

GUÍA PARA HACER CORTOS

**PARTICIPA CON TU CLASE O
DE FORMA INDIVIDUAL**

Plazo para inscribir tu corto 05 DIC - 04 MAR

12-22 años



Diputación
de Granada



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA

2023-2024

FESTIVAL JOVEN DE CORTOS

GRANADA SIN ADICCIONES

1800€
EN PREMIOS

LAS TEMÁTICAS PERMITIDAS SON:

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, CANNABIS, TABACO Y OTRAS FORMAS DE FUMAR (CACHIMBAS, CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS, ETC.) Y DEL MAL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES



NO SE PERMITEN EL RESTO DE DROGAS Y ADICCIONES (COCAÍNA, HEROÍNA, PASTILLAS, ÉXTASIS, ETC..)

AQUÍ TE DEJAMOS INFORMACIÓN ÚTIL PARA CREAR UN BUEN CORTO PREVENTIVO Y TENER OPCIONES A GANAR EL FESTIVAL



Es fácil caer en el error al hacer un CORTO demasiado simplista, aburrido o peor aún; que no se entienda.

En las siguientes páginas te daremos alguna información para que tu corto sea interesante e ingenioso, que se base en la realidad y que haga a la gente reflexionar.

¿Sobre qué droga quiero hacer el corto?, ¿quiero hablar de la droga en general?, ¿de las consecuencias sociales, físicas, o de por qué la gente se engancha tan fácilmente a las drogas?, ¿de porqué es la juventud más débil que las personas adultas a la hora de abusar de alguna sustancia?.

CUANTA MÁS INFORMACIÓN TENGAMOS MÁS IDEAS SE NOS OCURRIRÁN. SI TE FIJAS BIEN, HAY MUCHAS IDEAS RECOGIDAS EN ESTA GUÍA.

1.

¿TU VÍDEO VA DE LAS DROGAS EN JÓVENES COMO TÚ?



Pág 03-10

2.

SI TE GUSTAN LOS VIDEOJUEGOS, JUEGOS DE AZAR E INTERNET, ESTE PUEDE SER TU TEMA: DROGADICT@S SIN DROGAS



Pág 11-16

3.

¿QUIERES HACERLO DE UNA DROGA EN CONCRETO?, AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNAS CURIOSIDADES



Pág 17-26

4.

A LAS CHICAS Y A LOS CHICOS NO LES AFECTAN LAS DROGAS IGUAL, Y LOS COMPORTAMIENTOS VÁRÍAN, ¿QUIERES HACER EL CORTO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO?



Pág 27-28



1. DROGAS EN JÓVENES

1. DROGAS EN JÓVENES

1.1 ¿NOS ENGANCHAMOS/ ABUSAMOS/ GENERAMOS DEPENDENCIA MÁS LOS JÓVENES?

LA RESPUESTA ES MUY SIMPLE, A NIVEL CEREBRAL: NUESTRO CEREBRO AÚN SE ESTÁ FORMANDO HASTA LOS 25-30 AÑOS.

BIENVENID@ A MI MONTAÑA RUSA

¿Esto qué quiere de decir? En la etapa adolescente el cerebro está ¡¡a tope!. Se ponen en marcha el sistema de recompensa, el sentido del riesgo y sistema encargado de nuestras emociones; sin embargo, deja más desatendida la parte que se ocupa de reflexionar y tomar decisiones de forma consecuente (y sí reflexionas, pero reflexionarás más en el futuro).

¿Por qué hace esto? Pues porque a nivel biológico nos estamos preparando para salir del nido, para abandonar la familia y necesitamos de esta combinación para que de forma instintiva nos apetezca huir de la zona confort que ésta nos aporta, buscar cosas nuevas. El problema es que ya no vivimos en la prehistoria y no necesitamos tener ganas de emociones fuertes para salir a cazar, pero sin embargo, el cerebro sigue funcionando igual, por lo que vamos a por el riesgo de forma innata y las drogas tienen mucho de arriesgado.

Por eso podemos afirmar que en la adolescencia y primera juventud somos más tendentes a estas conductas y debemos estar muy al loro y mucho más con todo lo que vamos a seguir contando.

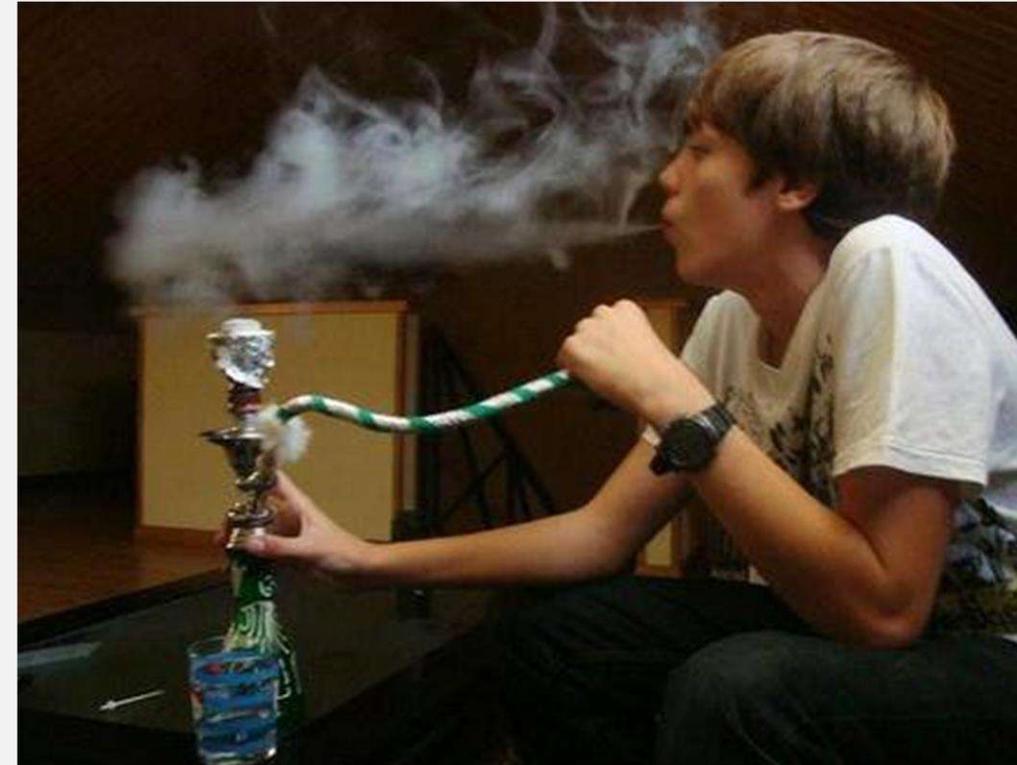
1. DROGAS EN JÓVENES

1.2 DROGAS Y ENE-AMIGOS

Normalmente, las primeras caladas a los porros o al tabaco se dan por quedar bien, entrar en el grupo o no decepcionar al que ya se forma parte.

¿Por qué pasa esto? Pues entre otras cosas porque las amistades suelen ser, en un momento dado, más importantes que lo que opinen madres, padres y familia en general, y para rematar has escuchado mil veces que con la droga se quita la vergüenza y hablas con todo el mundo.

Para empezar esto no pasa siempre, de hecho hay muchos casos en los que a la gente le da una pálida, acaba vomitando o pasa un mal rato, pero incluso habiendo pasado por eso, lo intenta de nuevo, sólo por no quedarse fuera y no ser el o la **“cortarollos”**.



AMIG@?

A la pregunta de si es más fácil hacer amigos con las drogas, la respuesta es:

que no son amigos los que se hacen, son personas que se relacionan con otras porque hacen lo mismo que ellos/as. Por supuesto se conoce a gente con la que merece tener una relación de amistad, pero eso sólo pasará si a esa persona valora lo que esa chica o chico es, y no por lo que están compartiendo en ese momento. De hecho cuando alguien decide dejarlo, en muchas ocasiones se siente desplazado/a del grupo y acaba perdiendo a su “amistad”, con las personas con las que solía consumir. Piénsalo.

A cualquiera que le preguntes te contará de aquella amistad que perdió porque empezó a juntarse con gente que consumía o viceversa.

Podemos concluir con un ejemplo; *imaginemos que me gusta el ciclismo y empiezo a ir de ruta con un grupo de ciclista que he conocido nuevo. Puede ser que algunos de ellos solo me valoren por si soy rápido o llego de los primeros y no les importe en absoluto que tipo de persona soy; pues lo mismo pasa con el consumo. Quizás solo te valoren porque te drogas con ellos y participas del show.*

Donde hay que prestar realmente atención es cuando dices Sí sólo para ser aceptado en un grupo y no quedar mal: puede ser que no te quieras lo suficiente y busques aceptación a toda costa, incluso aunque no se te valore en el grupo por lo que eres, o peor aún, porque se te valore por si eres capaz de fumar, beber o esnifar al ritmo del resto de miembros del grupo.

La falta de autoestima es muy común por lo que deberíamos reflexionar sobre lo siguiente...



1. DROGAS EN JÓVENES

1.3 BEBER Y SOCIALIZAR TODO ES EMPEZAR

Como comentábamos antes, se dice que la droga quita la vergüenza, y muchas personas por tanto la utilizan para desinhibirse, pero llega un punto que el abuso es tal que ya no saben divertirse sin ella, que no pueden salir y entretenerse por sí solas.

¿Por qué no puedes ser una o uno mismo? ¿has pensado la causa de por qué existe tal emoción. ¿Qué es lo que nos suele avergonzar y nos hace sentir mal?:

- No ser reconocido/a socialmente como me gustaría.
- Qué piensen que alguien es mejor y me comparen.
- Nuestro físico.
- Tener que intentar ser alguien que no soy....
- Nuestro rendimiento académico.
- El desamor
- Otras miles y millones de cosas....

En la adolescencia particularmente, y en la vida en general, esto es el pan de cada día. Luchamos con esto continuamente.

Lo ideal es trabajar en lo que nos hace sentir mal, resolver los conflictos de forma positiva y aceptar lo que somos y queremos tal cual; pero sinceramente la sociedad lo pone muy difícil a veces, por lo que hay que tener un gran tesón y personalidad para ponerse manos a la obra, de tal forma que no necesitemos de ninguna droga para sentirnos bien o evitar que nos sintamos mal.

¿Qué podría pasar si no hacemos este trabajo personal y empezamos a tontear con las drogas de forma esporádica?.

1. DROGAS EN JÓVENES

1.4 YO CONTROLLO

No hay que ser un lince para entender que cuanto peor estemos con nosotras y nosotros mismos, empezaremos a sentir la necesidad de **evadirnos en vez de enfrentarnos a la situación**, y ahí es donde las drogas son un riesgo manifiesto.

Todos y todas conocemos a esa persona que le ha sucedido algo así, que no encontraba el camino y lo buscó en el refugio de las drogas.



-- Parece que no contralabas tanto --

¿Cómo sucedió esto?

El primer día que consumes o realizas esa actividad adictiva “todos los problemas desaparecen en el momento”. La semana siguiente consumes de nuevo para experimentar lo mismo, y así poco a poco vas asociando el consumo a la evasión y a olvido de problemas. Si esta persona no consigue resolver aquello que le suceda, será muy probable que cada vez consuma más, hasta que llegue un punto en el que lo necesite para sentirse mínimamente bien **y se haga dependiente**.

Lo que no sabe en ese momento es que a la larga, el consumo ya ni si quiera lo evadirá de los problemas, sino hará que se caliente la cabeza y se agobie aún más con la situación, a la vez que no tenga fuerzas para afrontarla porque estará perezoso y apático.

Por otro lado pongamos el caso de otra persona que sí que se siente bien consigo misma y aparentemente no tiene problemas, sin embargo: por curiosidad empieza a probar de vez en cuando alguna que otra sustancia, y llega el día en el que la resaca, que no es más que una reacción del organismo a la intoxicación a la que lo hemos sometido, le provoca sentimientos de tristeza y culpabilidad que con anterioridad no había sentido nunca, cosa que es habitual y un efecto generalizado que tiende a olvidarse con frecuencia.

Aunque en ese momento tenga esos sentimientos oscuros, los superará pronto, y cualquier otro día repite el consumo. Se siente de nuevo mal y para evadirse, consume de nuevo la sustancia. Así empieza un ciclo de abuso que puede terminar en dependencia y problemas psíquicos y físicos.

Parece lejano, ¡pero en realidad sucede a la vuelta de la esquina!

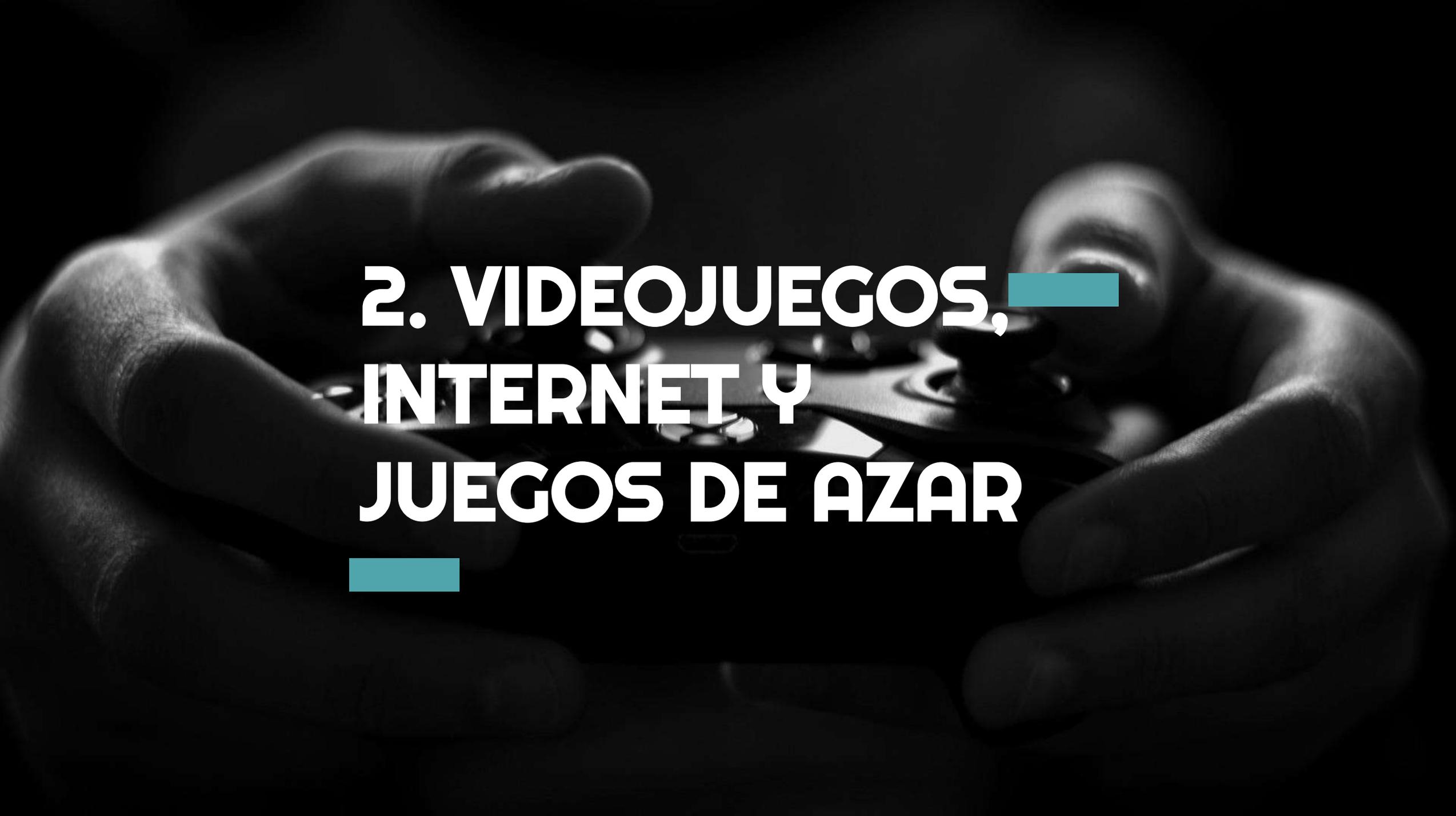
YO CONTROLLOO ○ ○ ○ ○ **O!!!!!!**

**Lo que está muy claro es que nadie sabe cómo va a reaccionar ante un consumo, ya sea por causas físicas/psicológicas o ambas.
Todas las personas tenemos riesgo de generar adicción.**

Solo hay que pensar las personas que todos los viernes al mediodía salen a tomar la cerveza después de acabar la semana. Si no pueden salir y beber sus dosis habituales se pondrán de mal humor.

Esto ya pasa de un consumo esporádico a uno habitual, y tu cuerpo ya necesita de esa sustancia, para sentirse bien.

Normalmente la sociedad pone la atención en no generar una drogadicción, pero en la mayoría de los casos se produce un consumo habitual, es decir, que siempre que algunas personas salen, tengan que consumir alcohol aunque sean los fines de semana, habla mucho de la dependencia a la sustancia para disfrutar de su ocio. Obviamente no podemos decir que esta personas sean drogodependientes, pero sí, que dependen de un consumo para pasárselo bien, sí.



2. VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

2.VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

DROGADICT@S SIN DROGAS

¿Y tú? ¿Piensas que puedes controlar las recompensas que te da tu cerebro? ¿Eres capaz de producirte alegría, tranquilidad, placer por ti misma/o?

Como sabrás hay personas adictas que no introducen ninguna droga en su cuerpo ¿Por qué es igual de adictivo un videojuego que la marihuana?. Esto puede ser un temazo para tu vídeo...



La respuesta es muy simple y tiene que ver con la recompensa. Nuestro cerebro libera diferentes sustancias bioquímicas (neurotransmisores) como la dopamina, noradrenalina, serotonina, acetilcolina, etc. La producción de estas sustancias depende de los estímulos externos, actividades que realicemos o de nuestra forma de gestionar nuestra mente.

Por ejemplo en el caso de practicar actividades que nos gusten, producimos dopamina, y esto nos provoca placer y euforia; sin embargo cuando realizamos actividades o recibimos estímulos que tienen que ver con la calma, producimos serotonina que nos hace sentir tranquilidad y seguridad.

Hay un sinfín de actividades de este tipo.

2.VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

Es por esto, por lo que **realmente lo que nos hace sentir bien no es la actividad o el estímulo externo en sí, si no la recompensa que genera nuestro organismo** produciendo los diferentes neurotransmisores, que a su vez provocan una recompensa, ya sea en forma de alegría, euforia, tranquilidad, etc.



Cuando abusamos del teléfono móvil, los videojuegos o jugamos a juegos de azar en continuo, nuestro cerebro asocia la liberación de dopamina (sustancia que nos hace sentir bien), con dicha actividad, por lo que llegado el momento necesitamos de estas actividades para conseguir esta sensación de bienestar.

Esto provoca que cuando no las realizamos, nuestro cerebro no es capaz de liberar los neurotransmisores que generan la recompensa placentera y empezamos a sentir estrés, ansiedad, angustia, etc. Es aquí cuando se desarrolla una dependencia que pone en peligro nuestro bienestar psicosocial.

2.VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

¿SABÍAS QUÉ?

¿Sabías que la Organización Mundial de la Salud ha reconocido como enfermedad el trastorno por uso de vídeo juegos?

Los síntomas del trastorno pueden ser: aislamiento de su familia y grupo de iguales, agresividad, dolores de cabeza, insomnio, molestias en los ojos, aumento de conductas sexistas, hurtos y gastos excesivos en los juegos en línea y bajo rendimiento académico entre otros.

En 2018 en Japón se contabilizaron 1,82 millones de varones adictos a los videojuegos. Según una encuesta realizada en este país, la población masculina genera más adicción que la femenina, repitiéndose esta tendencia en todo el mundo.

Un estudio de la Universidad de Murcia relaciona el uso compulsivo de videojuegos como factor de riesgo a desarrollar síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDH), relacionándose también con el aislamiento social de individuo.

Otro estudio de la Universidad de Huelva, comprueba la variable: “cuanto más tiempo dedicado a videojuegos, más asignaturas suspensas”.

2.VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

LOS JUEGOS DE AZAR

Un total de un 33% de estudiantes de entre 14 y 18 años juegan dinero en apuestas, de las y lo que un 10,3% lo hacen online y un 22% de forma presencial, teniendo el género masculino más presencia que el femenino.

La FAD recuerda que este hábito es "ilegal" a pesar de que **500.000 menores apuesten cada año en España**, tanto en locales como 'online', y conlleva riesgos más allá de la ludopatía.

Según la secretaria general de la FAD, María Renovales, el juego también provoca en los jóvenes ansiedad, nerviosismo, aumento del gasto, el **uso de mentiras como forma de encubrimiento**, empeoramiento de las relaciones familiares, hurtos en casa, problemas de rendimiento escolar o absentismo o que se distancien de los amigos que rechazan jugar.

En 2022, los españoles gastaron en juegos de azar y apuestas deportivas más de 5.860 millones de euros.



2.VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

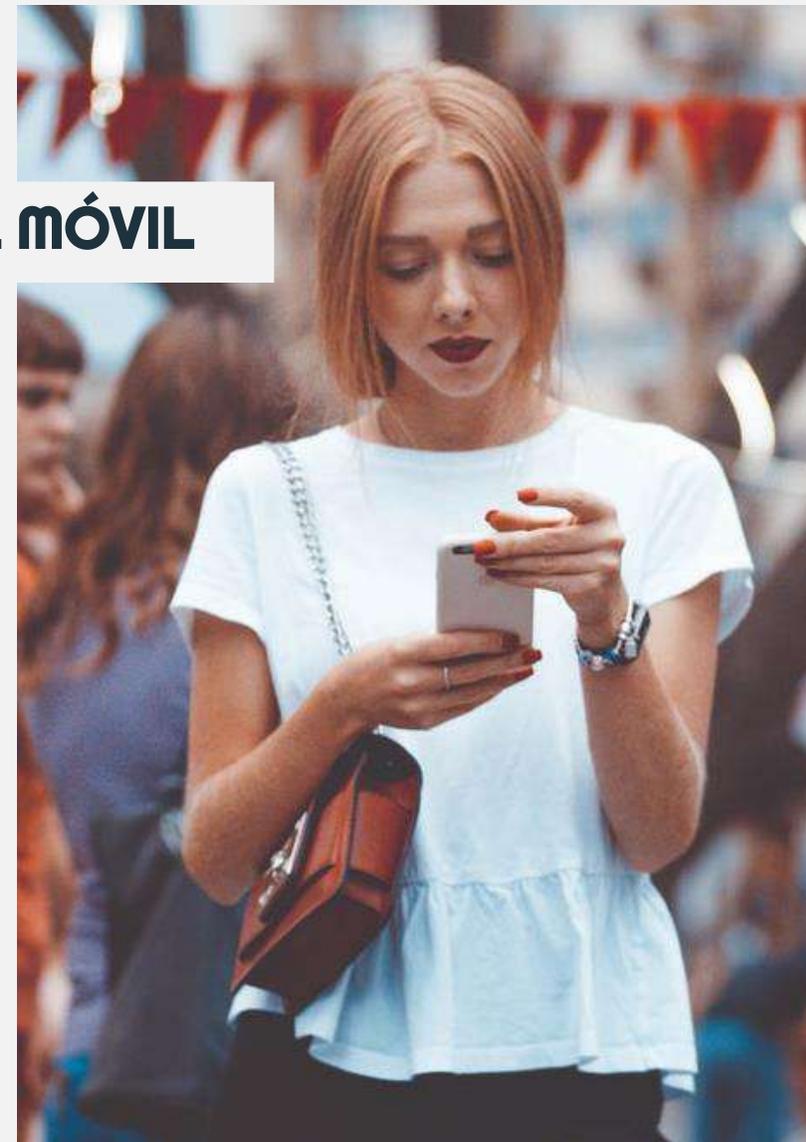
USO COMPULSIVO DE INTERNET A TRAVÉS DEL MÓVIL

El 25% de los menores de 25 años mira el móvil una media de **150 veces al día** (1 vez cada 7 minutos).

En el amor, ya no se pide salir a la cara. Con el abuso de las nuevas tecnologías no estamos desarrollando habilidades sociales porque todo se hace a través del móvil. Nos estamos volviendo más vergonzosos/as, además de la falta de empatía que mostramos al no ver y sentir a la persona que tenemos delante.

Se sacan peores notas. Es muy normal que si nos acostamos a las 3 de la mañana chateando en Instagram, por la mañana tengamos sueño y no prestemos atención, y más aún si en clase estamos pendiente de cuántos likes tiene mi foto o si me ha contestado la persona que me gusta.

En este caso, son las chicas las que suelen abusar más del móvil y las redes sociales.





3. SUSTANCIAS ESPECIALES

CURIOSIDADES SOBRE LAS DROGAS

3. SUSTANCIAS ESPECIALES: CURIOSIDADES SOBRE LAS DROGAS

TABACO



¿Sabías que los riesgo de infarto se multiplican por 10 para aquellas mujeres que fuman y toman anticonceptivos orales?.

Fumar aumenta el riesgo de morir en un 70% por diversas enfermedades derivadas del tabaco.

Por si no te había enterado.... La frecuencia cardíaca en reposo de los jóvenes adultos fumadores es de dos a tres latidos más rápida por minuto que la de los no fumadores; y se ha demostrado que se pueden detectar los primeros signos de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en los jóvenes fumadores.

3.SUSTANCIAS ESPECIALES: CURIOSIDADES SOBRE LAS DROGAS

ALCOHOL



¿Por qué los menores beben?

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/menoresSinAlcohol/porQue.htm>
(Página del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD))

¿Cuántos accidentes hay por consumo de alcohol o de drogas?

De cada 100 accidentes mortales, entre 30 y 50 están relacionados con el alcohol. En España cada año mueren alrededor de 1.500 personas en accidentes de tráfico relacionados con el alcohol, y otras 50.000 resultan heridas

<https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/evita-conductas-de-riesgo/consumo-de-alcohol/>
Página DGT

3.SUSTANCIAS ESPECIALES: CURIOSIDADES SOBRE LAS DROGAS

ALCOHOL



Existe violencia infringida por la pareja en relación al consumo de alcohol.

<https://www.sanidad.gob.es/en/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/violenciaPareja.pdf>
Página Ministerio de Sanidad

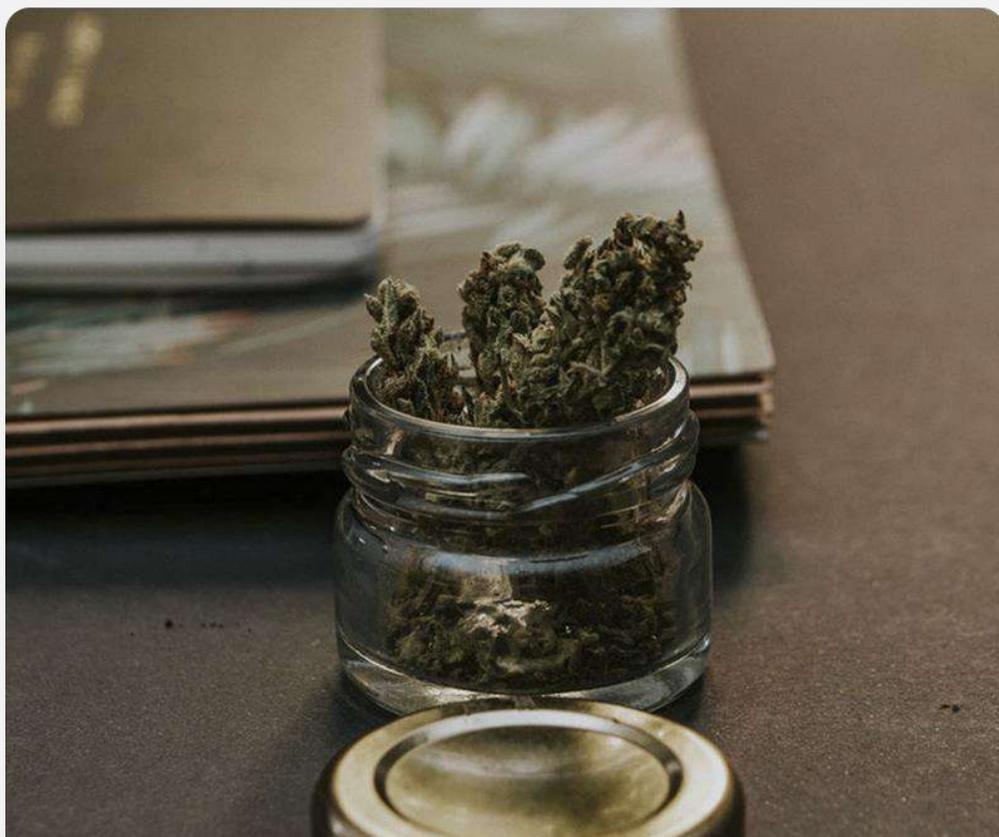
¿Por qué al alcohol genera violencia?

El consumo de alcohol disminuye la capacidad de autocontrol y de procesar la información. Por tanto, es más probable que quien ha bebido alcohol recurra a la violencia para solucionar un conflicto, o bien, que sea menos capaz de reconocer señales de alarma, convirtiéndolo en un objetivo fácil para los agresores.

<https://lamenteesmaravillosa.com/el-vinculo-entre-el-alcohol-y-la-violencia/>
Página revista psicológica

3.SUSTANCIAS ESPECIALES: CURIOSIDADES SOBRE LAS DROGAS

CANNABIS



Su consumo aumenta más de cinco veces el riesgo de padecer psicosis a lo largo de la vida. Cuanto antes se comienza a consumir y más frecuente es el consumo, mayor es el riesgo.

La última moda entre los jóvenes y adolescentes consiste en **fumar hachís de manera compulsiva hasta lograr el mayor cuelgue posible**. Los psiquiatras alertan ya de que **enfermedades mentales se multiplicarán en unos años**.

En 2017 aumenta un 48% los delitos de tráfico de drogas cometidos por menores en Madrid, la mayoría de estos, por venta de marihuana.



**SI QUIERES SABER MÁS
SOBRE LOS EFECTOS DE
LAS DROGAS, EN LA WEB
DEL SPD GRANADA, TE
DEJAMOS UNA GUÍA CON
TODOS SUS EFECTOS E
INFORMACIÓN
RELEVANTE.**

www.dipgra.es/adiccionesgranada/



4. PERSPECTIVA DE GÉNERO

4. PERSPECTIVA DE GÉNERO

A LAS CHICAS Y A LOS CHICOS NO LES AFECTAN, NI SE COMPORTAN IGUAL LAS DROGAS

La realidad es que el mundo de las drogas tiene muchos matices, y el género es uno de ellos. Hasta hace no mucho tiempo las drogas ilegales eran cosa solo de hombres, por lo que hay una diferencia entre cómo se relacionan ellas y ellos. Del mismo modo no se ha puesto especial atención, con anterioridad, en los estudios realizados sobre la distinción que aparece con la perspectiva de género en la prevención y la intervención.

Otro de los grandes temas de las drogas y el género son las agresiones sexuales producidas bajo los efectos de diferentes sustancias. Este es un tema muy candente y que genera gran debate y discusión, ¿te animas?.

Para que no te quedes corto o corta de recursos os dejamos un enlace en el que encontraréis un montón de material relacionado con esta temática <https://www.drogasgenero.info>

1,2,3 ACCIÓN

Esperamos haberte dado información suficiente para que salgan y broten buenas ideas para tu corto.

No olvides que no estamos esperando nada profesional, y que hoy día con un móvil se hacen maravillas.

Si no dispones de mucho material para grabar, haz uso de internet, hay un montón de trucos para estabilizar la imagen, hacer un trípode casero y muchas cosas que te servirán de ayuda.

ESPERAMOS TU CORTO EN
www.festivalcortosdrogasgranada.es

Para cualquier consulta
festivalcortosdrogasgranada@gmail.com





Diputación
de Granada



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA

Toda la información en

festivalcortosdrogasgranada.es