



**FESTIVAL JOVEN DE CORTOS  
GRANADA SIN ADICCIONES 2025**  
SOBRE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES

# CUADERNO GUÍA DE ACTIVIDADES

COMO TRABAJAR EN EL AULA EL CONTENIDO PARA ORIENTAR A LOS  
JOVENES A HACER EL CORTO





Este año hemos querido dar un paso más en la nueva edición del festival y como complemento a la Guía para Hacer Cortos, desde el Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones, hemos desarrollado un Cuaderno-Guía de Actividades para que el profesorado de los centros educativos participantes pueda trabajar en el aula su contenido y orientar al grupo de jóvenes en la elaboración del corto.

Los objetivos específicos que pretendemos conseguir son:

1. Que la juventud sea capaz de identificar actividades de ocio y tiempo libre alternativas e incompatibles con el consumo de drogas, el uso abusivo de pantallas o de los juegos de azar.
2. Que se conozca cuáles son las ofertas saludables de ocio y tiempo libre de Granada en general y de sus municipios en particular.
3. Que las actividades propuestas sean variadas y atractivas para la juventud (bibliotecas, lectura, senderismo, escalada, teatro, asociaciones juveniles, deporte, baile, música, juegos, etc.)

**UNA DE LAS LABORES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS ES LA DE INICIAR Y ASENTAR BASES RELACIONADAS CON UNA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (CONDUCTAS ADICTIVAS, EL DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LA PROMOCIÓN DE ESPACIOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.)**

**EL TEMA PRINCIPAL DEL FESTIVAL JOVEN DE CORTOS GRANADA SIN ADICCIONES DE ESTA CUARTA EDICION, AÑO 2025, ES EL**

# **USO SALUDABLE DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES GRANADINOS.**

**YA QUE NO SABER GESTIONAR ADECUADAMENTE EL ABURRIMIENTO Y LA FRUSTRACIÓN SON FACTORES DE RIESGO QUE ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL INICIO, MANTENIMIENTO Y RECAÍDA DE LAS ADICCIONES.**





*Cuando estamos aburridos nos sentimos mal, inquietos, cómo si nos faltara algo, por lo que buscamos formas fáciles (comer, fumar, beber, jugar a videojuegos, bichear TIK TOK, Instagram o ver series interminables en NETFLIX) para aliviar ese desagradable malestar. Aburrirse no es malo para la salud, todo lo contrario, nos ayuda a estar en calma con nosotros mismos y a resetear nuestro cerebro. Sin embargo, cuando nos aburrimos demasiado y no encontramos algo divertido que hacer, algo que nos guste o que nos motive nos acabamos frustrando, lo que aumenta aún más nuestro malestar.*





**BLOQUE 01**

# EL ARGUMENTO

**TRABAJO Nº1 DEL DIRECTOR DE CINE: DOCUMENTARSE PARA LLEVAR A CABO UN BUEN ARGUMENTO**

---

*Buscar información sobre las conductas adictivas, te ayudará a elegir una historia, darle forma creativa y proyectar tus ideas al público a través de la elaboración del corto.*



**METODOLOGÍA DE TRABAJO: PON A PRUEBA TUS HABILIDADES Y  
DESCUBRE SI PUEDES RESOLVER LA SOPA DE LETRAS.**

**BUSCA NUEVE PALABRAS ESCONDIDAS QUE ESTÉN  
RELACIONADAS CON CONCEPTOS DE ADICIONES.**

**PUEDEN ESTAR FORMADAS EN DIAGONAL, VERTICAL, HORIZONTAL O INCLUSO DE  
ATRÁS HACIA ADELANTE.**

P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	X	I
A	L	M	O	Ñ	Z	Q	A	V	U	A	N
E	P	G	H	S	K	S	I	P	I	Q	T
J	K	M	G	A	U	X	C	C	Ñ	A	O
O	N	O	M	I	O	B	N	R	L	I	X
Y	G	R	A	D	J	E	A	V	R	W	I
Ñ	J	A	R	R	D	B	R	Z	O	J	C
A	Q	J	I	N	O	S	E	A	N	V	A
G	D	B	E	G	J	Y	L	F	T	S	C
O	V	P	S	U	U	S	O	T	Z	Q	I
R	E	A	G	E	M	A	T	B	S	U	O
D	F	Y	O	B	D	T	K	O	Y	U	N



## HORA DE ESCRIBIR LAS 9 PALABRAS Y DE BUSCAR SUS DEFINICIONES:

D \_ \_ \_ \_

Empty box for writing the definition of the word starting with D.

T \_ \_ \_ \_ \_

Empty box for writing the definition of the word starting with T.

D \_ \_ \_ \_ \_

Empty box for writing the definition of the word starting with D.

\_ S \_

Empty box for writing the definition of the word starting with S.

**A** \_ \_ \_ \_

Empty writing area for the word starting with A.

\_ \_ \_ **X** \_ \_ \_ \_ \_

Empty writing area for the word starting with X.

**M** \_ \_ \_ \_

Empty writing area for the word starting with M.

\_ \_ \_ \_ **G** \_

Empty writing area for the word starting with G.

\_ **R** \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Empty writing area for the word starting with R.



## SOLUCIONES Y DEFINICIONES

P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	X	I
A	L	M	O	Ñ	Z	Q	A	V	U	A	N
E	P	G	H	S	K	S	I	P	I	Q	T
J	K	M	G	A	U	X	C	C	Ñ	A	O
O	N	O	M	I	O	B	N	R	L	I	X
Y	G	R	A	D	J	E	A	V	R	W	I
Ñ	J	A	R	R	D	B	R	Z	O	J	C
A	Q	J	I	N	O	S	E	A	N	V	A
G	D	B	E	G	J	Y	L	F	T	S	C
O	V	P	S	U	U	S	O	T	Z	Q	I
R	E	A	G	E	M	A	T	B	S	U	O
D	F	Y	O	B	D	T	K	O	Y	U	N



*Los pasatiempos son actividades divertidas que estimulan la creatividad, matan el aburrimiento, mejoran la memoria, la concentración y ayudan a reducir la ansiedad y el estrés.*

## **DROGA**

Es toda sustancia que, cuando la consumimos, produce cambios en nuestras percepciones, nuestras emociones o nuestro comportamiento y que, si es consumida repetidamente, produce tolerancia y puede generar dependencia.

## **TOLERANCIA**

Es un proceso de adaptación progresiva del organismo al consumo de algunas sustancias de modo que, para sentir los mismos efectos, es necesario aumentar la cantidad.

## **DEPENDENCIA**

Es el conjunto de comportamientos y reacciones que comprenden el impulso y la necesidad imperiosa de tomar la sustancia de forma continua o regular, ya sea para sentir sus efectos o para evitar el malestar que produce la privación de esa sustancia.

Otro de los grandes interrogantes es cómo sé que estoy simplemente usando una droga o realmente abusando de ella. Es difícil establecer criterios precisos que nos permitan determinar el uso, incluso hay situaciones de uso que, por las características de la persona consumidora, de la sustancia o de la situación o contexto pueden convertirse en abuso. No obstante, podríamos definir "Uso y Abuso".

## **USO**

El consumo que se realiza bajo aplicación médica, con una cantidad mínima, de forma poco frecuente y sobre todo con falta de consecuencias negativas tanto para la persona como para quienes les rodean.



## ABUSO

Sería cualquier consumo que tiene consecuencias negativas a nivel personal, social, laboral o de salud pública, poniendo en peligro la salud de la persona o generando daños en los que le rodean. Uso o un abuso va a depender de las características de la persona y la sustancia, y de la cantidad, frecuencia y contexto en el que se produzca el consumo.

## INTOXICACIÓN (AGUDA)

Se produce cuando se toma cierta cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de transformarla o eliminarla.

## MONO

Síndrome de Abstinencia (Mono), entendido como el conjunto de síntomas físicos y psicológicos producidos cuando una persona dependiente interrumpe o disminuye el consumo de la droga.

## RIESGO

Los Factores de Riesgo son aquellas situaciones, características o condiciones que aumentan la probabilidad de que surja una conducta problemática.

## PROTECCIÓN

Son aquellas circunstancias, situaciones o características que favorecen estilos de vida saludables.



*Recuerda los conceptos factores de riesgo y de protección. Te serán de utilidad en actividades posteriores.*

## BLOQUE 02

# DOCUMENTACIÓN

### TRABAJO Nº2. ¿ESO QUE SABES DE LAS DROGAS ES REALMENTE VERDADERO O FALSO?

---

*Generar dudas es una estrategia muy utilizada para favorecer que los jóvenes experimenten con las drogas y/o el juego. Es importante desarrollar un pensamiento crítico y no creerse todo lo que se lee o se oye. La información debe provenir de fuentes fiables y se debe diferenciar entre información real, manipulada y falsa.*





## JUGUEMOS A VERDADERO O FALSO

SI CREES QUE ES VERDADERO O FALSO. CONTESTA CON SINCERIDAD, NO SE TRATA DE ACERTAR O FALLAR SINO DE SABER LO QUE PIENSAS.

		<b>V</b>	<b>F</b>
<b>01</b>	Fumar un cigarrillo te relaja y alivia el estrés		
<b>02</b>	Una persona puede dejar de fumar cuando quiera		
<b>03</b>	Dejar de fumar engorda		
<b>04</b>	Los cigarros "Light" hacen menos daño		
<b>05</b>	Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo		
<b>06</b>	Un traguito de vino no ayuda a calentarse en situaciones de frío		
<b>07</b>	El que más aguanta el consumo de alcohol es porque es más fuerte		
<b>08</b>	El alcohol es un relajante del sistema nervioso central		
<b>09</b>	La marihuana no es mala para la salud porque es un producto natural		
<b>10</b>	El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no es malo fumar porros		
<b>11</b>	No es difícil dejar de fumar porros		
<b>12</b>	El consumo de cannabis está prohibido en la vía pública		
<b>13</b>	Con los juegos de azar y con las apuestas deportivas puedo ganar mucho dinero, creo que son una forma de ganarme la vida		
<b>14</b>	Tomar drogas puede acarrear problemas graves para la salud		
<b>15</b>	Fumar porros mejora la creatividad		
<b>16</b>	Para ganar mucho dinero con las apuestas deportivas solo necesito ser bueno en esto y dedicar muchas horas a entrenarme		
<b>17</b>	El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma		
<b>18</b>	Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos		
<b>19</b>	Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente		
<b>20</b>	Fumar porros es menos dañino que fumar tabaco		

**N° DE ACIERTOS**

**N° DE FALLOS**



## SOLUCIONES

		<b>V</b>	<b>F</b>
<b>01</b>	Fumar un cigarrillo te relaja y alivia el estrés		<b>X</b>
<b>02</b>	Una persona puede dejar de fumar cuando quiera		<b>X</b>
<b>03</b>	Dejar de fumar engorda		<b>X</b>
<b>04</b>	Los cigarros "Light" hacen menos daño		<b>X</b>
<b>05</b>	Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo		<b>X</b>
<b>06</b>	Un traguito de vino no ayuda a calentarse en situaciones de frío	<b>X</b>	
<b>07</b>	El que más aguanta el consumo de alcohol es porque es más fuerte		<b>X</b>
<b>08</b>	El alcohol es un relajante del sistema nervioso central	<b>X</b>	
<b>09</b>	La marihuana no es mala para la salud porque es un producto natural		<b>X</b>
<b>10</b>	El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no es malo fumar porros		<b>X</b>
<b>11</b>	No es difícil dejar de fumar porros		<b>X</b>
<b>12</b>	El consumo de cannabis está prohibido en la vía pública	<b>X</b>	
<b>13</b>	Con los juegos de azar y con las apuestas deportivas puedo ganar mucho dinero, creo que son una forma de ganarme la vida		<b>X</b>
<b>14</b>	Tomar drogas puede acarrear problemas graves para la salud	<b>X</b>	
<b>15</b>	Fumar porros mejora la creatividad		<b>X</b>
<b>16</b>	Para ganar mucho dinero con las apuestas deportivas solo necesito ser bueno en esto y dedicar muchas horas a entrenarme		<b>X</b>
<b>17</b>	El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma		<b>X</b>
<b>18</b>	Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos		<b>X</b>
<b>19</b>	Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente		<b>X</b>
<b>20</b>	Fumar porros es menos dañino que fumar tabaco		<b>X</b>

**N° DE ACIERTOS**

**N° DE FALLOS**

**LA SOLUCIONES DEL VERDADERO O FALSO ANTERIOR  
TIENE QUE VER CON ALGO VITAL A LA HORA DE EN-  
TENDER LAS DROGAS Y LAS ADICIONES  
ACTUALES: CREENCIAS Y MITOS**

# **LOS MITOS**

**NORMALMENTE HAY CIERTAS COSAS QUE NO  
CUESTIONAMOS Y QUE NO NECESARIAMENTE  
TIENEN QUE SER CIERTAS. COMPARTE CON TUS  
COMPAÑEROS /AS TUS RESULTADOS, EXPÓN TUS  
ARGUMENTOS, ANALIZA Y CONTRASTA EN LOS QUE  
ESTÁS O NO DE ACUERDO**



<b>MITO</b>	<b>REALIDAD</b>
<b>El tabaco tranquiliza</b>	El fumador ha aprendido a regular su forma de fumar para tranquilizarse y esa "Tranquilidad" es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan dando paso al síndrome de abstinencia del fumador.
<b>Se puede dejar de fumar cuando se quiera</b>	Todo fumador/a es dependiente, aunque fume poco, por lo que se da autoexcusas para continuar con su adicción y dependencia.
<b>Dejar de fumar engorda</b>	Los estudios realizados ponen de manifiesto que muchas personas cuando dejan de fumar adelgazan. Cuando una persona que deja de fumar engorda por norma general se debe a que sustituye el acto de fumar por el de comer en exceso.
<b>Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos</b>	El grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos; por tanto, el posible beneficio se anula.
<b>Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo</b>	El daño que provoca el alcohol depende de la cantidad que se ingiere, no es lo mismo tomarse un par de copas los fines de semana que emborracharse todos los fines de semana.
<b>Beber alcohol ayuda a calentarse y combatir el frío</b>	Al contrario, el alcohol causa pérdida de calor en el cuerpo. El consumo de alcohol provoca en la persona una falsa y ligera sensación de calor al trasladar el calor interior del cuerpo hacia el exterior y como consecuencia se produce una disminución de la temperatura corporal, llegando, incluso en algunos casos, a provocar un estado de hipotermia.
<b>El que más aguanta el consumo de alcohol es porque es más fuerte</b>	Cuando decimos que a una persona "no se le sube a la cabeza" aunque beba mucho, se puede caer en este mito, pues se interpreta que "siendo más resistente" no lo dominará el alcohol. Pero esto no es verdad. Por el contrario, puede ser que la persona esté desarrollando el fenómeno de la tolerancia.
<b>El alcohol te da energía</b>	Aunque en un primer momento puede producir y dar sensación de desinhibición, en realidad el alcohol es un depresor del sistema nervioso, por lo que reduce la capacidad de respuesta ante cualquier situación: conducir, respuesta sexual, relacionarse con la gente.
<b>La marihuana no es mala para la salud porque es un producto natural</b>	El humo de la marihuana contiene algunos de los mismos componentes que causan el cáncer que el tabaco, a veces más concentrados. Además, no es cierto que sea natural, ya que actualmente existen plantas que han sido manipuladas genéticamente para conseguir concentraciones de THC superiores a lo normal.



<b>El cannabis tiene efectos terapéuticos por lo que no es malo fumar porros</b>	Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.
<b>No es difícil dejar de fumar porros, la marihuana no produce adicción</b>	El cannabis es una droga y como tal produce adicción. El proceso de metabolización es lento, provocando una falsa sensación de control sobre el consumo.
<b>El consumo de cannabis no está prohibido en la vía pública</b>	El consumo de cannabis está prohibido en la vía pública, y la persona que lo consume puede ser sancionada.
<b>Con los juegos de azar y apuestas deportivas se puede ganar mucho dinero</b>	El juego es un sector empresarial con gran impacto en la economía. Si jugar fuera una forma de ganarse la vida o hacerse rico, la industria del juego habría quebrado.
<b>Las drogas no generan problemas graves para la salud</b>	El consumo de drogas puede generar graves problemas sobre la salud física y mental y, también, sobre la vida social. Las reacciones agudas por sobredosis son relativamente frecuentes.
<b>Fumar porros mejora la creatividad</b>	El consumo de cannabis afecta a la memoria, concentración y el aprendizaje.
<b>Para ganar mucho dinero con las apuestas deportivas solo necesito ser bueno y dedicar muchas horas a entrenarme</b>	En los juegos de azar intervienen muchos factores; ganar o perder no solo depende de la habilidad del jugador.
<b>El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma</b>	El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.
<b>Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos</b>	Las sustancias con las que se vapea pueden contener nicotina y otros químicos cancerígenos que pueden causar un aumento de problemas respiratorios (sinusitis, sangrado en la nariz, falta de aliento, asma, etc.)
<b>Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente</b>	Jugar más tiempo no garantiza que recuperes lo perdido. ¡Una retirada a tiempo es una gran victoria!

**Fumar porros es menos dañino que fumar tabaco**

El cannabis contiene muchos de los carcinógenos del tabaco y en mayor cantidad. Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de padecer cáncer. Tiene efecto broncodilatador, lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas, y al igual que ocurre con el tabaco, también es perjudicial para los fumadores pasivos.



*Para decidir de forma autónoma y responsable sobre la posición que queremos adoptar ante las drogas, el primer requisito es estar bien informados/as. Recuerda que solo una información veraz te hará conocer los riesgos, poder evitarlos y tomar decisiones adecuadas.*



## BLOQUE 03

# LA PLANIFICACIÓN

**¿SEGURO QUE YA HEMOS HABLADO DE TODO? BIENVENID@S A LAS PECULIARIDADES CONCRETAS DE CADA UNA DE LAS ADICCIONES**

---

*En este bloque de contenido aprenderás a identificar las peculiaridades del consumo de alcohol, cánnabis, tabaco u otras formas de fumar (cachimbas, cigarrillos electrónicos, etc.), juegos de azar/apuestas deportivas y el uso de las nuevas tecnologías*





EN LA WEB DEL SPOYA (GRANADASINADICCIONES.ES) Y SUS REDES SOCIALES (INSTAGRAM, FACEBOOK, YOUTUBE Y SPOTIFY) ENCONTRARÁS UNA SERIE DE RECURSOS DIGITALES QUE TE AYUDARÁN A AMPLIAR TUS CONOCIMIENTOS Y A ELABORAR LAS FICHAS DE TRABAJO. LA CALIDAD EDUCATIVA, PREVENTIVA Y CREATIVA DE TU TRABAJO CINEMATOGRÁFICO DEPENDERÁ DE TU CAPACIDAD DE BUSCAR INFORMACIÓN, IDENTIFICAR CONCEPTOS PRINCIPALES, FILTRAR, DELIMITAR Y ENFORCAR EL TEMA QUE DARÁ FORMA A TU CORTO.

## CLICKA Y VE A

**GRANADASINADICCIONES.ES**

**@GRANADASINADICCIONES/**



**GRANADASINADICCIONES**



**GRANADASINADICCIONES**



**GRANADASINADICCIONES**







**ES HORA DE FORMAR CINCO GRUPOS Y ENTREGAR A CADA UNO UNA FICHA DE TRABAJO (1-5), DE LAS QUE SE MUESTRAN A CONTINUACIÓN. CADA GRUPO SE ORGANIZA PARA BUSCAR LA INFORMACIÓN E IDENTIFICAR LOS CONCEPTOS PRINCIPALES. SEGUIDAMENTE, SUS MIEMBROS HACEN UNA PUESTA EN COMÚN DE SUS OPINIONES Y ANOTAN SUS CONCLUSIONES EN LA FICHA DE TRABAJO. PARA FINALIZAR, CADA GRUPO NOMBRA UN PORTAVOZ Y SE REALIZA UNA GRAN PUESTA EN COMÚN CON LOS DEMÁS GRUPOS.**



# ALCOHOL

ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL QUE ACTÚA BLOQUEANDO EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA CEREBRAL RESPONSABLE DE CONTROLAR LAS INHIBICIONES. LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS SON SUSTANCIAS LÍQUIDAS DE VARIOS COLORES, SABORES Y TEXTURAS. TODAS LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS CONTIENEN ETANOL QUE SE OBTIENE POR FERMENTACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO O POR DESTILACIÓN DE BEBIDAS FERMENTADAS.

## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

*Efectos Físicos:*

*Efectos Psicológicos:*

*Efectos Familiares:*

*Efectos Educativos:*

*Efectos Laborales:*

*Efectos Sociales:*

*Efectos Económicos:*

# MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO

(Cuáles son las razones que llevan a los jóvenes a beber o no beber)

RAZONES PARA BEBER	RAZONES PARA NO BEBER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## MITOS SOBRE EL ALCOHOL

MITO	OPINIÓN DEL GRUPO
<i>Mis amigos/as pensarán que soy tonto/a si no bebo.</i>	
<i>Beber alcohol ayuda a dormir mejor.</i>	
<i>El alcohol es bueno para el corazón.</i>	
<i>Hay algunas bebidas alcohólicas que son mejores que otras.</i>	
<i>El alcohol facilita las relaciones sexuales.</i>	



**GRUPO 2: FICHA 2 DE 5**

# **TABACO Y OTRAS FORMAS DE FUMAR**

**SE EXTRAHE DE UNA PLANTA AMERICANA LLAMADA "NICOTINA TABACUM". ENTRE LAS SUSTANCIAS NOCIVAS QUE CONTIENE EL TABACO SE ENCUENTRAN LOS ALQUITRANES, EL MONÓXIDO DE CARBONO, LAS SUSTANCIAS IRRITANTES Y LA NICOTINA.**

## **¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?**

*Efectos Físicos:*

*Efectos Psicológicos:*

*Efectos Familiares:*

*Efectos Educativos:*

*Efectos Laborales:*

*Efectos Sociales:*

*Efectos Económicos:*

# MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO

(Cuáles son las razones que llevan a los jóvenes a fumar o no fumar)

RAZONES PARA FUMAR	RAZONES PARA NO FUMAR
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## MITOS SOBRE EL TABACO Y OTRAS FORMAS DE FUMAR

MITO	OPINIÓN DEL GRUPO
<i>Necesito un cigarrillo para estudiar o trabajar.</i>	
<i>Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera.</i>	
<i>El agua filtra el humo del tabaco, de manera que fumar cachimba es como no fumar.</i>	
<i>Se pasa mal cuando se deja de fumar, es peor el remedio que la enfermedad.</i>	
<i>Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos.</i>	



# CANNABIS

LAS PLANTAS DE CANNABIS SE SECAN Y SE TRITURAN PARA OBTENER LA MARIHUANA O GRIFA, O SE RECOGE LA RESINA Y SE COMPRIME EN TORTAS Y TABLETAS CONOCIDAS COMO HACHÍS, O TAMBIÉN SE PUEDE CONCENTRAR EN FORMA LÍQUIDA, ACEITE DE HACHÍS, CON UN MAYOR POTENCIAL PSICOACTIVO.

## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

*Efectos Físicos:*

*Efectos Psicológicos:*

*Efectos Familiares:*

*Efectos Educativos:*

*Efectos Laborales:*

*Efectos Sociales:*

*Efectos Económicos:*

# MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO

(Cuáles son las razones que llevan a los jóvenes a fumar o no fumar)

RAZONES PARA FUMAR	RAZONES PARA NO FUMAR
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

# MITOS SOBRE EL CANNABIS

MITO	OPINIÓN DEL GRUPO
<i>Fumar cannabis es menos dañino que fumar tabaco.</i>	
<i>Fumar porros abre el apetito.</i>	
<i>Si se legaliza el cannabis seguro que a la juventud le interesa menos consumirlo.</i>	
<i>El cannabis no crea dependencia.</i>	
<i>El cannabis es seguro porque es 100% natural.</i>	



# JUEGOS DE AZAR Y APUESTAS DEPORTIVAS

EL JUEGO PATOLÓGICO SE CARACTERIZA POR UNA SERIE DE CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS QUE GIRAN ALREDEDOR DEL JUEGO Y QUE CONLLEVA UN DETERIORO EN LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR, LABORAL/EDUCATIVA Y SOCIAL.

## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

*Efectos Físicos:*

*Efectos Psicológicos:*

*Efectos Familiares:*

*Efectos Educativos:*

*Efectos Laborales:*

*Efectos Sociales:*

*Efectos Económicos:*

# MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO

(Cuáles son las razones que llevan a los jóvenes a jugar o no jugar)

RAZONES PARA JUGAR	RAZONES PARA NO JUGAR
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## MITOS SOBRE JUEGOS DE AZAR Y APUESTAS DEPORTIVAS

MITO	OPINIÓN DEL GRUPO
<p><i>Las personas que apuestan tienen más dinero y les van mejor las cosas.</i></p>	
<p><i>Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente.</i></p>	
<p><i>Voy a tirar una vez más, después de 4 perdidas va la ganadora. ¡Nunca falla!</i></p>	
<p><i>Las apuestas deportivas son adictivas y peligrosas.</i></p>	
<p><i>Cuando juego me siento bien, se me olvidan los problemas.</i></p>	



# **TIC: TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

**LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN “TIC” SON HERRAMIENTAS ÚTILES Y ENTRETENIDAS, QUE FAVORECEN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO Y SOCIAL DE LA PERSONA, PERO EL USO INADECUADO DE INTERNET, REDES SOCIALES, MÓVIL, ETC., PUEDE GENERAR HÁBITOS ESPECÍFICOS DE CONDUCTA QUE TIENEN RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.**

## **SEÑALES DE ALERTA DEL MAL USO DEL TIC**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# MOTIVACIONES PARA USAR LAS TIC

(Cuáles son las razones que llevan a los jóvenes a usar o no internet, redes sociales, etc..)

RAZONES PARA USARLAS	RAZONES PARA NO USARLAS
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

# PAUTAS PARA UN BUEN USO DE LAS TIC

MITO	OPINIÓN DEL GRUPO
<i>Establecer días y zonas libres de tecnologías.</i>	
<i>No sobrepasar el tiempo de conexión establecido.</i>	
<i>Apagar los dispositivos cuando nos vamos a dormir.</i>	
<i>Eliminar sonidos y vibraciones asociadas a las notificaciones.</i>	
<i>No llevar el móvil siempre en la mano.</i>	

**BLOQUE 04**

# **ACCIÓN**

**VAMOS A DAR UN PASO MÁS PARA DOTAR DE CONTENIDO PREVENTIVO A VUESTRO CORTO.**

---

*Ahora, que ya sabéis más cosillas sobre drogas y otras adicciones, vamos a dar un paso más para dotar de contenido preventivo a vuestro corto.*





La prevención de las adicciones hace referencia a un conjunto de actuaciones encaminadas a hacer frente al consumo de drogas u otras conductas adictivas, eliminando o reduciendo los factores de riesgo y potenciando los factores de protección, con el fin de evitar que aparezca el consumo o retrasar la edad de inicio, disminuir los comportamientos de riesgo, evitar que se desarrolle la conducta adictiva y reducir los problemas asociados a la adicción.

Anteriormente, hemos visto que los **Factores de Riesgo** son aquellas situaciones, características o condiciones que aumentan la probabilidad de que surja una conducta problemática, mientras que los **Factores de Protección** son aquellas circunstancias, situaciones o características que favorecen estilos de vida saludables. Ambos tipos de factores están directamente interconectados, de modo que cuando aumentan los factores protectores disminuyen los de riesgo y viceversa.

Si habéis elaborado correctamente las fichas de trabajo 1-5, habréis comprobado que las principales motivaciones que llevan a los jóvenes a consumir drogas, jugar o usar las TIC, **son la diversión, pasar un buen rato o matar el aburrimiento.**

Como está recogido en la convocatoria de esta edición del festival, **los contenidos de los cortos deberán guardar relación con las formas de ocupar el tiempo libre y/o de diversión sin la utilización de alcohol, tabaco, cánnabis o cualquier otro tipo de droga o producto para usarlas o del mal uso de las nuevas tecnologías.**

El tiempo libre es un momento de aprendizaje a través de actividades gratificantes. La gestión del ocio, sobre todo durante los fines de semana, se convierte en una fuente habitual de diversión, de disfrute y además es un espacio de encuentro y de relación con los amigos/as. Un ocio saludable no solo hará que mejore la salud física y mental, sino que también favorecerá la adquisición de conductas sanas que contrarresten el desarrollo de conductas adictivas.



**¿IMAGINÁIS  
DESCUBRIR UNA  
NUEVA PASIÓN O  
HOBBY MIENTRAS  
CUIDÁIS VUESTRO  
BIENESTAR?  
¿ES POSIBLE...  
ESTÁIS MÁS CERCA  
DE LO QUE CREÉIS!**

**LOS AYUNTAMIENTOS Y ASOCIACIONES JUVENILES DE GRANADA Y PROVINCIA ESTAN LLENOS DE OPORTUNIDADES PARA DISFRUTAR DE UN OCIO SALUDABLE Y DIFERENTE. PARTICIPAR EN ESTE TIPO DE ACTIVIDADES NO SOLO ES UNA FORMA DIVERTIDA DE DESCONECTAR, SINO QUE TAMBIEN TE PERMITE DESARROLLAR NUEVAS HABILIDADES, MEJORAR TU SALUD EMOCIONAL Y CONOCER GENTE CON TUS MISMOS INTERESES.**

# METODOLOGÍA DE TRABAJO

**ESTÁIS A UN PASO DE AVERIGUAR QUÉ ACTIVIDADES OFRECEN GRANADA Y SU PROVINCIA Y ELEGIR AQUELLAS QUE MÁS OS GUSTEN. ELABORAD VUESTRO PROPIO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN Y CON TODA LA INFORMACIÓN OBTENIDA ELABORAD LA FICHA DE TRABAJO 6. ALGUNAS SUGERENCIAS SON:**

- **CONSULTAR LAS REDES SOCIALES DE LOS AYUNTAMIENTOS DE TU ZONA, VER QUE ACTIVIDADES OFERTAN Y SOLICITAR TODOS LOS DETALLES PARA PARTICIPAR.**
- **COMPARTIR CON LA FAMILIA Y AMIGOS/AS LA IDEA DEL CORTO Y PREGUNTARLES QUE ACTIVIDADES CONOCEN Y TE SUGIEREN.**
- **NAVEGAR POR LA WEB Y LAS REDES SOCIALES DE GRANADA SIN ADICCIONES Y CONSULTAR SUS PROPUESTAS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.**
- **INDAGAR QUÉ ASOCIACIONES JUVENILES, INSTALACIONES DEPORTIVAS, BIBLIOTECAS U OTROS RECURSOS HAY EN TU MUNICIPIO O ALREDEDORES.**
- **CONSULTAR LA AGENDA DE CONCIERTOS O ACTIVIDADES MUNICIPALES.**



# ENUMERA LAS ACTIVIDADES DE OCIO QUE HAS DESCUBIERTO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

# METODOLOGÍA DE TRABAJO

**FORMAR CINCO GRUPOS Y ENTREGAR A CADA UNO UNA FICHA DE TRABAJO (7-11). CADA GRUPO REFLEXIONA SOBRE AQUELLOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN QUE CREEN QUE PUEDEN DARSE EN RELACIÓN AL USO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE. SEGUIDAMENTE, SUS MIEMBROS HACEN UNA TORMENTA DE IDEAS CON TODAS LAS ALTERNATIVAS QUE HAN DESCUBIERTO Y PIENSAN CUÁLES SON LAS QUE MEJOR POTENCIAN LOS FACTORES DE PROTECCIÓN. ANOTAN SUS CONCLUSIONES EN LA FICHA. PARA FINALIZAR, CADA GRUPO NOMBRA UN PORTAVOZ Y SE REALIZA UNA GRAN PUESTA EN COMÚN CON LOS DEMÁS GRUPOS.**

FICHA DE TRABAJO 7

ALCOHOL	
FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
VÁMONOS DE MARCHA	
<i>Actividades saludables e incompatibles con el consumo de alcohol</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	

# TABACO

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

## PULMONES AL AIRE LIBRE

*Actividades saludables e incompatibles con fumar*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



## CANNABIS

### FACTORES DE RIESGO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FACTORES DE PROTECCIÓN

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## MÁS ALLÁ DEL PORRO

*Actividades saludables e incompatibles con el cannabis*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## JUEGOS DE AZAR Y APUESTAS DEPORTIVAS

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

## POR GOLEADA

*Actividades saludables e incompatibles con juegos de azar y apuestas deportivas*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

<b>TIC</b>	
<b>FACTORES DE RIESGO</b>	<b>FACTORES DE PROTECCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

**DES-EMPATALLADXS**  
*Actividades saludables e incompatibles con el uso de pantallas*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



*Fomentar el contacto con la naturaleza, la lectura, la música, el deporte, la cultura o promover movimiento asociativo son alternativas de ocio saludables que potencian la salud física, psicológica y social.*



*Si habéis llegado al final de esta guía es que estáis preparados/as para realizar vuestra proyección cinematográfica. Tened en cuenta los siguientes aspectos:*

*1.Revisar y reflexionar sobre todo lo aprendido os ayudará a diseñar y estructurar las ideas que queréis transmitir.*

*2.Ordenad las fichas de trabajo y poneos manos a la obra.*

*3.Hay que echar la imaginación a volar y pensar en algo novedoso.*

*4.Evitad caer en los tópicos y en los aspectos moralistas más comunes sobre las adicciones.*

*5.Se valorará que las alternativas de ocio saludable sean propuestas creativas, atractivas y diferentes al modelo de ocio tradicional y/o que estén relacionadas con los recursos (sociales, culturales, deportivos, lúdicos, etc.) ofertados en Granada y sus municipios.*

# **OTRA FORMA DE DIVERTIRSE ES POSIBLE**

# **ANIMATE A PROBAR ALGO NUEVO**





**FESTIVAL JOVEN DE CORTOS  
GRANADA SIN ADICCIONES 2025**  
SOBRE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES

# CÁMARA Y ACCION



**EDUCAR  
PREVENIR  
APRENDER**