



4º ESO
ACTIVIDAD 2

A MI ROLLO

COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia sociales y cívicas
- Competencia digital

OBJETIVOS

- Profundizar en daños cardiovasculares relacionados con el vapeo
- Reconocer fuentes fidedignas en internet
- Reforzar mensajes positivos orientados al “No consumo de Vaper”
- Fomentar la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación con un enfoque proactivo y educativo

RECURSOS MATERIALES

- Visión del Vídeo [TABACO vs VAPERS: un especialista aclara cuál es peor](#) El Doctor José Abellán, el cardiólogo más mediático, visita a Jordi Wild (7.39 min.)
- Acceso a internet

TIEMPO APROXIMADO Una sesión de 50 minutos

SENTIDO PREVENTIVO

Vivimos en la llamada era de la sobreinformación o *infoxicación*, donde la cantidad de datos no se traduce necesariamente en mayor claridad. En el caso de los vapores y el tabaco, existe una guerra de relatos digitales: las redes sociales y el marketing encubierto de los y las *influencers* difunden mitos atractivos y minimizan los riesgos, compitiendo directamente con las advertencias sanitarias tradicionales. Además, las marcas de vapeo utilizan estrategias de manipulación sofisticadas, como presentar sus productos como herramientas tecnológicas "limpias" o con sabores recreativos, lo que camufla el peligro real y confunde el criterio del consumidor.

Ante tal avalancha de mensajes contradictorios y algoritmos diseñados para captar la atención, resulta sumamente complejo para el alumnado separar la evidencia científica de la propaganda comercial, resultando mucho más difícil discernir la verdad de la falsedad y descubrir qué hay de cierto en todo esto.



La actividad comienza proyectando un video que ofrece datos sobre estos nuevos productos para fumar y su relación con el funcionamiento del corazón y cómo se ve afectado.

La idea es que el alumnado confronte lo que ven con lo que ya saben y analicen cómo cambia el mensaje según quién lo cuente.

Después, mediante un debate con preguntas abiertas, les ayudamos a reflexionar sobre la realidad del vapeo: un fenómeno aún en estudio donde es vital activar el pensamiento crítico para separar la información real de los intentos de manipulación.

Para terminar, el propio alumnado expone sus conclusiones en público, generando un intercambio de ideas que les ayuda a definir su propia postura de forma madura.

ANTES DE EMPEZAR LA ACTIVIDAD

"Vivimos en la era del máximo culto al cuerpo, el deporte y la imagen, y paradójicamente, para la adolescencia coincide con la etapa en la que más riesgos corren y peor se cuidan en muchos aspectos. Hoy vamos a llevar a cabo una actividad muy interesante que nos va a servir para blindar nuestra salud y entender nuestro cuerpo."

Empezamos profundizando un poco más acerca del impacto que suponen los vapeadores en nuestro sistema cardiovascular y en general en nuestra salud.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

El Motor Central

Se divide al alumnado en grupos de 4-6 personas y se le plantea a través de una pregunta abierta *¿Qué sabemos sobre nuestro corazón y su funcionamiento?*

(4 minutos)

Seguramente todos y todas sabéis la importancia del corazón para la vida, es más, curiosamente, no importa la causa inicial de la muerte (sea vejez, un accidente, cáncer o una infección), el final del proceso de la vida siempre ocurre cuando el corazón deja de latir, pero sabemos realmente:

- *¿Qué le afecta?*
- *¿Cómo mejorar su funcionamiento?*
- *¿Qué le pasa con ciertos hábitos como fumar?*

Fase 2

Con el corazón en la mano

Seguidamente, se introduce el audiovisual con el siguiente comentario:

“Vamos a ver un breve video sobre el funcionamiento del corazón y el peligro oculto de hábitos de moda como el tabaco y los vapors, analizando cómo la nicotina, los radicales libres y el monóxido de carbono dañan gravemente el sistema cardiovascular y pulmonar, los riesgos específicos del vapeo, las enfermedades asociadas y cómo estas alternativas actúan como una peligrosa puerta de entrada al tabaquismo”.

Se proyecta el vídeo [TABACO vs VAPERS: un especialista aclara cuál es peor](#)
(7.30 min)



La fiabilidad de la información que recibimos depende directamente de la intención del emisor. Por un lado, existen personas que transmiten un mensaje de manera honesta, basándose en lo que realmente creen y saben. Por otro lado, abundan los discursos diseñados para influir en nuestra opinión, donde se recurre a la manipulación para obtener un beneficio o interés particular.

¿Qué tipo de emisor diríais que es esta persona? ¿qué podríamos hacer para averiguar si intenta manipularnos?

Por grupos escriben al menos 3 cosas que podrían hacer. (6 min)

Para el profesorado:

¿Qué podríamos hacer para averiguar si intenta manipularnos? Ejemplos:

- Rastrear su huella. Cualquiera puede decir que es médico.
- Call to action. ¿Cuál es su beneficio real? ¿vende algo? ¿recomienda marcas concretas?
- Detecta la manipulación en el tono, lenguaje.. es alarmista, ofrece soluciones rápidas, usa tono educado, cita fuentes científicas reales...

Posteriormente se pide a esos grupos ya formados en la primera fase, que escriban 3 ideas que aparezcan en el video que les haya llamado la atención.
(6 min)

Para el profesorado

Ideas que aparecen:

- No tiene la máxima evidencia la correlación entre tabaco y cáncer.
- Tabaco ataca el corazón por tres tóxicos concretos; nicotina, radicales libres y monóxido de carbono.
- Gente fumadora hasta que no se ve apurada no lo deja.
- No conocemos las consecuencias del vapeo a largo plazo, no se ha dado tiempo suficiente, no hay recorrido.
- Vapear supone un porcentaje del 33% mayor de padecer infarto y el doble de cáncer de pulmón respecto al que no fuma.
- EVALI, enfermedad mortal generada por vapear, ya regulada y no pasa en España.
- Tóxicos parece que pasan a tu sangre más rápido.
- El vaper contiene tóxicos como nicotina.
- Vapear es como tragar el humo de la discoteca directamente, varias veces.
- Datos apuntan a que es potencialmente menos perjudicial vapear que fumar.
- Vapear es reducción del daño.



Fase 3

Menos polémicas

Se intercambian los papeles entre los grupos y deberán dar respuesta a eso que les ha llamado la atención a sus compañeros/as pero buscando la respuesta que apoye su opinión, a través de una página o persona especializada en ese tema (15 min)

Entre todos y todas decidirán las 3 cuestiones más interesantes que se hayan expuesto y las que creen que son más controvertidas en su edad. (10 min.)

COMENTARIO FINAL

"Disponer de información no siempre es suficiente para tomar decisiones acertadas. Factores como la presión del grupo, la búsqueda de aceptación, la inmediatez o las modas de las redes sociales influyen con fuerza a la hora de elegir. El objetivo es que, de forma progresiva, aprendamos a dar más peso a los argumentos coherentes y a las opciones que realmente benefician nuestra salud. Cuidarse a uno mismo, a una misma no es una obligación aburrida; es una muestra de madurez y el pilar principal que debería guiar la vida de cada persona.

Poner nuestra salud en valor es el primer paso para ser verdaderamente independientes".