

FESTIVAL JOVEN DE
**CORTOS
GRANADA**
SIN ADICCIONES

2026

GUÍA PARA HACER CORTOS



PARTICIPA CON TU CLASE O DE FORMA INDIVIDUAL

spd

Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada



ESTE AÑO 2025 HAY UNA TEMÁTICA ESPECÍFICA

Las nuevas tecnologías, la adicción a las redes sociales, los juegos de azar presenciales y online y los videojuegos son nuevas formas de ADICCIÓN que están tomando mucho protagonismo en la actualidad. Sobre estas temáticas se han de centrar los cortos de esta edición.

PERO OJO!!!!!!

Queremos que también se hable de una forma saludable de ocupar el tiempo libre. Esto significa, por poner un ejemplo, que si has tenido un problema con apuestas deportivas online o estás enganchadísimo a las redes sociales y lo has dejado, nos cuentas en el corto que nuevas actividades te han motivado a hacerlo: si son actividades con los amigos, con la familia. etc. Si hay actividades más creativas que motiven e inspiren a la gente serán mejor valoradas.

Por otra parte, estamos en la esta magnífica provincia que es Granada. Si hacéis un guiño a ella será valorado como positivo, del mismo modo, para el jurado. Nuestra provincia y sus gentes invitan a llevar una vida saludable alejados de las adicciones.



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.

¿Cómo elijo la temática exactamente?

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

DEFINICIONES

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.

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.



Redes Sociales

REDES SOCIALES



Nos enganamos a las redes sociales por una mezcla de **factores psicológicos, sociales y tecnológicos**. No es una sola razón, sino varias que se refuerzan entre sí. Algunas de las principales razones son:

Necesidad de pertenecer

En la adolescencia y juventud, sentirse aceptado es clave. Las redes ofrecen likes, comentarios y seguidores que funcionan como señales rápidas de aprobación social.

Recompensas inmediatas

Cada notificación activa dopamina en el cerebro (la “hormona del placer”). Ese sistema de recompensa hace que quieran volver una y otra vez, casi sin darse cuenta.

Construcción de identidad

Las redes permiten experimentar con quién soy, cómo me muestro y cómo quiero que me vean. Para muchos jóvenes es una forma de explorar su identidad.

REDES SOCIALES



Miedo a quedarse fuera (FOMO)

El temor a perderse algo importante —una tendencia, un chisme, un evento— impulsa a revisar constantemente el teléfono.

Diseño pensado para enganchar

Las plataformas están diseñadas para retener la atención: scroll infinito, videos cortos, algoritmos que muestran justo lo que más interesa.

Conexión y entretenimiento

Sirven para hablar con amigos, conocer gente, informarse, reírse y escapar del aburrimiento o del estrés diario.

Presión social

Muchas veces no estar en redes significa quedar excluido de conversaciones, planes o incluso tareas escolares y trabajos.

REDES SOCIALES

Las redes sociales son **herramientas**, no buenas ni malas por sí mismas. El desafío está en **aprender a usarlas con equilibrio y pensamiento crítico**.

ALGUNOS MITOS SOBRE LAS REDES SOCIALES

“Los jóvenes son adictos porque no tienen fuerza de voluntad”

Las plataformas están diseñadas para enganchar. No es solo falta de autocontrol, sino una combinación de diseño tecnológico y etapa del desarrollo.

“Las redes aíslan a los jóvenes”

Pueden aislar si reemplazan el contacto real, pero muchas veces **refuerzan relaciones que ya existen** y ayudan a sentirse conectado.

“Todo lo que se ve en redes es real”

Mito muy peligroso. La mayoría muestra solo lo mejor de su vida, filtros incluidos. Esto puede generar comparaciones irreales y frustración.

“Lo he aprendido en redes sociales”

Los nuevos “gurús” de cualquier temática (incluido el trato a las mujeres, inmigración, relaciones familiares, peleas, etc, invaden cualquier espacio de internet sin control ninguno

“Más seguidores = más valor personal”

Es una ilusión creada por métricas visibles. El valor personal no depende de likes ni vistas.

“Prohibir las redes soluciona el problema”

La prohibición total suele generar más conflicto. La educación digital y el acompañamiento funcionan mejor.

REDES SOCIALES

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.





2. VIDEOJUEGOS,
APUESTAS
DEPORTIVAS
JUEGOS DE AZAR

VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS 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 drogas físicas en su cuerpo ¿Por qué es igual de adictivo un videojuego que la marihuana?. ¿Qué problemas sociales puede llegar a tener?...



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. Estas son las mismas sustancias que se obtienen a través de las drogas físicas.

La buena noticia es que estas sustancias placenteras y necesarias las podemos obtener en espacios saludables, en actividades que de ocio que nos llenan y nos hacen tener retos personales. También en lugares calmados donde todo se detiene a nuestro alrededor.

VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS 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, en ocasiones perezoso, 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.

VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS 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”.

VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS 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.



VIDEOJUEGOS, APUESTAS DEPORTIVAS Y JUEGOS DE AZAR

APUESTAS DEPORTIVAS

El proceso para engancharse siempre es el mismo:

Se empieza apostando en aquellos deportes sobre los que se tienen algún conocimiento, como fútbol o baloncesto.

Se sigue con otro tipo de apuestas: rugby, dardos, hockey americano, carreras de galgos o hípica.

Se acaba apostando a cualquier cosa: El próximo gol, quien tira el córner, etc.

En un principio, esta actividad **comienza siendo un mero entretenimiento, pero acaba convirtiéndose en un problema fatal, cuando la persona «no puede dejar de pensar en conseguir dinero para seguir jugando y tapar las deudas»**. En ese momento, el juego pasa de ser un entretenimiento para convertirse en una necesidad y es ahí cuando es necesario tomar medidas.

Problema importante: El cerebro

Las personas con adicción a las apuestas **no distinguen entre ganar y casi ganar**, así, cuando el marcador del partido es cercano al resultado apostado, **se activa en el cerebro** de las personas con ludopatía la misma área cerebral que cuando gana. Esto no pasa en el caso de las personas sin adicción, que ven una casi victoria como lo que es: una derrota.

VIDEOJUEGOS, INTERNET Y JUEGOS DE AZAR

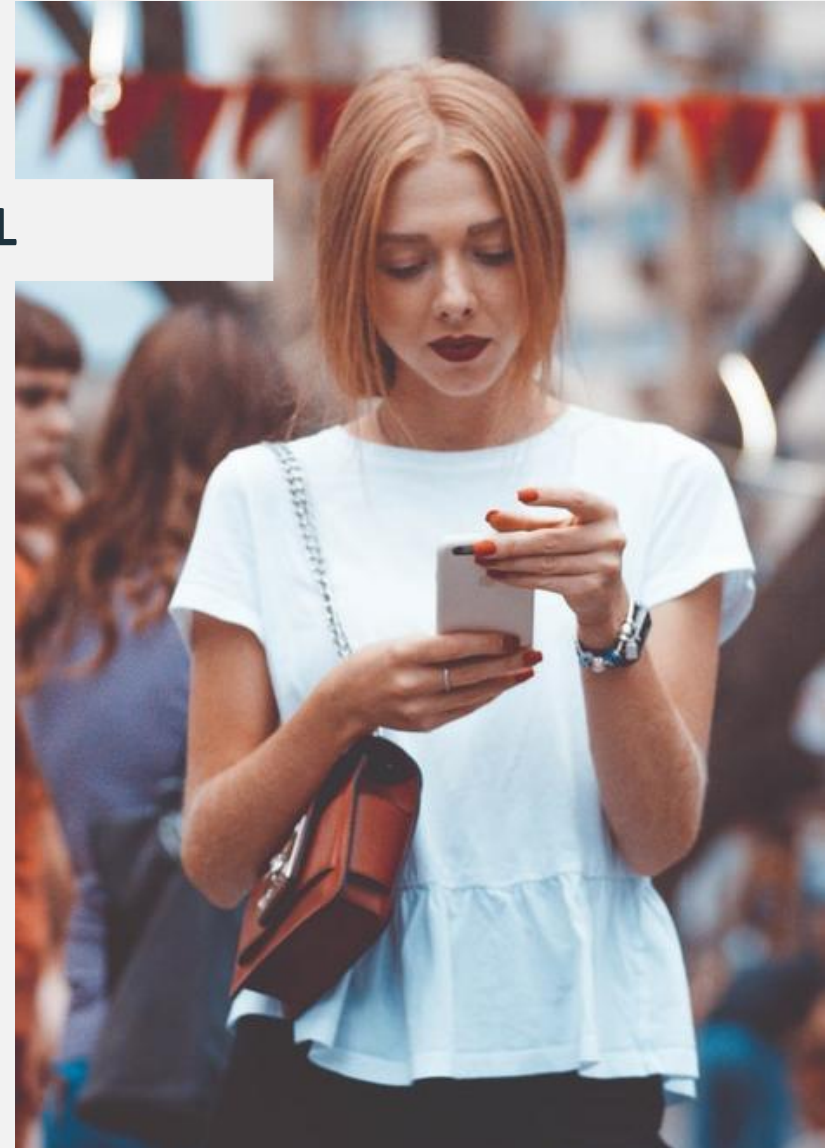
USO COMPULSIVO DE INTERNET A TRAVÉS DEL MÓVIL

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.



MITOS

<p>Con los juegos de azar y apuestas deportivas se puede ganar mucho dinero</p>	<p>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.</p>
<p>Las drogas no generan problemas graves para la salud</p>	<p>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.</p>
<p>Para ganar mucho dinero con las apuestas deportivas solo necesito ser bueno y dedicar muchas horas a entrenarme</p>	<p>En los juegos de azar intervienen muchos factores; ganar o perder no solo depende de la habilidad del jugador.</p>
<p>Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente</p>	<p>Jugar más tiempo no garantiza que recuperes lo perdido. ¡Una retirada a tiempo es una gran victoria!</p>

Las personas que apuestan tienen más dinero y les van mejor las cosas.

Si aún no he recuperado el dinero perdido, significa que no he jugado lo suficiente.

Voy a tirar una vez más, después de 4 perdidas va la ganadora. ¡Nunca falla!

Las apuestas deportivas son adictivas y peligrosas.

Cuando juego me siento bien, se me olvidan los problemas.



**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/



PERSPECTIVA DE GÉNERO

PERSPECTIVA DE GÉNERO



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

La realidad es que el mundo de las adicciones tiene muchos matices, y el género es uno de ellos. Las **formas de uso, motivaciones y riesgos predominantes** cambian entre hombres y mujeres.

Comportamientos en redes, formas de entender el sexo a través del porno, tipos videojuegos según género, comportamientos violentos, etc.

Los jóvenes tienden a buscar riesgo en apuestas, videojuegos o contenidos en redes. A las chicas el apartado emocional les impacta más (imagen, comparaciones, presión social)

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

Adelante, seguro que esa primera idea que has tenido puede funcionar bien ;).

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 / TLF 665 26 22 89





**Diputación
de Granada**

FESTIVAL JOVEN DE
**CORTOS
GRANADA**
SIN ADICCIONES



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA

Toda la información en

www.festivalcortosdrogasgranada.es