



**EMPODERANDO A
ADOLESCENTES
PARA PREVENIR ADICCIONES
A TRAVÉS DEL LENGUAJE
AUDIOVISUAL**

**GUÍA DIDÁCTICA
1ª EDICIÓN**

PREVENCIÓN EN PRIMER PLANO



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias

fad
Juventud

PREVENCIÓN EN PRIMER PLANO

El presente material didáctico es producto del proyecto “Prevención en Primer Plano: empoderando a adolescentes para prevenir adicciones a través del lenguaje audiovisual” desarrollado por Fad Juventud. Ha contado con la financiación de la Consejería de Salud y Consumo a través de la subvención a entidades privadas destinadas al desarrollo de programas de drogodependencia y adicciones (convocatoria 2024).

El propósito de esta guía didáctica es que agentes educativos puedan abordar en sus intervenciones ciertas conductas de riesgo en base a los cortometrajes que realizaron adolescentes y jóvenes andaluces con el fin de promover entre sus iguales factores de protección ante los problemas relacionados con el consumo y abuso.

**EMPODERANDO A ADOLESCENTES
PARA PREVENIR ADICCIONES
A TRAVÉS DEL LENGUAJE
AUDIOVISUAL**

PROPUESTA PARA TRABAJAR LOS CORTOMETRAJES REALIZADOS POR ADOLESCENTES

1. DESCONECTADO

7'49" – IES La Campana (La Campana, Sevilla)

Enlace a YouTube: https://youtu.be/pN2eJQQ9tLM?si=xizhJ_VfjfOQcXbt

Idea fuerza: Cuando te sumerges en el juego en línea, te pierdes lo que sucede a tu alrededor.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo

1 Consecuencias del abuso a los videojuegos, "lo dice por tu bien":

- Durante el desayuno, la madre de Mark preocupada empieza a recriminarle que ha bajado su rendimiento escolar, se queda dormido en clase o no participa en actividades familiares ni tareas del hogar. Este tipo de reproches hacia el mal comportamiento son habituales y el motivo es siempre el mismo, se hace por el bien de la persona que nos preocupa. Pero, ¿cala el mensaje? ¿podría decirse de otra manera?

2. Hacer caso a tus "ángeles de la guarda":

- No es casualidad que la amiga y el amigo de Mark se llamen Ángela y Ángel. Ese concepto de "ángel de la guarda" como un ser que nos protege

1. DESCONECTADO

y que siempre está atenta a lo que nos sucede, está presente en personas de nuestro entorno con quien tenemos una relación, a veces de amistad, otras familiares, laborales, escolares... Son Ángela y Ángel quienes intentan que Mark no se aíle y siga relacionándose con el exterior.

3. Todas las personas necesitamos que nos orienten:

- En el momento en el que Mark consigue salir de la dinámica generada a través del videojuego, se siente perdido y no sabe qué hacer. Pedir ayuda nunca es una muestra de debilidad, al contrario, demuestra determinación. Pero hay que saber a quién pedir ayuda, por eso Mark acude a la orientadora del centro educativo y ésta le indica una entidad especializada para tratar su problema con los videojuegos.

Conductas relacionadas con riesgos



Investigación: profundicemos un poco más

- Ya hemos mencionado que durante la conversación en la cocina se mencionan algunos indicadores de que puede existir una situación problemática como es un bajo rendimiento escolar, dejar de tener vida social, quedarse dormido durante el día... Pero, ¿cuántos indicadores más existen? Hagamos un listado de posibles consecuencias del abuso de los videojuegos que pueden ser observables. Podemos buscar información en diferentes webs de internet en pequeños grupos y luego hacer una puesta en común ¿Cuáles son los que más repiten? ¿Nos vienen al pensamiento ejemplos de nuestro entorno?

ACTIVIDAD: HAZ TU PROPIO ESLOGAN

Las empresas de casas de juego de apuestas invierten mucho en publicidad. Banners online, anuncios en televisión y en aplicaciones, promociones... Es fácil que acabemos conociendo alguna. Nuestra propuesta pedagógica es crear nuestra propia campaña para concienciar de los problemas que puede generar un consumo de los juegos de apuesta.

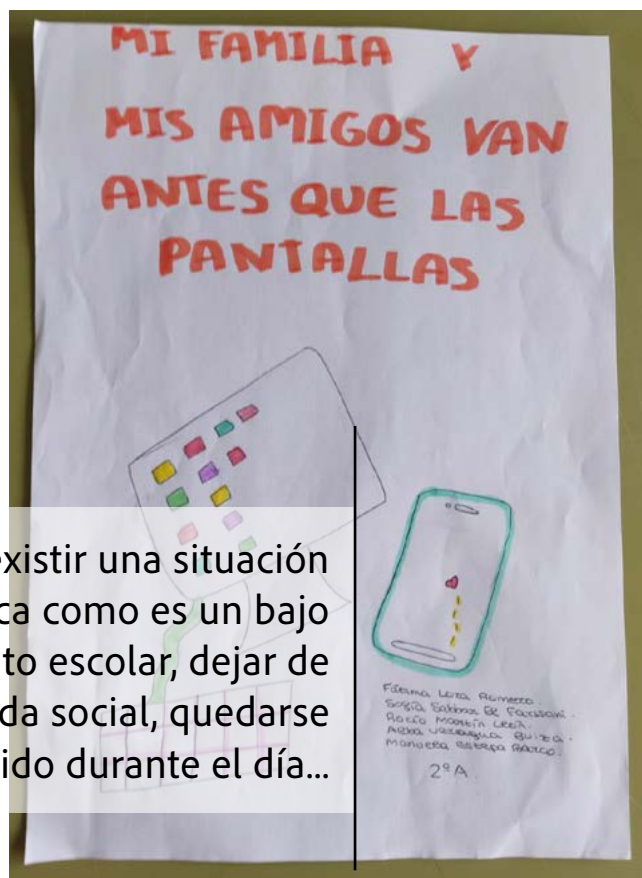
Tras el visionado del corto, dividimos al gran grupo en pequeños grupos de 3 a 5 personas. Una vez agrupados explicamos la actividad: vamos a realizar un concurso de eslóganes sobre los riesgos que tienen los videojuegos. Ya existe mucha publicidad que incita el juego, así qué vamos a intentar convencer al público de lo contrario.

Se reparte a cada grupo una cartulina y lápices o rotuladores de colores. Aunque el concurso es de eslóganes, pueden usar todos los medios para que sea más atractivo el mensaje, con un dibujo y unas letras vistosas. Recordemos que debe ser un mensaje potente, que llame la atención, pero fiel a la realidad de los problemas generados por los juegos de apuesta.

Una vez que terminen, por grupos presentan su propuesta y se vota por el eslogan que resulta más atractivo. Como sugerencia, el cartel ganador puede ser colocado en un lugar visible del aula, centro o espacio en el que se realiza la actividad. Como ejemplo, en las fotografías hay eslóganes reales realizados por adolescentes que han participado en esta actividad.

1. DESCONECTADO

Puede existir una situación problemática como es un bajo rendimiento escolar, dejar de tener vida social, quedarse dormido durante el día...



ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Si detectamos alguno de esos indicadores que nos pueden hacer sospechar que alguien está abusando de los videojuegos, preocuparnos en preguntar qué le pasa, si se encuentran bien y, para visibilizar su problema, cuántas horas dedica a los videojuegos y cuántas horas a otras actividades como dormir, estudiar, hablar con la familia y los amigos.

2. APUESTA POR TÍ

7'02" – IES Delgado Hernández (Bollullos par del Condado, Huelva)

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/hv5EGuzaLII?si=ll0DEv8RsJMjJTQ4>

Idea fuerza: Cuando te sumerges en el juego en línea, te pierdes lo que sucede a tu alrededor.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo

1. "Solo es un juego", la gente siempre exagera:

- Cuando su compañera le dice que está preocupada por su actitud, Lola se justifica diciendo que es solo un juego, restando importancia a los hechos de no descansar por las noches o no atender en clase. Además, no es solo un juego, o sea un entretenimiento en el que invierte tiempo. También está invirtiendo dinero real en las apuestas deportivas, algo a lo que no le ve el riesgo porque, por ahora, parece que está recuperando el dinero gastado.

2. La supuesta "multitask" o la distracción de tener varias ventanas abiertas:

- En un momento de la historia que se narra, las tres compañeras, Lola, Merchi y Cristina, están redactando un trabajo de clase conectadas en remoto. Lola prácticamente no ha empezado a concentrarse cuando sale del documento para volver a la página web de apuestas y seguir jugando. Por otro lado, también Cristina ha comenzado a jugar, dejando igualmente el trabajo de lado. Pese a la sensación de control, uno de los signos de que empieza a realizarse un uso problemático en cualquier práctica es la falta de concentración y no atender a nuestras obligaciones.

2. APUESTA POR TÍ

3. Un cambio puede hacer que todo cambie:

- Cuando Lola, tras disculparse, acepta realizar el trabajo que le ofrece Merchi, se ha introducido un cambio en su vida. Tener un nuevo trabajo, una nueva dedicación, simplemente empezar a hacer algo de forma diferente, sirve para romper la rutina que existe y romper la espiral en la que se encontraba Lola. En el momento en que decide cambiar, contar con nuevos hábitos ayuda a no volver a la situación que antes existía. En el caso de Lola, cuidar de una niña le ha hecho cuidarse a sí misma.

**Conductas relacionadas
con riesgos**



Investigación: profundicemos un poco más

- Las apuestas deportivas no dejan de ser juegos de azar. Pero, si las apuestas se ganan o se pierden en relación a datos reales, ¿cómo es que depende del azar? ¿No depende del conocimiento que se tenga sobre el deporte y la situación actual de los equipos o deportistas? Pues no, esa es la base de un sesgo de pensamiento bastante común: pensar que ser experto en un determinado deporte te hará ganar. Al final, siempre es cuestión de suerte, ya que por mucha probabilidad que haya en que suceda algo, también puede pasar lo contrario. ¿Y habrá más creencias o mitos sobre los juegos de apuestas? Evidentemente, seguro que podéis encontrar más buscando mitos sobre los juegos de azar.

ACTIVIDAD: RED DE RELACIONES

Primero ponemos en contexto al grupo de la actividad que vamos a realizar:

“En el cortometraje aparecen apenas unos personajes: Lola, sus compañeras y una profesora. Pero en la vida de Lola, como en las nuestras, nos rodean muchas más personas, como la familia o las amistades. Sabiendo lo que le ha sucedido a Lola, imaginemos que somos otras personas que están en su vida.”

Le pedimos al grupo que se ponga de pie y hagan un círculo (como se aprecia en la fotografía). Se le da a una persona voluntaria un ovillo de lana y se le pide que diga quién está dentro del “universo de Lola” y cómo se siente conociendo su problema con las apuestas. Por ejemplo: soy la abuela de Lola y me siento muy desconcertada al no saber qué le pasa a mi nieta que ya no me visita nunca. Una vez haya terminado, manteniendo con una mano un extremo de la lana, lanza el ovillo a otra persona, creando así una conexión entre ambas.

Todo el grupo debe haber tenido el ovillo, decir quién es y cómo se siente. Si el grupo es grande pueden repetir roles como “amigo” o “hermana”. Cuando el ovillo se haya viajado por todo el grupo, el resultado será muy parecido al de la imagen. Se ha creado la red de relaciones de Lola, su red de apoyo.

Para terminar, en el orden inverso en el que ha ido pasando el ovillo, cada estudiante deberá decir dentro de su rol qué haría para ayudar a Lola. Por ejemplo, si la última persona que jugó decía que era su hermana, la ronda

2. APUESTA POR TÍ

la empieza ella aportando algo tipo “como hermana, vigilaría que no se fuera a acostar con el móvil”. Cuando haya llegado a la primera persona que participó, el ovillo habrá quedado recogido. Colaborando hemos podido acabar con el lío de la lana.

En la vida de Lola, como en las nuestras, nos rodean muchas más personas, como la familia o las amistades.



ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Según la Organización Mundial de la Salud, en su Clasificación internacional de Enfermedades, el Trastorno por juego de apuestas es un posible riesgo en nuestra salud mental. Si consideras que una persona puede estar abusando del juego al punto de desarrollar una patología, solicita información. Puedes consultar la Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados (fajer.es).

3. DE LA RISA AL LAMENTO

6'57" – IES Diego Rodríguez Estrada (San Juan del Puerto, Huelva)

Enlace a YouTube: https://youtu.be/F_0ltjG1PgY?si=1hdLe0KOO0UcF75f

Idea fuerza: Del uso recreativo y ocasional al abuso de sustancias de forma individual hay menos margen del que pensamos.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo:

1. Por probar no pasa nada:

- Cuando Lucía llega a la fiesta, sus amigos están divirtiéndose inhalando el contenido de la bombona. Pareciendo divertido quiere probarlo, sin tener muy claro siquiera qué es y qué efectos tiene. Querer experimentar puede ser un comportamiento corriente, pero no se debe banalizar. Es una puerta que se abre. Al primer consumo le pueden seguir más.

2. "Que no es nada"... hasta que lo es:

- Después de la fiesta, Lucía ha seguido consumiendo gas de la risa, pero no necesariamente en el contexto de una fiesta con más personas, lo hace sola en casa, sin compañía. Su amiga preocupada, Aitana, va a verla para advertirle de que está empezando a no controlar su consumo. Es en ese momento cuando Lucía se desmaya. La pregunta es ¿Qué hubiera pasado si le pasa estando sola? En ciertas ocasiones, el aumento de una conducta es tan progresivo que no somos conscientes, restándoles la gravedad que tiene. En el caso de Lucía, por la conversación con su novio, ha llegado incluso a pedir dinero o faltar a clase.

3. DE LA RISA AL LAMENTO

3. Todo es más fácil con apoyo:

- Sus amigos, que no eran conscientes del riesgo del gas de la risa, al saber que Lucía tiene un problema, no la dejan sola. Le dan los ánimos necesarios, incluso van con ella al centro de salud. Cuando toca fondo, Lucía podría estar pasando por un momento anímico en el que no se sintiera bien consigo misma. Tener personas que te quieren, que te cuidan, que no te dan de lado y que no hacen reproches da fuerza para empezar el camino a la recuperación.

**Conductas relacionadas
con riesgos**



Investigación: profundicemos un poco más

- El óxido nitroso popularmente llamado “gas de la risa” tiene propiedades analgésicas, pero no se utiliza con fines médicos en la actualidad por sus efectos adversos, como fallos en el sistema nervioso. Sí se utiliza en la industria gastronómica, como gas para sifones por ejemplo. Según datos de la Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES 2025) la prevalencia de consumo entre jóvenes todavía es baja, pero ha aumentado considerablemente desde 2023, siendo de las nuevas sustancias psicoactivas, la más consumida. Es posible que el grupo no conozca esta nueva tendencia. Obtener más información de qué es y qué efectos tiene para la salud podría ser una tarea grupal muy interesante.

ACTIVIDAD: DECISIONES BAJO PRESIÓN

Con esta actividad vamos a escenificar diferentes situaciones para ver cómo reaccionaríamos en un caso similar. En el corto se ha visto que Lucía decide consumir gas de la risa tras ver que el resto de sus amigos lo hacen. Puede parecer una decisión propia, pero ¿cómo te sentirías si ves a todos tus amigos haciendo algo? ¿Serías como Aitana y te marcharías, o serías como Lucía y te unirías?

Para ponernos a prueba, separamos al gran grupo en cuatro pequeños grupos. Les explicamos que cada grupo tiene que escenificar una situación que se le entrega en un papel. El resto de los grupos, cuando se termine la escena, debe adivinar qué ha sucedido. No se busca una interpretación perfecta, lo importante es que se vea como manejan la situación. Las escenas a repartir son las siguientes:

Escenario 1: El cumpleaños. En una celebración, un conocido ofrece a varios asistentes sustancias “para animar el ambiente”. Algunos del grupo están tentados y te piden que “no seas aguafiestas”.

Escenario 2: La biblioteca. Un compañero de la universidad te comenta que toma estimulantes para aguantar las noches de estudio y te sugiere que tú también lo pruebes.

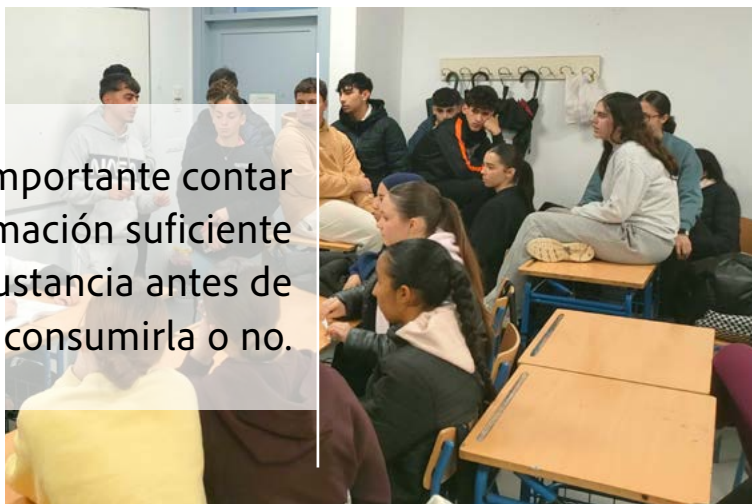
Escenario 3: Fin de semana en un apartamento. Un grupo de amigos alquila un piso para pasar un fin de semana. Dos personas llevan drogas y quieren que todos participen para “hacer el plan más intenso”.

Escenario 4: La presión silenciosa. En un botellón, la mayoría está consumiendo algo más que alcohol. No te dicen nada directamente, pero te miran esperando que te unas.

3. DE LA RISA AL LAMENTO

Para cerrar, una vez hayan concluido todas las escenas, se les pregunta para el debate si se han sentido representados con las escenas y si piensan que es fácil decir que “no” en esas situaciones.

Es muy importante contar con la información suficiente sobre una sustancia antes de decidir si consumirla o no.



ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Como hemos comentado antes, es muy importante contar con la información suficiente sobre una sustancia antes de decidir si consumirla o no. Este tipo de sustancias psicoactivas, además de poder afectar gravemente al sistema nervioso, no son de curso legal, por lo que se estaría cometiendo un delito al consumirla (pese a que resulte fácil adquirirla). Si quieres informarte de forma totalmente anónima, puedes hacer uso del Servicio de Información y Orientación de Fad Juventud (SIOF), en el que siempre te atenderán profesionales.

4. TÚ NO ERES ASÍ

6'24" – IES Fuente Nueva (Morón de la Frontera, Sevilla)

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/2ayVfP2cFhU?si=ZUxKHCyCvhlCh3Ag>

Idea fuerza: Un uso inadecuado del teléfono móvil conlleva riesgos más allá del mundo virtual.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo

1. La falta de control:

- Los problemas de Valentina comienzan cuando deja de tener control sobre su propia situación. Pero esa falta de control es por partida doble. Por un lado, usa de forma constante y compulsiva el móvil, incluso en momentos en los que no debería, como en el instituto o durante la noche. Por otro lado, y consecuencia de lo anterior, se expone a que Clara y Ana encuentren un punto débil en Valentina para poder extorsionarla y acosarla.

2. ¿Cuántas horas dedicas al móvil?:

- La profesora Beatriz le dice a Valentina que puede mirar las horas de uso del móvil. Y es cierto, en todos los smartphones, en ajustes, hay un apartado de salud digital que te indica cuántas horas de uso haces diariamente del móvil, cuántas veces desbloqueas la pantalla y qué aplicaciones son las que más usas. Se puede proponer al grupo que hagan el ejercicio de consultarlo, seguro que nos sorprenden los datos.

4. TÚ NO ERES ASÍ

3. No esperes, denuncia el acoso:

- Por miedo a las represalias de las acosadoras y de su familia, Valentina acaba cediendo a la extorsión. Son las amigas Pilar y Carlota quienes acaban yendo a buscar a Alex para explicarle la situación que vive la hermana de él. Frente a las situaciones de acoso es importante actuar lo antes posible, antes de que el daño sea mayor o irreparable.

**Conductas relacionadas
con riesgos**



Investigación: profundicemos un poco más

- Ese poder de absorción que parecen tener los teléfonos móviles nos afecta a todas las personas, sin importar la edad ¿Por qué será? Seguro que has oído hablar del famoso "algoritmo" de las redes sociales, pero exactamente ¿Sabemos cómo funciona ese algoritmo? Es complejo, pero va directo a nuestro sistema neurológico, a darnos más de lo que más nos gusta. Y cuanto más usamos las redes sociales, más acierta en lo que queremos ver y más tiempo pasamos usando las aplicaciones. Ya existen documentales, reportajes, entrevistas y artículos sobre el algoritmo. Busca recursos que ayuden a comprender con mayor exactitud cómo afecta a nuestras vidas.

ACTIVIDAD: ¿A DÓNDE LLEGA LA INFORMACIÓN?

Una vez visto el cortometraje, le decimos al grupo que vamos a llevar a cabo un debate. Para ello, es muy importante prepararse, teniendo argumentos y una opinión clara. Es por eso que lo primero que vamos a hacer, antes de compartir en grupo nuestra opinión, es ordenar nuestras ideas. Le pedimos a cada participante que en un papel escriba, con total libertad, qué le ha parecido el vídeo. Es un ejercicio individual, no hace falta ni poner nombre ni nada porque es una nota para uso propio.

Una vez que lo tengan claro anunciamos que vamos a empezar el debate. Pero, en cambio, le decimos que doblen por la mitad el papel y se lo pasen a la persona que tienen delante. Una vez todo el grupo tiene un papel que no es el suyo, lo abre, lo lee en silencio y puntúa el comentario de 0 a 10 según le haya gustado nada o mucho respectivamente.

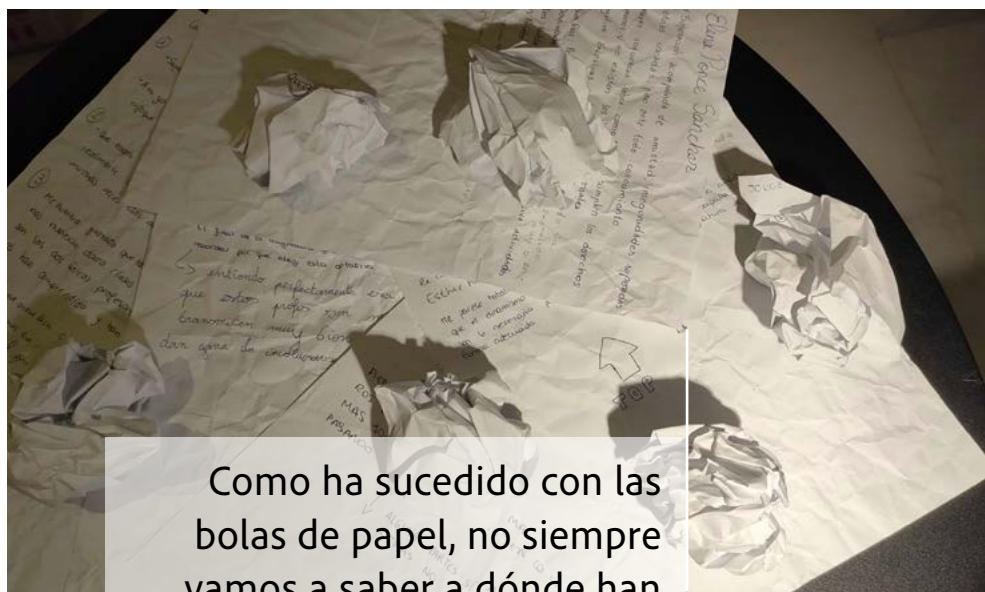
Una vez que lo hayan hecho lo vuelven a doblar y se lo vuelven a pasar a la persona de delante. Cuando todo el mundo vuelva a tener un papel, lo abre y escribe una crítica del comentario que han podido leer. Cuando hayan terminado se lo pasan a la persona que tenga al lado. Miran el comentario y simplemente ponen una cruz (+) si le ha gustado o una raya (-) si no le ha gustado el comentario.

Ya puntuado, doblan el papel y se lo pasan a la persona de al lado. Con el papel que le haya tocado tienen que hacer una bola de papel y lanzarla en dirección a la pizarra. Todo el grupo debe desprenderse del papel y tirarlo al mismo punto, generando un pequeño caos, siendo imposible saber cuál es cual.

4. TÚ NO ERES ASÍ

Ahora la pregunta al grupo es si quieren que se lean en voz alta. Es muy probable que algunas personas digan que no, por vergüenza o porque lo que han escrito no se puede leer en voz alta.

La conclusión de este ejercicio es entender que así funcionan las redes sociales. Pensamos que tenemos control sobre nuestras palabras o nuestros actos, que sabemos muy bien quién lo va a ver. Pero eso no siempre es posible. Como ha sucedido con las bolas de papel, no siempre vamos a saber a dónde han ido a parar nuestras palabras, fotografías o vídeos. Por eso nunca deberíamos poner en redes sociales nada que no dijéramos en voz alta.



Como ha sucedido con las bolas de papel, no siempre vamos a saber a dónde han ido a parar nuestras palabras, fotografías o vídeos.

ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Si empezamos a sospechar que estamos haciendo una utilización abusiva del teléfono móvil o de las redes sociales, es el primer paso para reducir su uso. Puedes establecer unos horarios, desinstalar aplicaciones y abrir tus cuentas a través de un navegador, desactivar notificaciones, tener el dispositivo en una zona común de la casa y dejarlo fuera del dormitorio por las noches. Si te cuesta realizar alguna de estas acciones es posible que si haya que ponerle atención al uso que realizas. Puedes proponer retos semanales en clase o en familia y dar puntos o recompensas a quienes lo consigan.

PREVENCIÓN EN PRIMER PLANO

Fad Juventud, 2025

Coordinación técnica:

- Carlos Zapata de la Flor

Con la colaboración de:

- Belén Borrego Rufo
- María Gamero Ledo
- Carmen Salas Martínez
- Irene Benítez Hdez. de Santaolalla
- Belén Martínez Caamaño
- Raquel Gamero Ledo
- Alfonso Borrego Prieto

Agradecimientos:

- Al IES La Campana y al Ayuntamiento de La Campana.
- Al IES Delgado Hernández y especialmente al Departamento de Servicios Socioculturales a la Comunidad.
- Al IES Diego Rodríguez Estrada y al Ayuntamiento de San Juan del Puerto.
- Al IES Fuente Nueva y al Ayuntamiento de Morón de la Frontera.

Dirección Audiovisual:

- Sonia Anguiano López

Diseño gráfico e impresión:

- Ancares Gestión Gráfica S.L.

Deposito legal: M-5283-2026

fad
Juventud



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias

**EMPODERANDO A ADOLESCENTES
PARA PREVENIR ADICCIONES
A TRAVÉS DEL LENGUAJE
AUDIOVISUAL**