



3º ESO
ACTIVIDAD 2

CEGUERA SELECTIVA

COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia sociales y cívicas
- Competencia digital
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

OBJETIVOS

- Fomentar la implicación proactiva del alumnado en la prevención entre iguales y comunitaria.
- Fomentar una percepción social marcadamente negativa hacia el hábito de fumar y vapear.
- Promocionar el pensamiento crítico.
- Fomentar la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación con un enfoque proactivo y educativo.

RECURSOS MATERIALES

- Visión del video [It's easy to lose control to vapes | The Real Cost](#)
- Papel y bolígrafo
- Acceso a internet

TIEMPO APROXIMADO Una sesión de 50 minutos

SENTIDO PREVENTIVO

El vapeo en adolescentes tiene una trampa invisible: genera adicción mucho más rápido de lo que imaginas. Empezar es fácil; lo difícil es darte cuenta de cuándo dejaste de elegir. Hoy vamos a explorar cómo funciona este hábito en el cerebro y por qué muchos y muchas se dan cuenta del problema cuando ya es demasiado tarde.

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre lo rápido que en ocasiones se desarrolla una dependencia y lo complicado que es darse cuenta de lo que está pasando.



En la primera parte de la actividad, el alumnado hablará sobre uso ocasional, hábito y dependencia, los tipos de dependencia y cómo los vaper tienen estrategias propias que hacen que sea fácil su uso abusivo.

Para finalizar la actividad, el alumnado elaborará un material de difusión destinado a ser compartido directamente entre sus iguales. Este producto final transforma el aula en un escenario de aprendizaje activo y participativo, donde los y las estudiantes dejan de ser meros consumidores pasivos de información para convertirse en creadores proactivos de contenido con impacto social.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

“¿Cómo se instala una dependencia?”

El cerebro adolescente está en pleno desarrollo y es altamente adaptable. Cuando se vapea, la nicotina llega al cerebro en pocos segundos y libera dopamina, la sustancia química del placer y la recompensa. El cerebro registra este estímulo como algo positivo y, para ahorrar energía, crea un automatismo: asocia el malestar, el aburrimiento o el estrés con la necesidad de vapear. Así es como un acto voluntario se transforma en una necesidad biológica.”



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

El significado importa

Se propone al alumnado que, por pequeños grupos, reflexione sobre diferencias entre uso ocasional, hábito y dependencia y que recojan las conclusiones a las que lleguen para posteriormente compartirlas. (6 min)

Se escribirán en la pizarra.

Para el profesorado:

La dependencia no avanza de golpe, sino en tres etapas progresivas:

- **Uso ocasional:** Se fuma por curiosidad, encajar en el grupo o experimentar.
- **Hábito:** El consumo se regulariza en situaciones específicas (salir de fiesta, estudiar, descansar).
- **Dependencia:** El cuerpo se adapta a la sustancia. Si falta la nicotina, el cerebro protesta.

Ojo!!!! Si el vaper no lleva nicotina, ¿puede darse dependencias?

Sí, es totalmente posible desarrollar una dependencia al vapear, incluso utilizando líquidos sin nicotina. Aunque se elimina la adicción química celular que provoca la nicotina, la mente y el comportamiento juegan un papel muy fuerte en los hábitos humanos.

Dependencia psicológica y conductual

- **El hábito gestual:** Repetir el movimiento de llevarse el dispositivo a la boca decenas o cientos de veces al día crea un reflejo difícil de romper.
- **Asociación de momentos:** El cerebro vincula el vapeo con actividades cotidianas como trabajar frente al ordenador, conducir, tomar café o salir de fiesta.

Mecanismo de afrontamiento: Muchas personas recurren al vaporizador en momentos de aburrimiento, estrés o ansiedad para canalizar los nervios, actuando como un "objeto de apego" o muleta emocional.



Fase 2

Dale una vuelta

Visionado del video [It's easy to lose control to vapes | The Real Cost](#)

Hemos visto un video donde la protagonista sugiere que lo que decía que iba a hacer con el vapor no lo está cumpliendo, mostrando que quizás se le ha ido de las manos... (*"yo vapeo, pero no me gusta, lo hago por las amistades, lo hago los fines de semana, pero nunca en la escuela. No fumo a no ser que tenga muchas ganas y no me suele pasar, tengo un solo vapor en la mesilla y puede que haya uno en mi casillero. No me gusta pensar en ello"*)

Tras analizar los términos anteriores vamos a pensar ahora en un experimento.

El experimento del "Día Cero": Os reto a que de manera individual reflexionéis sobre si seríais capaces de pasar 48 horas sin mirar el móvil.

Visualizarlo y poner los momentos, causas,... que creéis que os harían mirarlo. Esto ayuda a empatizar con lo difícil que es romper un circuito de dependencia en el cerebro. (6 min)

En los vapeadores existen unas características concretas que hace que tengamos más probabilidad de tener una dependencia al usarlo. ¿Podríais decir alguno? (6 min)

Para el profesorado

Factores concretos de los vapor

El factor sensorial (Fijación oral)

- Sabor y experiencia: Los e-líquidos contienen saborizantes intensos (frutas, menta, dulces) que generan una recompensa placentera e inmediata en el cerebro.
- Inhalación y exhalación: El acto visual de ver el vapor y la sensación física al tragarlo (el golpe de garganta) resultan adictivos para el cerebro a nivel estrictamente conductual.
- El riesgo de los "falsos" 0% nicotina: Existe un riesgo real debido a la falta de regulación estricta o fraudes en el mercado.



Fase 3

La venda ya cayó

El mayor peligro de la dependencia es la **ceguera psicológica**. El cerebro utiliza la racionalización y la negación para proteger el hábito con frases como "*yo lo controlo*", "*lo dejo cuando quiera*" o "*es solo vapor*". Como el deterioro no ocurre de la noche a la mañana, sino de forma gradual, la persona adapta su normalidad al consumo. No se da cuenta de que está atrapada hasta que intenta pasar un día entero sin el dispositivo y experimenta el síndrome de abstinencia.

Ahora, por equipos, vais a elaborar vuestro propio tik tok en el que se vea esa ceguera psicológica que tenemos (20 min)

Para el profesorado (para comentar y dar ideas)

Señales de alerta: En qué debemos fijarnos

La dependencia avisa a través de sutiles cambios físicos y de conducta:

- Ansiedad o irritabilidad inusual cuando no se puede usar el dispositivo.
- Dificultad para concentrarse en clase o tareas cotidianas si no se ha vapeado recientemente.
- Modificación de rutinas, como salir constantemente de un espacio cerrado "a respirar" o gastar el dinero de forma compulsiva en recargas.
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos con los que antes disfrutabas

La podrán difundir a través de las redes sociales del centro, web, blog, eventos del día de la salud o la semana de la ciencia, etc

COMENTARIO FINAL

"La ceguera psicológica funciona como un interruptor: apaga las alarmas para que no veas el peligro. Pero hoy hemos encendido la luz. Ya no puedes decir que no lo sabes. Si tú o alguien que conoces necesita el vapeo para pasar el día, para estudiar o para divertirse, la trampa ya se ha cerrado.

Reconocerlo no es una debilidad, es el único camino para recuperar el mando de tu vida. No dejes que un dispositivo de plástico decida cómo te sientes hoy."