevención del consumo de CE en adolescentes en la que se pretende trabajar con estos factores, además del control emocional y la orientación hacia un ocio beneficioso para el adolescente. La intervención constará de 9 sesiones presenciales en la que participarán estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de Alicante. Se espera obtener resultados positivos para la prevención del consumo de CE en adolescentes, además de promocionar la salud trabajando estrategias como la gestión de la ansiedad, el refuerzo de habilidades sociales y comunicativas, y fomento de alternativas de ocio saludables. Por último, cabe destacar que el presente trabajo pretende impulsar líneas de investigación con el fin de promover este tipo de programas en población más amplia, abordando el ámbito educativo, familiar y comunitario.

Palabras clave: vapear, cigarrillos electrónicos, adolescentes, prevención.

2. Introducción

Según la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES, 2023), el 54,6% del alumnado, tanto hombres como mujeres, de edades comprendidas entre los 14 y 18 años, informaron que habían consumido alguna vez en la vida cigarrillos electrónicos (CE). Estas cifras demuestran una tendencia ascendente de casos respecto a años anteriores, siendo los valores más altos desde 2014, los cuáles fueron del 17% según muestran los datos del Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD, 2014).

Los datos de 2023 sitúan la prevalencia del consumo de CE en los últimos 12 meses en adolescentes de 14 a 18 años en el 46%, siendo superior en mujeres con un valor de 48,1% respecto al 43,8% en hombres. Según el tipo de CE consumido alguna vez en la vida, las mujeres manifiestan un mayor consumo de éstos con nicotina, mientras que en hombres prevalece el consumo con cannabis aislado o combinado (PNSD, 2023).

Los cigarrillos electrónicos o comúnmente conocidos como “vapeadores” o “vapers”, son dispositivos los cuales producen un aerosol que es inhalado por los pulmones del consumidor tras calentar el líquido que contienen (PNSD, 2024). Cabe señalar que, como refiere la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), no pertenecen a la clasificación de productos del tabaco calentado (PTC), ya que sustituyen el tabaco por un líquido que puede contener nicotina, además de otras sustancias como aditivos, sabores y productos químicos que pueden ser dañinos para la salud (AECC, 2024).

Se ha demostrado que el consumo de estos dispositivos no es inocuo y que por el contrario es causante de daños en las vías respiratorias pudiendo originar procesos inflamatorios significativos (Martínez, 2022). Así pues, se ha reconocido la lesión pulmonar asociada a CE (EVALI), que podría estar causada por algún producto como la vitamina E contenida en el líquido del dispositivo (Layden et al., 2020). Además de poder generar intoxicaciones y afectación cardíaca por exposición a sustancias cancerígenas, el consumo podría repercutir en el desarrollo del cerebro y derivar en trastornos del aprendizaje o en ansiedad, en adolescentes y en el feto en desarrollo (OMS, 2024).

El uso de CE se ha convertido en una forma de consumo habitual de líquidos de sabores y también de nicotina, especialmente en la población joven, considerándose comúnmente como algo inofensivo, lo que refleja la existencia de un serio problema de salud pública, el cuál además podría suponer posteriormente la puerta de entrada al hábito tabáquico (AECC, 2023; Chapman et al., 2019) o impulsor

del consumo de otras sustancias como el cannabis y el alcohol (Burrow-Sánchez, 2021).

Por otro lado, cada vez son más los adolescentes que usan el CE para dejar de fumar, siendo para el año 2023 el 13,5% de estudiantes los que emplearon el CE como recurso de sustitución al método tradicional (PNSD, 2023). En numerosos casos los cigarrillos electrónicos son utilizados particularmente por personas que ya son previamente fumadoras, personas que se proponen dejarlo o que ya lo habían dejado. Pese a que se trata de una problemática que afecta a diferentes generaciones, sin duda, la máxima preocupación es el consumo en adolescentes, que en numerosos casos ocurre sin una existencia previa significativa de uso de productos del tabaco (Ministerio de Sanidad, 2022).

Las declaraciones realizadas como estrategia de marketing para su comercialización que han catalogado a los CE como inocuos o “más saludables” que el tabaco tradicional, así como facilitadores en el abandono o disminución del consumo del mismo, han contribuido a que en los últimos años hayan crecido las ventas de estos dispositivos muy rápido tanto en España como en otros países (Ministerio de Sanidad, 2022). Sin embargo, numerosos estudios muestran que el empleo de estos dispositivos en personas no fumadoras se asocia a un aumento del riesgo de iniciarse en el consumo de métodos tradicionales, mientras que en personas ex fumadoras puede haber una mayor probabilidad de que sufran recaídas tras el empleo de éstos (Aonso-Diego et al., 2023; Baenziger et al., 2021).

Según la literatura científica, entre los factores de riesgo asociados al inicio del consumo de CE en la adolescencia se encuentra la existencia de un entorno social pro-tabaco, la exposición al marketing del tabaco y la susceptibilidad al consumo de productos de éste (Kintz et al., 2020). Por otro lado, las prácticas como la realización de botellones y tener amigos consumidores de cannabis han mostrado una relación positiva con el consumo de CE en estudiantes de secundaria que nunca han hecho uso de ellos (Peruga et al., 2022). Además, es en la adolescencia cuando suceden la mayoría de trastornos ansiosos y a menudo, muchos adolescentes no tienen las herramientas o habilidades para responder al malestar que están sintiendo, por lo que buscan soluciones poco adaptativas para sentirse mejor, siendo de las estrategias más buscadas el consumo de alguna sustancia (Díaz Santos, 2018), relacionándose a su vez con la falta de habilidades sociales, como un déficit para comunicarse de forma asertiva y funcional (Amini y Saleh, 2020).

Como señalan los estudios anteriormente mencionados, parece ser que los factores psicosociales establecen una clara relación con el hecho de llevar a cabo el consumo de CE (Peruga et al., 2022; Kintz et al., 2020), existiendo mayor probabilidad

de hacer uso de él si existe consumo de sustancias en el entorno familiar, y/o entre los iguales (Burrow-Sánchez & Ratcliff, 2021). Además de la influencia que puede producir sobre los adolescentes que personas cercanas consuman, así como mencionan Burrow-Sánchez & Ratcliff (2021), la actitud favorable hacia el consumo junto a la baja percepción del riesgo, la disponibilidad percibida de las sustancias, la interacción con compañeros que llevan a cabo comportamientos antisociales, y el bajo compromiso con la escuela, supondrían factores de riesgo (Burrow-Sánchez, 2021).

A pesar de que este fenómeno ha cobrado mayor importancia en los últimos años, puesto que la incidencia respecto a años anteriores ha ido en aumento, especialmente en los más jóvenes, todavía no existen programas para la prevención del consumo de CE en adolescentes que cuenten con evidencia científica. Es por ello que con intención de poder sensibilizar y frenar estas conductas en los más jóvenes resulta necesario elaborar más programas que persigan esta finalidad, ya que según sugieren los estudios, realizar intervenciones para prevenir el posterior consumo de sustancias en los adolescentes que apuntan a llevar a cabo conductas de riesgo sería beneficioso (MacArthur et al., 2018).

Dado que no se dispone de programas previos específicos para el uso de CE, el presente estudio se fundamentará en programas anteriores basados en la evidencia científica relacionados con la prevención universal en el ámbito escolar sobre el consumo de drogas, en los cuales se incluya el consumo de tabaco y que hayan demostrado ser efectivos. Entre ellos destaca el programa americano de Botvin conocido como “LifeSkills Training” (LST), referente en el campo escolar, el cuál ha sido ampliamente evaluado y adaptado a diferentes países y demostró reducir el consumo de tabaco un 87% en jóvenes (Botvin et al., 1983). Además, su versión española mejor evaluada con nombre “Construyendo Salud” (Luengo et al., 2002), ha servido de gran apoyo a lo largo del desarrollo de este programa, utilizada por los beneficios que puede proporcionar partir de un estudio anterior adaptado a la misma área geográfica. Por último, y no por ello menos importante, cabe mencionar el programa “Unplugged”, un proyecto europeo para la prevención del abuso de drogas centrado en reducir el inicio del consumo y retrasar la transición del consumo experimental al habitual. Dicho programa ha servido de gran orientación, utilizado como sustento por demostrar efectos significativos en la prevalencia del consumo de cigarrillos diarios en adolescentes tras su aplicación (Vigna-Taglianti, 2014).

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, el presente estudio tiene como objetivo diseñar un programa de prevención de consumo de cigarrillos electrónicos en adolescentes que ayude a prevenir o retrasar la edad de inicio.

3. Método

3.1. Población diana

La propuesta de intervención que se plantea en este trabajo está destinada a adolescentes residentes en alguna de las localidades de la provincia de Alicante, siendo los criterios de inclusión el tener una edad comprendida entre los 12 y 14 años, y no haber hecho uso de cigarrillos electrónicos ninguna vez en la vida, o una única vez de forma experimental. El ámbito de aplicación tendrá lugar en un inicio en Institutos de Educación Secundaria de la provincia de Alicante, extendiéndose a otros centros educativos de las regiones más próximas según demandas y necesidades de las distintas zonas geográficas.

3.2. Variables e instrumentos de evaluación

Previa puesta en marcha de la intervención, así como a lo largo de su transcurso, se llevará a cabo una evaluación inicial al alumnado en la que se recogerán variables que la evidencia científica ha demostrado que mantienen relación con el consumo de sustancias.

- *Nivel de conocimientos:* Se evaluará la información que los participantes poseen acerca de los CE a través de un cuestionario de verdadero o falso adaptado del programa “Construyendo salud” en el que figurarán preguntas y afirmaciones como “¿cuáles son las principales sustancias que poseen los cigarrillos electrónicos?”, “el cigarrillo electrónico crea dependencia”, “la mayoría de adolescentes vapean”, “el cigarrillo electrónico es inocuo”, “los cigarrillos electrónicos son un buen método para dejar de fumar”, “vapear es más sano que fumar tabaco”.
- *Conductas y actitudes sobre los CE:* Se recogerá información acerca de la intención o existencia de consumo y la frecuencia, si existen personas en el entorno que consumen CE, percepción que éstos tienen acerca del riesgo del consumo de CE, así como preguntas que hagan referencia a las creencias y percepción normativa sobre el consumo mediante una serie de ítems extraídos del cuestionario ESTUDES 2023.
- *Habilidades sociales:* A fin de conocer el comportamiento habitual del adolescente en determinadas situaciones y valorar en qué medida las habilidades sociales que posee regulan las actitudes que muestra, se utilizará la Escala de Habilidades Sociales (EHS; Gissero, 2022). Se trata de un instrumento formado por 33 ítems, los cuales aportan información en 6 factores o subescalas, siendo éstos la autoexpresión en situaciones sociales, defensa

de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir “no” y cortar interacciones, hacer peticiones, e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Esta escala presenta una adecuada fiabilidad siendo el índice de consistencia interna ($\alpha = 0,849$).

- *Estrategias de afrontamiento*: Con el objetivo de conocer de qué manera el adolescente resuelve los conflictos o situaciones adversas se utilizará el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI; Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989; Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2007). Se trata de un instrumento formado por 40 ítems clasificados en 8 dimensiones, las cuales evalúan la autocrítica, solución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional, apoyo social, pensamiento desiderativo, aislamiento social y evitación de problemas, mostrando unos coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach de entre 0,63 y 0,89.
- *Ansiedad*: Para conocer el nivel de ansiedad del alumnado como estado emocional transitorio o propensión ansiosa, se utilizará el Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1982; Adaptación por Buela-Casal, Riquelme y Seisdedos Cubero, 2011). Consta de 20 ítems para evaluar cada una de las dos dimensiones. El instrumento cuenta con una alta consistencia interna, siendo el coeficiente alfa de Cronbach de 0,93.

3.3. Procedimiento

Una vez finalizado el diseño del programa se dará a conocer en los Institutos de Educación Secundaria de la provincia de Alicante con el propósito de que el profesorado y profesionales afines valoren la pertinencia de implementarlo en las aulas en horario lectivo.

Será necesaria la obtención de los permisos oportunos para arrancar con el programa, por lo que se solicitarán éstos a los órganos correspondientes. Tras obtener la aprobación por parte de los centros interesados, se procederá a informar a los familiares de los estudiantes a través de una circular en la cual irán adjuntos dos documentos. Uno de ellos recogerá la información sobre la propuesta de intervención y otro será relativo a la autorización a firmar por parte de los progenitores de los menores de edad que van a ser destinatarios de la intervención.

Con el propósito de analizar la efectividad del programa, pasados 6 meses tras la finalización de la sesión 8, se volverá a evaluar a los participantes sobre las variables trabajadas.

3.4. Propuesta de intervención

Como ya se mencionaba en la introducción, los programas en los que esta propuesta está basada son “LifeSkill Training” (Botvin, 1998), su adaptación al ámbito español “Construyendo salud” (Luengo et al., 2002), y el programa “Unplugged” (European Drug Abuse Prevention, 2003), los cuales han demostrado ser efectivos en la prevención del consumo de tabaco. Así pues, la estructura de esta iniciativa seguirá esa línea de anteriores intervenciones para el consumo de tabaco siendo adaptada al consumo de CE, persiguiendo como objetivo último la prevención o retraso de la edad de inicio del consumo de CE en adolescentes. El programa está diseñado para que cumpla con una duración de 8 semanas consecutivas, donde cada una de las sesiones será de frecuencia semanal y tendrá una duración de 1 hora, más una última sesión de seguimiento a los 6 meses. Cada sesión será dirigida a una media de 30 adolescentes, que suele ser el número de estudiantes por clase. Estas sesiones serán impartidas en las diferentes clases por cada curso, por lo que la misma sesión se llevará a cabo tantas veces como clases haya de 1º y 2º de la ESO en el centro educativo. En base a los resultados obtenidos en la última sesión, se valorará con el profesorado la posibilidad de realizar alguna sesión adicional de refuerzo.

La planificación y desarrollo de las sesiones se establece en base a 6 componentes, siendo estos: 1) *Información sobre el consumo de CE*; 2) *Percepción normativa sobre el consumo de CE*; 3) *Habilidades para la vida*; 4) *Control emocional*, 5) *Ocio*, y 6) *Seguimiento*.

Tabla 1

Componentes del programa

Componente	Unidad	Sesiones
Información	Cigarrillo electrónico	2
Percepción	Percepción normativa sobre el consumo	1
Habilidades para la vida	Comunicación	1
	Resolución de conflictos y toma de decisiones	1

	Resistencia a la presión de grupo	1
Control emocional	Ansiedad	1
Ocio	Alternativas saludables de ocio	1
Seguimiento	Efectividad del programa	1

SESIÓN 1. Introducción al programa

Objetivos

- Conocer el programa y su funcionamiento
- Obtener información acerca del nivel de conocimientos que posee el alumnado sobre los cigarrillos electrónicos
- Conocer las conductas y actitudes del alumnado sobre el consumo de cigarrillos electrónicos

Tareas

- Visualización del vídeo presentación del programa
- Complimentación del cuestionario sobre conocimientos acerca de los cigarrillos electrónicos
- Complimentación del cuestionario adaptado de ESTUDES 2023 sobre conductas y actitudes respecto a los cigarrillos electrónicos (vapear)

Descripción

Se trata de una sesión informativa y de evaluación en la que los primeros 30 minutos serán destinados a explicar a los estudiantes en qué consiste el programa y su funcionamiento a través de la proyección de un vídeo. A continuación, se les hará entrega de los cuestionarios para que los cumplimenten. En ellos se incluirán datos sociodemográficos del estudiante, conocimientos que posee acerca de los CE, si hay intención o existencia de consumo y la frecuencia, si existen personas en su entorno que consumen CE, percepción que éstos tienen acerca del riesgo del consumo de CE, así como preguntas que hagan referencia a las creencias y percepción normativa sobre el consumo. De esta manera se obtendrá información acerca de factores de

riesgo y protección en el alumnado. La sesión finalizará una vez que todos los estudiantes hayan entregado los cuestionarios rellenos.

SESIÓN 2. “Come to the non vape side”

Objetivos

- Conocer qué son los cigarrillos electrónicos
- Conocer los riesgos y consecuencias del uso de cigarrillos electrónicos
- Identificar verdades y mitos sobre los cigarrillos electrónicos

Tareas

- Cuestionamiento de las creencias relacionadas con el consumo de cigarrillos electrónicos mediante el planteamiento de preguntas
- Psicoeducación sobre los cigarrillos electrónicos y su consumo
- Ejercicio de mitos de verdadero o falso
- Elaboración de un listado de razones para fumar y para no fumar

Descripción

Se dará comienzo a esta segunda sesión mediante el planteamiento de preguntas relacionadas con el consumo de CE haciendo uso de un paquete de fichas. En él aparecerán preguntas en las que hay que escoger la respuesta correcta, como, por ejemplo: A) Si mi familia fuma está bien que yo fume cigarrillo electrónico, B) Si el cigarrillo electrónico sabe bien no puede tener efectos negativos sobre la salud, C) Usar cigarrillo electrónico puede conducir a que fumes tabaco, a lo que el estudiante deberá identificar que la opción “C” es la correcta. A continuación, se llevará a cabo psicoeducación haciendo uso de una presentación powerpoint, en la que se explicará qué son los CE, y cuáles son las consecuencias de su empleo, haciendo mención a la afectación a las vías respiratorias y cardíaca, intoxicaciones, alteración en el desarrollo del cerebro o la probabilidad de desarrollar un cáncer. Posteriormente se les entregará a cada uno de los estudiantes dos cartulinas, una verde donde pondrá “verdadero” y otro color rojo donde pondrá “falso”. Estas preguntas o afirmaciones recogerán los contenidos vistos en la explicación con el objetivo de que los resultados puedan proporcionar información sobre qué han aprendido tras la explicación y poder analizar qué hay de cierto o falso en algunos mitos existentes sobre el CE. Varios ejemplos de estas afirmaciones serían: “*Los cigarrillos electrónicos son buenos para la salud ya que contienen fruta*” o “*El consumo de cigarrillo electrónico es un problema de menor*

importancia que el consumo de tabaco”, a lo que deberían contestar levantando la cartulina roja. Mientras que “El humo del cigarrillo electrónico contiene sustancias tóxicas” o “Las personas que fuman cigarrillo electrónico pueden llegar a tener problemas con el tabaco”, estarían dentro de las afirmaciones a las que deberían contestar levantando la cartulina verde. Seguidamente, entre todos se elaborará en una cartulina grande un listado de las razones que puede haber para fumar y no fumar, y posteriormente se colgará ésta en la pared de clase. La sesión finalizará poniendo en común las ideas clave.

SESIÓN 3. “Ser diferente está de moda”

Objetivos

- Corregir expectativas irracionales sobre el consumo de cigarrillos electrónicos
- Reforzar creencias adecuadas sobre la prevalencia y la aceptabilidad social del consumo de cigarrillos electrónicos
- Examinar de forma crítica la influencia de las fuentes de información disponibles
- Crear un eslogan de prevención del uso de cigarrillos electrónicos

Tareas

- Recordatorio de las ideas clave de la sesión anterior
- Ejercicio de estimación de porcentajes de consumo de cigarrillos electrónicos en la población
- Visualización y análisis de un anuncio de cigarrillos electrónicos
- Educación sobre creencias normativas
- Creación de un eslogan de prevención del uso de cigarrillos electrónicos que promueva la salud

Descripción

Tras el recordatorio de las ideas clave de lo visto la semana anterior, la sesión dará comienzo con un ejercicio individual para ver cuánto se aproximan a los datos reales sobre el consumo de CE en la población, tanto en adultos como en adolescentes. Se les hará entrega de una hoja donde habrá unas tablas vacías que deberán redondear con un círculo estimando el porcentaje de personas que consumen CE según frecuencia diaria, al menos una vez al mes, una vez al año y una vez en la vida. Posteriormente por grupos de 5 personas pondrán en común esos valores para ver en

qué medida han coincidido y se les preguntará el por qué creen que es así. A continuación, se proyectará un vídeo el cual publicita el consumo de CE. La idea es que, con los conocimientos obtenidos de la sesión anterior sobre el consumo y sus consecuencias, puedan desarrollar el pensamiento crítico y ser más conscientes de cómo los medios de comunicación a veces emiten información errónea. A fin de corregir expectativas irracionales y tratar de crear o reforzar creencias más adecuadas sobre la prevalencia y la aceptabilidad social del consumo de estos dispositivos, se llevará a cabo educación sobre creencias normativas, esto es, se les explicará el proceso por el cual una creencia en una determinada realidad se puede convertir en una norma que guía nuestro comportamiento. A continuación, se les pondrá ejemplos de cómo la creación de estas ideas influye en la conducta. Por ejemplo: “Carlos viste de rosa porque cree que la mayoría de las personas que admira visten de ese color”, “Elena toma coca-cola, aunque no le gusta, porque piensa que es lo que bebe la mayoría de la gente que ella aprecia”. Tras ejemplificar este proceso por el cual se instauran algunas conductas, tendrán que crear por grupos un eslogan publicitario el cuál prevenga el uso de cigarrillos electrónicos y promocióne la salud, como por ejemplo “Es mejor rapear que vapear”. Se compartirá a continuación cada propuesta y se votará el mejor eslogan, además se valorará de poner éste en la pared de los pasillos. Por último, la sesión finalizará poniendo en común las ideas clave.

SESIÓN 4. “Hablando nos entendemos”

Objetivos

- Conocer el comportamiento habitual del adolescente en determinadas situaciones y valorar en qué medida las habilidades sociales que posee regulan las actitudes que muestra
- Aprender el concepto de comunicación
- Conocer los distintos tipos de comunicación
- Aprender a comunicar emociones de manera asertiva
- Establecer la relación entre lenguaje verbal y no verbal

Tareas

- Recordatorio de las ideas clave de la sesión anterior
- Cumplimentación de la Escala de Habilidades Sociales (EHS; Gismero, 2022)
- Actividad de expresión de emociones
- Psicoeducación sobre la comunicación y los tipos

- Role playing sobre la expresión de emociones

Descripción

Tras realizar el recordatorio de las ideas clave de la clase anterior, se le entregará al alumnado la Escala de Habilidades Sociales EHS, para que la cumplimente. Una vez haya sido rellenada, se procederá a realizar una actividad en la que deberán escoger en primer lugar, una situación de entre varias que se le plantean. En segundo lugar, de entre una lista de palabras cargadas de sentimientos deberán escoger una de ellas que exprese en esa situación cómo se sentirían. A continuación, otra que de ninguna manera quisieran expresar, y por último escribir una afirmación que harían. Un ejemplo de estas situaciones podría ser “he discutido con mi padre y quiero decirle que me he equivocado con lo que le he dicho”, de esta manera el estudiante podría escoger de entre toda la lista, la palabra “confundido”, rechazar la palabra “alegre”, y escribir la afirmación “papá, estaba confundido y te he dicho algo que no pensaba”. Una vez que todos los estudiantes hayan finalizado la actividad, se pondrá en común. A continuación, se les explicará qué es la comunicación, así como se hará distinción entre la comunicación verbal y no verbal, y los estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Para poner en práctica tanto la comunicación verbal como no verbal y la expresión de emociones, se llevará a cabo la práctica de un role playing por parejas. Utilizando las situaciones del primer ejercicio u otras que los estudiantes creen, deberán escenificar una interacción aplicando los conocimientos sobre comunicación adquiridos. Para finalizar se procederá a la puesta en común de las ideas clave.

SESIÓN 5. “Sé qué es lo que no quiero”

Objetivos

- Conocer el comportamiento habitual del adolescente en situaciones de adversidad
- Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes
- Practicar la resolución de problemas y toma de decisiones

Tareas

- Recordatorio de las ideas clave de la sesión anterior

- Cumplimentación de la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI, Cano et al., 2007)
- Actividad de planteamiento de problemas y posibles soluciones
- Psicoeducación sobre el método de los 5 pasos para resolver problemas

Descripción

Tras el recordatorio de las ideas clave de la semana anterior, se le entregará al alumnado el Inventario de Estrategias de Afrontamiento versión adaptada al español (Cano et., 2007) para que lo cumplimenten. Seguidamente se dará comienzo con una actividad en la que se plantean situaciones problemáticas en adolescentes, y el estudiante deberá proporcionar posibles soluciones. Un ejemplo de situación que se les presenta es el caso de Raúl, un chico de 12 años que consigue un vaper y tiene mucha curiosidad en probarlo, pero no quiere hacerlo solo. Le pregunta a Óscar y a otras personas de su clase. Óscar ha decidido que no lo quiere probar. ¿Qué hace? Los estudiantes deberán responder en la hoja que se les ha entregado, y a continuación se pondrán en común las alternativas ofrecidas y se hablará sobre ellas. Seguidamente se les explicará el método de los 5 pasos para resolver problemas de una manera efectiva, y qué mejor manera de entenderlo que aplicándolo a su situación real, por lo que en la misma hoja que se les entregó anteriormente deberán exponer su propia situación y seguidamente seguir los 5 pasos de identificación del problema, posibles soluciones, valoración de las alternativas, elección de la mejor alternativa, valoración de los resultados. A continuación, quién quiera podrá compartirlo con el resto de la clase. Finalmente, se les hará entrega de una hoja en la que habrá recursos que les ayude a la hora de tomar decisiones y resolver problemas, como es el método de los 5 pasos y ejemplos de problemas y cómo solucionarlos de manera adecuada. Tras ello se pondrán en común las ideas clave y se dará la sesión por finalizada.

SESIÓN 6. “No, gracias”

Objetivos

- Practicar la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la resolución de conflictos
- Enfrentarse a situaciones que suponen un riesgo para los adolescentes
- Conocer los motivos por los que cedemos ante la presión de otros

Tareas

- Recordatorio de las ideas clave de las 2 últimas sesiones
- Role playing y debate grupal de petición - rechazo
- Listado de motivos por los cuales las personas llegan a dejarse convencer por los demás
- Psicoeducación sobre la técnica de los 6 pasos para responder a los intentos persuasivos

Descripción

En primer lugar se hará un recordatorio de las ideas clave de las dos últimas sesiones puesto que el objetivo de la presente es poner en práctica la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la resolución de conflictos a fin de poder desarrollar estrategias que faciliten la resistencia a la presión de los demás. Tras ello se dividirá al alumnado en grupos de 4-5 personas y se expondrán diferentes situaciones en las que habrá que rechazar una petición, es decir, se trata de poner en práctica el saber decir “no, gracias”. Para ello se leerán varias situaciones, cada grupo deberá escoger una y después representarla al resto de compañeros. Dos ejemplos de esta actividad serían: “A la salida de clase vas camino a casa con tu mejor amigo y os encontráis con otros amigos que están en el parque. Vais a saludarles y al cabo de unos minutos uno de ellos saca un cigarrillo electrónico y lo comparte con el resto, os ofrecen que lo probéis y tras decirle que no, ellos insisten en que tenéis que probarlo. Vosotros no queréis”, o “estando con tus amigos de celebración empiezas a aburrirte y quieres irte a casa, se lo dices y ellos te contestan diciendo, no te vayas, ánimo, eres un aburrido, tú no molas, si te vas ya no eres nuestro amigo...” Tras la representación de cada grupo se llevará a cabo un debate comentando lo que han visto tanto por la parte de la persona o personas que trataban de convencer como por la parte de la persona que debía rechazar la petición o mantener sus propias decisiones. Seguidamente, se hará una lluvia de ideas anotando en la pizarra cuáles serían los motivos que llevan a las personas a dejarse convencer por otros, como por ejemplo “por no discutir”, “por falta de confianza en uno mismo”, “por vergüenza”, “por no parecer distinto a los demás”, entre otras. A continuación se les explicará la técnica de los 6 pasos para responder a los intentos persuasivos, siguiendo el orden de escuchar lo que la persona nos propone, tomarlo en consideración comparándolo con lo que queremos nosotros, decidir por nosotros mismos lo que queremos hacer (para lo que se puede aplicar el proceso de los 5 pasos de toma de decisiones), actuar en consecuencia con nuestra propia decisión, es decir, rechazar la propuesta de forma clara y directa, dar alguna razón si consideramos que puede ser útil y por último pedirle que respete nuestra decisión si es que sigue insistiendo. Antes de poner en común las ideas clave y

finalizar se les pedirá que a lo largo de la semana piensen en una situación o que utilicen una que les ocurra y apliquen esta regla de los 6 pasos.

SESIÓN 7. “Respira”

Objetivos

- Conocer el nivel de ansiedad como estado y como rasgo del adolescente
- Aprender el concepto de ansiedad
- Comprender la relación entre los pensamientos y la conducta
- Aprender a rellenar un autorregistro
- Identificar respuestas adaptativas y no adaptativas
- Aprender y practicar la técnica de respiración contando

Tareas

- Recordatorio de las ideas clave de la sesión anterior
- Complimentación del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI, Buela-Casal et al., 2011)
- Psicoeducación sobre el estrés y la ansiedad
- Complimentación de un autorregistro
- Realización de la técnica de respiración contando

Descripción

Tras el recordatorio de las ideas clave de la semana anterior, se le entregará al alumnado el Cuestionario STAI para que lo cumplimenten. A continuación, se definirán los conceptos de estrés y ansiedad y se hará una explicación de cómo los pensamientos se relacionan con las reacciones corporales, emociones y conductas que se llevan a cabo. Tras explicar la anterior relación, se plantearán 3 situaciones como “exponer un trabajo en clase”, “preparar un examen” y “conocer a alguien por primera vez”. A continuación, deberán rellenar un autorregistro basándose en una de las anteriores situaciones, cada uno la que prefiera, y deberán imaginarse que son ellos los de la situación y contestar a las siguientes preguntas: “¿Qué pienso”, “¿Cómo me siento?”, “¿Cómo afecta a mi cuerpo?”, “¿Qué hago?”. Una vez rellenados los autorregistros se pondrán en común y se hará una lluvia de ideas sobre respuestas alternativas para cada una de las situaciones, es decir, ante determinada situación, “¿cómo podría haber reaccionado de otra manera?”. Las respuestas que vayan aportando se anotarán en la pizarra y se hará una distinción entre respuestas

adaptativas y no adaptativas, por ejemplo, ante la ansiedad por tener un examen podría “estudiar”, ésta sería la respuesta adaptativa, o “dormir para no pensar”, siendo ésta la desadaptativa. Como última actividad se llevará a cabo la técnica de respiración contando para que aprendan a relajarse en momentos de tensión. Se les explicará brevemente que consiste en inspirar, aguantar el aire y soltarlo. Se empezaría inspirando mientras se cuenta hasta 3, se contiene el aire mientras se cuenta hasta 2, y se espira mientras se cuenta hasta 3. Se llevará a cabo durante 5 minutos y seguidamente se pondrán en común las ideas clave de la sesión. Antes de la despedida se les hará entrega de una hoja de autorregistro que deberán traer rellena para la siguiente sesión y en la que se plasmen los diferentes elementos tratados en la sesión aplicándolo a una situación propia. En éste deberá constar la situación, qué pensaron, qué emoción sentían, cómo se sentían a nivel corporal y qué hicieron.

SESIÓN 8. “Disfrutar sin vapear”

Objetivos

- Analizar cómo se invierte el tiempo libre
- Potenciar una toma de decisiones responsable respecto a la utilización de su tiempo libre
- Descubrir alternativas saludables a la necesidad de búsqueda de sensaciones
- Identificar actividades incompatibles al aburrimiento

Tareas

- Elaboración de un listado de actividades de ocio identificando los aspectos positivos y negativos de éstas

Descripción

Tras el recordatorio de la sesión anterior se les entregará una hoja con una tabla la cual deberán rellenar anotando las actividades que suelen realizar en su tiempo libre, y qué aspectos positivos y negativos tienen éstas. Para la valoración atenderán a preguntas cómo ¿disfrutas con ella?, ¿aprendes cosas nuevas?, ¿permite relacionarte con otras personas?, ¿te sientes cómodo/a?, ¿puede ser peligrosa?, ¿puedes realizarla siempre que quieras?, ¿requiere pagar para realizarla?, ¿es buena para la salud?. Tras ello se pondrán en común todas las actividades de ocio planteadas por los estudiantes en la pizarra, haciendo una clasificación de cuáles serían beneficiosas

y cuáles no, y se debatirá sobre ello. Posteriormente, se crearán alternativas a aquellas actividades clasificadas como “no beneficiosas”. Una vez identificadas todas las actividades de ocio saludables y las menos saludables, se colocará un mural en la pared de clase el cuál deberán rellenar con post-its que contengan las diferentes propuestas de ocio con el fin de que puedan verlo a diario. Realizada la actividad, se pondrán en común las ideas clave y se procederá al cierre de esta primera etapa del programa hasta pasados 6 meses.

SESIÓN 9. Seguimiento

Objetivos

- Evaluar la efectividad del programa

Tareas

- Cumplimentación del cuestionario sobre conocimientos acerca de los cigarrillos electrónicos
- Cumplimentación del cuestionario adaptado extraído de ESTUDES 2023 sobre conductas y actitudes respecto a los cigarrillos electrónicos (vapear)
- Cumplimentación de la Escala de Habilidades Sociales (EHS; Gismero, 2022)
- Cumplimentación de la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI, Cano et al., 2007)
- Cumplimentación del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI, Buela-Casal et al., 2011)

Descripción

Pasados 6 meses tras finalizar las 8 sesiones anteriores se volverá a evaluar a los estudiantes sobre las variables trabajadas. Para ello se contactará con los profesores vía correo electrónico y se fijará una fecha en la que todos los participantes puedan asistir al aula. En esta última sesión se les hará entrega en papel de los cuestionarios que rellenaron a lo largo de todo el programa para que lo cumplimenten de nuevo. Una vez realizado el análisis comparativo respecto a la primera evaluación, se contactará con el profesorado en el plazo de 2 semanas para la realización de una reunión en la que se comentará la evolución en los resultados, así como otros aspectos que puedan ser de interés.

4. Discusión

El objetivo que se perseguía con el presente trabajo era desarrollar una propuesta de intervención para prevenir o retrasar la edad de inicio de consumo de CE en adolescentes de 12 a 14 años. Dada la eficacia contrastada de los programas en los cuales esta propuesta está basada, se espera que esta intervención siga las mismas líneas y ayude a combatir el problema del “vapeo” en adolescentes.

Como ya se mencionó anteriormente, la prevalencia en el inicio del consumo de CE en estas edades ha aumentado con respecto a años anteriores. A pesar de ello no existen programas dirigidos a la prevención de este tipo de conductas que cuenten con evidencia científica, motivo por el cual se ha llevado a cabo la presente propuesta de intervención con el fin de concienciar a los menores sobre el consumo de sustancias y a la par, favorecer y potenciar diferentes habilidades para la vida.

El contenido de las sesiones dotará al alumnado de estrategias que les facilitará el afrontamiento adaptativo a situaciones de riesgo futuras, proporcionándoles conocimientos sobre el empleo de estos dispositivos en la salud y sobre cómo los medios y el entorno social ejercen influencia a la hora de llevar a cabo la conducta, ya que se ha visto que un entorno social pro-tabaco, la exposición a la publicidad y la susceptibilidad al consumo son factores de riesgo (Kintz et al., 2020).

Dada la inexistencia de programas disponibles en este ámbito, uno de los aspectos sobresalientes que presenta la actual propuesta es la creación y desarrollo de una intervención que aborda el consumo de CE sustentada en programas de prevención anteriores basados en la evidencia científica para el consumo de sustancias, en este caso para el tabaco. La utilización de estrategias que han demostrado funcionar aplicadas a esta nueva tendencia de consumo supone una fortaleza, ya que con ello se da paso a un enfoque innovador, en el cual se contempla una problemática reciente, muy presente en los adolescentes y en potencial crecimiento. Cabe destacar que de entre sus características positivas se encuentra el hecho de que se imparta dentro del horario de clases, así como su duración de solo una hora por sesión, lo que, además, evita que sea una actividad extraescolar garantizando la presencia de los estudiantes.

Sin embargo, a pesar de que son varias las ventajas con las que cuenta este programa, dicha propuesta no está exenta de limitaciones. El enfoque exclusivo en el ámbito educativo sin llegar a presentar un abordaje más amplio incluyendo el ámbito familiar podría suponer una falta de consolidación de los contenidos trabajados, puesto que dentro de los factores psicosociales que guardan relación con que los adolescentes lleven a cabo el consumo de CE se sabe que el núcleo familiar puede

actuar como factor de riesgo o protector (Burrow-Sánchez & Ratcliff, 2021), así como la comunidad. Por otro lado, la actual propuesta es una adaptación de varios programas de prevención del tabaco, por lo que aunque éstos hayan demostrado ser eficaces, se ha de tener en cuenta que no están diseñados específicamente para la prevención del uso de CE. Esto podría suponer una serie de inconvenientes para su generalización a éstos, ya que las razones por las que los adolescentes prueban los CE son muy diferentes a los motivos para fumar tabaco (Evans-Polce et al., 2018). Por otro lado, una de las dificultades que podría surgir a lo largo del desarrollo del programa podría ser que algunos estudiantes dejaran de asistir a las sesiones o abandonaran el programa, por lo que, a fin de solventar los inconvenientes que suponen estas ausencias para la efectividad del programa, el horario para las sesiones se fijará a mitad de mañana para tratar de evitar las faltas de asistencia a primera hora, o que por el contrario, se marchen antes si la sesión se llevara a cabo a última hora de la mañana. Si fuera el caso de que algún estudiante no acudiese a la sesión correspondiente, se le daría la posibilidad de que asistiera a la misma sesión con los estudiantes de otra clase.

A pesar de estas limitaciones mencionadas anteriormente, se espera que los resultados del programa sean positivos. Así pues, se prevé que los beneficios obtenidos vayan más allá de la prevención o reducción del consumo de CE. Asimismo, mediante el presente estudio se pretende contribuir a nuevas investigaciones que evalúen la eficacia de esta intervención con el fin de promover este tipo de programas en población más amplia abordando los ámbitos educativo, familiar y comunitario.

5. Bibliografía

- Accinelli, R. A., Lam, J. y Tafur, K. B. (2020). El cigarrillo electrónico: un problema de salud pública emergente. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 122-128.
- Amini, Z., y Saleh, Z. (2020). The role of social skills in the prevention of drug addiction in adolescents. *Advanced Biomedical Research*, 9(1), 41. https://doi.org/10.4103/abr.abr_99_20
- Aonso-Diego, G., Secades-Villa, R., García-Pérez, A., Weidberg, S. y Fernández-Hermida, J. (2023). Asociación entre el uso de cigarrillos electrónicos y cigarrillos convencionales en adolescentes españoles. *Adicciones*, 20(10). <https://doi.org/10.20882/adicciones.1797>
- Asociación Española Contra el Cáncer. (2021). *Vapeo, cigarrillos electrónicos y otras formas de consumo*.

<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion-cancer/no-fum-es/vapeo-cigarrillos-electronicos-otras-formas-consumo>

Asociación Española Contra el Cáncer. (2021). Cigarrillo electrónico. <https://www.contraelcancer.es/es/actualidad/nuestra-opinion/cigarrillo-electronic>
[o](https://www.contraelcancer.es/es/actualidad/nuestra-opinion/cigarrillo-electronic)

Baenziger, O. N., Ford, L., Yazidjoglou, A., Joshy, G. y Banks, E. (2021). E-cigarette use and combustible tobacco cigarette smoking uptake among non-smokers, including relapse in former smokers: Umbrella review, systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 11(3), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045603>

Becoña, E. (2023). *Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Botvin LifeSkills Training. (1983). *Evidence-Based Prevention Programs for Schools, Families, and Communities*. <https://www.lifeskillstraining.com>

Botvin, G.J., Renick, N.L. y Baker, E. (1983). “Los efectos del formato de programación y las sesiones de refuerzo en un programa psicosocial de prevención del tabaquismo de amplio espectro”. *Revista de Medicina del Comportamiento*, 6, 359-379.

Burrow-Sánchez, J. J. y Ratcliff, B. R. (2021). Adolescent risk and protective factors for the use of electronic cigarettes. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 100-134.

Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L. y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.

Chapman, S., Bareham, D. y Maziak, W. (2019). The gateway effect of e-cigarettes: reflections on main criticisms. *Nicotine and Tobacco Research*, 21(5), 695-698. <https://doi.org/10.1093/ntr/nty067>

Conner, M., Grogan, S., Simms-Ellis, R., Flett, K., Sykes-Muskett, B., Cowap, L., Lawton, R., Armitage, C., Meads, D., Schmitt, L., Torgerson, C., West, R y Siddiqi, K. (2020). Evidence that an intervention weakens the relationship between adolescent electronic cigarette use and tobacco smoking: a 24-month prospective study. *Tobacco Control*, 29(4), 425-431. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2018-054905>

Díaz Santos, C. y Santos Vallín, L. (2018) La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 6(1), 21-31.

- European Drug Abuse Prevention. (2003). *Unplugged. Educación sobre Drogas*.
<https://unplugged.edex.es/>
- Evans-Polce, R. J., Patrick, M. E., Lanza, S. T., Miech, R. A., O'Malley, P. M. y Johnston, L. D. (2018). Reasons for vaping among US 12th graders. *Journal of Adolescent Health, 62*(4), 457-462.
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S. y Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) en universitarios. *Psicología Conductual, 20*(3), 547-561.
- Gismero, E. (2022). EHS. Escala de Habilidades Sociales (4.ª ed.). Hogrefe TEA Ediciones.
- Kintz, N., Mengyu, L., Chih-Ping, C., Urman, R., Berhane, K., Unger, J., Boley, T., McConnell, R. y Barrington-Trimis, J.L. (2020). Factores de riesgo asociados con el inicio posterior de cigarrillos y cigarrillos electrónicos en la adolescencia: un enfoque de modelado de ecuaciones estructurales. *Dependencia de drogas y alcohol, 207*, 107676. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107676>
- Layden, J.E., Ghinai, I., Pray, I., Kimball, A., Layer, M., Tenforde, MW, ... y Meiman, J. (2020). Enfermedad pulmonar relacionada con el uso de cigarrillos electrónicos en Illinois y Wisconsin. *Revista de medicina de Nueva Inglaterra, 382* (10), 903-916.
- Llambí, L., Rodríguez, D., Parodi, C. y Soto, E. (2020). Cigarrillo electrónico y otros sistemas electrónicos de liberación de nicotina: revisión de evidencias sobre un tema controversial. *Revista Médica del Uruguay, 36*(1), 153-191.
- Luengo, M.A., Gómez-Fraguela, J.A, Garra, A. y Romero, E. (2002). *Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social*. Secretaria General Técnica.
- MacArthur, G., Caldwell, D.M., Redmore, J., Watkins, S.H., Kipping, R., White, J., Chittleborough, C., Langford, R., Er, V., Lingam, R., Pasch, K., Gunnell, D., Hickman, M. y Campbell, R. (2018). Individual-, family-, and school-level interventions targeting multiple risk behaviours in young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 10*.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD009927.pub2>
- Martínez, J.I. (2022). EVALI: Lesión pulmonar asociada al cigarrillo electrónico o vapeo. *Enfermería Investiga, 7*(4), 53–58.
<https://doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1868.2022>
- Ministerio de Sanidad. (2022). Informe sobre los cigarrillos electrónicos: situación actual, evidencia disponible y regulación. Dirección general de salud pública.
- Moreno, S.P., Cruz, F.E., Calvo, P.A., Cubides, A.M., Tenorio, M.C. y Jiménez, D.P. (2020). Prevalencia y posibles factores asociados al consumo tabáquico en

- adolescentes escolarizados. *Aquichan*, 20(1).
<https://doi.org/10.5294/aqui.2020.20.1.3>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Tabaco: cigarrillos electrónicos.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>
- Peruga, A., Martínez, C., Fu, M., Ballbè, M., Tigova, O., Carnicer-Pont, D. y Fernández, E. (2023). Consumo actual de cigarrillos electrónicos entre estudiantes de secundaria que nunca han fumado. *Gaceta Sanitaria*, 36, 433-438.
- Plan Nacional Sobre Drogas (2023). La encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España, ESTUDES. (19 de abril de 2024).
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm
- Plan Nacional Sobre Drogas (2024). Cigarrillo electrónico. (9 de febrero de 2024).
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cigarrilloelectronico/home.htm>
- Qasim, H., Karim, Z. A., Rivera, J. O., Khasawneh, F. T., y Alshbool, F. Z. (2017). Impact of electronic cigarettes on the cardiovascular system. *Journal of the American Heart Association*, 6(9).
- Vigna-Taglianti, F., Galanti, M.R., Burkhart, G., Caría, M.P., Vadrucci, S., Faggiano, F. (2014). "Unplugged," a European school-based program for substance use prevention among adolescents: Overview of results from the EU-Dap trial. *New directions for youth development*. 2014(141), 67-82. <https://doi.org/10.1002/yd.20087>