

EMPODERANDO A ADOLESCENTES PARA PREVENIR ADICCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE AUDIOVISUAL

GUÍA DIDÁCTICA
2ª EDICIÓN

PREVENCIÓN EN PRIMER PLANO

Junta de Andalucía
Consejería de Presidencia, Sanidad 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 Sanidad, Presidencia y Emergencias a través de la subvención a entidades privadas destinadas al desarrollo de programas de drogodependencia y adicciones (convocatoria 2025).

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. ALEX Y SUS ADICCIONES

9'42'' – IES Fray Bartolomé de las Casas (Morón de la Frontera, Sevilla)

Enlace a YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=fyXY7FxpoR8
Idea fuerza: El uso inadecuado del teléfono móvil y vapear tienen consecuencias y te aleja de tus amigos de verdad.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo

1. "Todo el mundo lo hace"

- Cuando Alex empieza a juntarse con nuevos chicos y chicas en el instituto, estos le ofrecen probar el cigarrillo electrónico con la premisa de que "no hace nada" y "todo el mundo lo hace". En este momento Alex busca encajar con este nuevo grupo y cede ante la insistencia de probarlo. Es normal querer sentirnos parte de un grupo, pero ¿merece la pena ponerse en riesgo por ello?

2. Todo tiene consecuencias

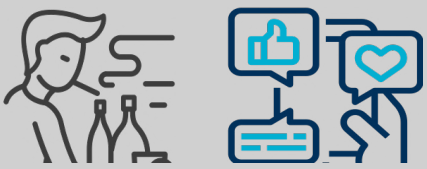
- Alex se pasa las noches con el móvil y el cigarrillo electrónico. Esto le trae problemas en el instituto ya que se duerme en clase y han bajado

sus notas. En casa también supone un problema, provocando discusiones con su madre. Además, se aleja de sus amigos y amigas de toda la vida por "vapear" con el otro grupo. Este tipo de consecuencias son habituales, pero a veces para la persona es difícil verlas.

3. Decir NO empieza el cambio

- En una de las escenas finales, Alex parece tener una revelación, se da cuenta de estas consecuencias y decide cambiar sus hábitos diciendo NO al cigarrillo electrónico y a subir vídeos a redes sociales. Toma las riendas y pide perdón a sus amigos y amigas que le apoyan y busca ayuda de su madre y su profesora. Reconocer un error, cambiar y pedir ayuda no es una debilidad, sino una muestra de valentía y seguridad. Junto con su profesora y su madre hacen un plan para mejorar sus hábitos con el móvil y dejar el cigarrillo electrónico.

Conductas relacionadas con riesgos



Investigación: profundicemos un poco más

- A lo largo del corto observamos qué consecuencias tiene el abuso del móvil y del cigarrillo electrónico: notas más bajas, quedarse dormido en clase, alejarse de amistades y familia. Todos ellos son indicadores que nos permiten ver si hay un problema, pero ¿podemos verlo de otra manera? Podemos hacer una búsqueda de consecuencias e indicadores de un uso problemático del teléfono móvil y compartirlo en clase. Por otro lado, ¿conocemos realmente cómo funcionan los cigarrillos electrónicos

y cómo nos afectan? Con una búsqueda en internet seguro que encontramos información por grupos para ponerla en común, ¿qué más consecuencias puede tener el vapeo? ¿Qué sabemos realmente sobre el cigarrillo electrónico?

ACTIVIDAD:

En el corto vemos se muestran algunos mitos y creencias sobre el consumo de cigarrillo electrónico o el uso de las redes sociales, que influyen en las decisiones que Alex va tomando durante su historia. Por ejemplo, que el cigarrillo electrónico solo es vapor de agua.

Para trabajar estas cuestiones se propone realizar con el alumnado una actividad tipo "Mito o Realidad". Con esta se pretende que el alumnado identifique y cuestione creencias sobre el uso del móvil, las redes sociales y el consumo de cigarrillo electrónico, fomentando en ellos y ellas el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas.

Tras visualizar el corto se presentará al alumnado una serie de afirmaciones, bien en formato presentación, bien en formato Kahoot, para hacerlo más interactivo. Ante cada frase, el alumnado en gran grupo deberá decidir y argumentar si la afirmación es un mito o es una realidad. A continuación, se revelará la opción correcta y se invitará a reflexionar sobre la afirmación en cuestión, se puede preguntar: "¿Por qué creéis que mucha gente piensa esto?" o "¿Cómo podría influir esta creencia en nuestras decisiones?". Con esto se pretende que no solo identifiquen el mito, sino que profundicen en cómo esta creencia puede afectar a las personas.

A continuación, se proponen algunas afirmaciones para realizar la actividad, acompañadas de una breve explicación que ayude en la reflexión:

Realidad:

- Quedarse con el móvil hasta tarde por la noche hace que durmamos menos y que al día siguiente estemos más cansados y cansadas. (La luz azul de las pantallas y la estimulación constante dificulta que nos relajemos y conciliemos el sueño, lo que hace que nos durmamos más tarde y menos horas. Esto provoca que al día siguiente estemos cansados y cansadas, no rindamos bien durante el día y estemos más irritables.)
- Estar pendiente de las notificaciones hace difícil concentrarse en otras tareas o conversaciones. (Nuestro cerebro puede llegar a tardar entre 10 y 15 minutos en concentrarse en una tarea de manera profunda, si constantemente estamos interrumpiendo esta concentración por mirar notificaciones, al final no atendemos a nada. Esto afecta a estudios, actividades y conversaciones, lo que además puede provocar problemas en nuestras relaciones.)
- A veces hacemos cosas que no nos gustan solo para subirlas a las redes sociales para recibir likes. (A veces sentir que pertenecemos a un grupo puede hacer que hagamos cosas que nos hacen sentir incómodos o incómodas, como una foto o un reto viral para conseguir más likes. En estos casos, lo que hacemos deja de depender de lo que queremos y está condicionado por lo que piensan los demás.)
- Pasar mucho tiempo con el móvil puede hacer que dejes de lado otras cosas de tu vida. (A veces estar con el móvil nos roba mucho tiempo y no nos damos cuenta de que dejamos de hacer otras cosas como hacer

planes con nuestras amistades, pasar tiempo con la familia o hacer algún deporte o hobby)

- Una persona puede estar mirando el móvil sin darse cuenta de cuánto tiempo está pasando. (Las redes sociales y aplicaciones están diseñadas para que no paremos de utilizarlas, siempre hay otro vídeo u otra publicación. Por eso a veces cogemos el móvil pensando que serán 5 minutos y cuando nos damos cuenta ha pasado mucho más tiempo, atender al móvil hace que no atendamos a nuestro alrededor. Puede ser muy útil mirar el tiempo de uso de las aplicaciones para comprobar cuánto tiempo les dedicamos realmente.)
- Vapear puede provocar tos, irritación de garganta y problemas respiratorios. (El aerosol de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias que pueden irritar la garganta y las vías respiratorias llegando a provocar problemas graves en los pulmones.)
- Muchos cigarrillos electrónicos llevan nicotina. (La mayoría de cigarrillos electrónicos que se venden llevan nicotina. Incluso algunos productos que indican que no llevan nicotina, han mostrado en sus análisis que llevan una mínima cantidad.)
- Los cigarrillos electrónicos pueden crear adicción. (Cuando contienen nicotina, los cigarrillos electrónicos pueden producir dependencia, apareciendo deseo de volver a consumirla, dificultad para dejarla y malestar cuando no se consume.)
- Buscar ayuda para dejar de vapear o no usar tanto el móvil no es de débiles. (Pedir ayuda significa reconocer que queremos cambiar algo y que necesitamos apoyo para conseguirlo. Tanto reducir el uso del móvil como dejar de vapear puede resultar difícil, especialmente cuando se ha

convertido en un hábito o existe dependencia. Hablar con una persona de confianza o con un profesional puede facilitar el cambio.)

Mito:

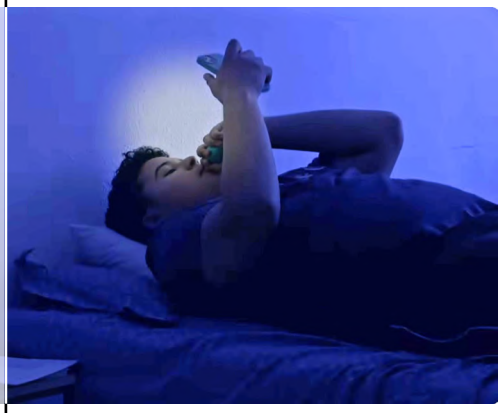
- Usar el móvil antes de irse a dormir no afecta para nada al sueño. (La luz azul puede retrasar la liberación de la hormona que necesitamos para dormir, la melatonina. Además, el contenido estimulante del móvil puede retrasar la hora de acostarse. Esto dificulta que conciliemos el sueño y que descansemos bien.)
- Relacionarme solo a través del móvil mejora las relaciones con otras personas. (El móvil nos permite mantener el contacto con otras personas y puede ser muy útil para relacionarnos, pero no sustituye el relacionarnos cara a cara. Si nuestra comunicación se limita a las pantallas, podemos perdernos parte de la comunicación no verbal, dejar de compartir actividades o traernos problemas con nuestra familia y amistades.)
- Pasar mucho tiempo con las redes sociales no interfiere para nada en los estudios. (Pasar mucho tiempo en redes sociales puede restarnos tiempo para estudiar y dificulta la concentración, así como atender constantemente a las notificaciones hace que no atendamos verdaderamente a lo que leemos o los profesores y profesoras.)
- Pasar el tiempo con otras personas es imposible sin utilizar el móvil. (Podemos hacer muchas actividades que no impliquen usar el móvil, como jugar juegos de mesa, hablar o hacer algún deporte.)
- Si vapeas solo cuando estas con gente, no vas a desarrollar una adicción. (Que vapeemos únicamente cuando estemos con gente, no significa que no podamos desarrollar dependencia. Podemos llegar a asociar el vapeo a un determinado contexto o personas.)

- El cigarrillo electrónico solo contiene vapor de agua, por lo que no afecta a nuestra salud. (El humo que expulsan los cigarrillos electrónicos no es solo vapor de agua. El aerosol puede contener nicotina y otras sustancias presentes en el líquido el cigarrillo electrónico como el propilenglicol, metales pesados y otras sustancias que irritan las vías respiratorias.)
- Si el cigarrillo electrónico tiene un sabor afrutado, significa que es más sano. (Que tenga sabor a fresa, sandía u otra fruta solo nos dice que contiene una sustancia para darle ese sabor, pero no determina que un producto sea saludable, ya que puede contener nicotina y otras sustancias perjudiciales.)
- Vapear solo unos meses no puede producir ningún tipo de daño. (No existe un período de tiempo de consumo que diga que vapear es seguro. Vapear durante períodos cortos puede hacer que aparezcan problemas respiratorios y dependencia. Por eso, "llevar poco tiempo" no significa que no exista ningún riesgo.)
- El cigarrillo electrónico no es tan malo como el tabaco. (Los cigarrillos electrónicos y los cigarrillos tradicionales no son exactamente lo mismo, por tanto, sus riesgos no son idénticos, pero eso no significa que vapear sea seguro. Los cigarrillos electrónicos contienen otras sustancias peligrosas y también pueden generar dependencia. Por tanto, no podemos quedarnos con la idea de que "es menos perjudicial que fumar, así que no pasa nada por vapear".)

ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

En el corto vemos como Alex se ve influenciado por el nuevo grupo de chicos y chicas, explicando que le gustaba sentir que pertenecía al grupo. Pero esto le llevó a tomar algunas malas decisiones tanto con el vapeo como con el uso del móvil. La presión social del grupo de iguales es muy influyente en los y las adolescentes, podemos invitarles a reflexionar sobre esta cuestión con preguntas como "¿Alguna vez has hecho algo por miedo a quedarte fuera del grupo o por conseguir aprobación?", "¿Has probado algo solo porque te lo han ofrecido tus amigas o amigos?", "¿Qué podríamos decir si nuestro grupo nos presiona para hacer algo que no queremos?", ¿Apoyamos a la persona que decide no hacerlo a pesar de lo que diga el resto del grupo?". Si tenemos ocasión, podemos proponer al alumnado algunos escenarios de role play para que practiquen el rechazo de una situación.

Consecuencias del abuso del móvil y del cigarrillo electrónico: notas más bajas, quedarse dormido en clase, alejarse de amistades y familia.



2. MODO IA

7'18'' – IES Santa Isabel de Hungría (Jerez de la Frontera, Cádiz)

Enlace a YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=2nVaP9PYR2Q
Idea fuerza: Hay una vida real esperándote fuera de la Inteligencia Artificial.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo

1. Dejando de pensar

- En varias escenas vemos como Ana le pide a la IA ayuda con el examen, con la tarea de clase e incluso le pregunta qué ponerse. En estas ocasiones la IA decide por ella y le hace los trabajos. Pedir ayuda a la IA para algunas cosas está bien, pero dejar que tome las riendas de nuestra vida puede provocar dependencia y que dejemos de pensar por nosotros y nosotras mismas.

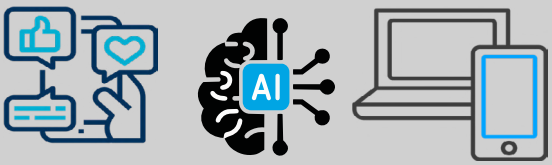
2. ¿Una relación real?

- Cuanto más usa Ana la IA más se aleja de sus amigos, amigas y familia. Vemos como discute con sus amigas y amigos, no va al cumpleaños de su abuelo…Al final se aísla en su cuarto con la IA como única compañía. Tanto es así que inicia una relación de pareja con ella. Las IAs están programadas para resultarnos agradables y decirnos lo que queremos oír, es fácil verlo como "alguien" que siempre está ahí para ti. Pero la realidad es que no tienen emociones ni empatía, en cambio tu familia, amigos y amigas si son personas reales capaces de apoyarte.

3. Desinformación

- En una de las escenas Ana le pregunta a su IA qué se puede tomar para el dolor de cabeza, esta le responde una dosis de medicamento mucho más alta a la recomendada, afortunadamente, Ana no llega a tomarse las pastillas. Las IAs aprenden de los datos que las personas deciden poner, por lo que también pueden generar respuestas equivocadas. Es importante contrastar la información y acudir a personas profesionales cuando es necesario.

Conductas relacionadas con riesgos



Investigación: profundicemos un poco más

- La Inteligencia artificial ha sido desarrollada como una herramienta que nos puede facilitar la vida diaria, pero como toda herramienta hay que saber cómo funciona y cómo utilizarla. Como hemos visto en el corto, la Inteligencia Artificial puede generar una serie de consecuencias en nuestra vida y nuestro contexto. Se propone investigar sobre los peligros y riesgos del uso de la IA, además de cómo funciona la IA, por ejemplo: ¿de dónde salen todos los datos que nos ofrece en sus respuestas?

ACTIVIDAD

Con la siguiente actividad se pretende que los alumnos y alumnas reflexionen sobre el uso de la Inteligencia Artificial en su vida diaria, identifiquen señales de uso problemático y desarrollen estrategias para mantener el control sobre su uso.

Tras el visionado del corto abriremos un breve debate. Ana utiliza la IA para distintas cosas y situaciones a lo largo del corto, en un examen, para un trabajo, ¿Para qué más cosas usa Ana la IA? Y vosotros y vosotras, ¿cómo usáis la IA? Tras escuchar algunas reflexiones dividiremos al alumnado en grupos más pequeños de 5 o 6 personas.

Una vez agrupados repartiremos a cada grupo tres círculos de cartulina, uno verde, uno amarillo y otro rojo, además de una serie de frases sobre acciones que podemos llevar a cabo con la IA. Una vez repartido el material explicaremos en qué consiste la actividad: cada grupo tiene que clasificar las acciones en una de las tres categorías, explicando que en la cartulina verde irían acciones que les parezcan acorde a un uso saludable de la IA, en el amarillo aquellas acciones que indiquen la necesidad de revisar nuestro uso de la IA y en el rojo aquellas acciones que indiquen que la IA ha tomado el control y dependemos de ella.

La propuesta de acciones divididas por categorías serían las siguientes:

1. **Verde: Uso saludable de la IA, la utilizamos como herramienta, pero seguimos teniendo el control y tomando decisiones.**
   - Le pido a la IA que me explique un tema o palabra que no entiendo, pero hago yo los deberes.
   - Uso la IA para buscar ideas o información, pero después desarrollo mis propias respuestas.
   - Le pido a la IA que me ayude a organizarme para estudiar.
   - Uso la IA para buscar la dirección o el teléfono de un sitio.
   - Le pido a la IA que me recomiende actividades que hacer con mis amigos y amigas o mi familia.
   - Le pido a la IA que programe una alarma.
   - Le pido a la IA que retoque la iluminación de una foto.
2. **Amarillo: ¡OJO! Estamos usamos la IA en exceso, tenemos que revisar su uso.**
   - Le pregunto a la IA qué ropa ponerme.
     Le pregunto a la IA que le debería responder a un amigo/a o a mis padres.
   - Consulto la IA antes de tomar una decisión.
   - Le cuento mis problemas personales a la IA.
   - Le pido a la IA que me haga un trabajo completo.
   - Cuando estoy triste por algo o tengo un problema se lo cuento primero a la IA.
   - Le pregunto a la IA qué medicamento tomar cuando me encuentro mal.
   - Le pido a la IA que modifique mi aspecto en una foto.

3. **Rojo: La IA ha tomado el control y dependemos de ella para tomar decisiones.**
   - Consulto a la IA todas las decisiones y hago lo que me dice.
   - Le pido que me haga los trabajos y los entrego sin leerlos.
   - Paso más tiempo hablando con la IA que con mi familia.
   - He dejado de quedar con mis amigos y amigas porque prefiero estar hablando con la IA.
   - Le cuento a la IA mis problemas personales y hago todo lo que me aconseja.
   - Me tomo lo que me aconseje la IA sin preguntar a un profesional.
   - Me pongo nervioso o nerviosa si no puedo utilizar la IA.
   - No comparto ninguna foto si no la he retocado antes con IA.

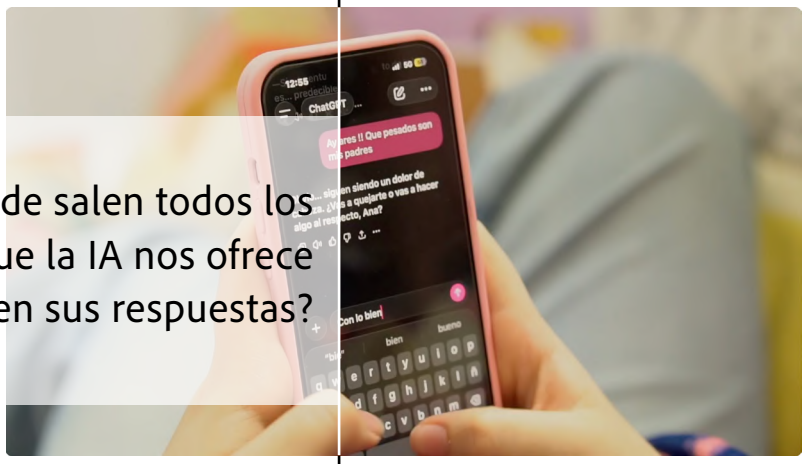
Una vez hayan terminado de clasificar las acciones debatiremos en grupo qué clasificación ha hecho cada grupo, poniendo hincapié en las acciones amarillas y rojas y preguntando: ¿Cuáles de estas acciones llevamos a cabo? ¿Qué problemas pueden darse con cada acción? ¿Qué podríamos hacer como alternativa?

Tras haber reflexionado sobre algunas de las acciones, podríamos cerrar la sesión preguntando con qué color de acciones se identifican más verde, amarillo o rojo, y reflexionar sobre qué pueden hacer para cambiar sus hábitos.

ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si detectamos señales de un uso cuestionable o un mal uso de la Inteligencia Artificial en el grupo podemos proponer la realización de una "ruta de toma de control". Les podemos pedir que escriban en un papel 3 acciones alternativas o retos que les permitan tomar el control sobre el uso de la IA, por ejemplo: "Aunque la IA me de ideas, yo tomaré las decisiones" o "En esta semana no voy a utilizar la IA". Animándolos siempre a escribir acciones alternativas que estén relacionadas con el uso que hacen de la IA.

¿De dónde salen todos los datos que la IA nos ofrece en sus respuestas?



3. APUESTA POR TU CONFIANZA

7'11'' – Colegio Antonio Gala (Dos Hermanas, Sevilla)

Enlace a YouTube: https://youtu.be/rI8cPtscEBc?si=yC9ga_X_ff55KTuQ

Idea fuerza: Con el juego de apuestas siempre se pierde, pide ayuda.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo:

1. Las primeras señales

- En una de las escenas vemos como Yeray aprovecha la situación y le roba dinero y el DNI a uno de sus amigos. Más adelante les pide dinero y les miente sobre para que lo va a utilizar. En este momento los amigos dejan de verle, comentan que ya no sale y que no saben nada de él. Todas estas conductas son signos de un problema con el juego de apuestas, aunque ni Yeray ni las personas que le rodean sean capaces de verlo al principio.

2. "Con la siguiente lo recupero"

- Cuando Yeray consigue el DNI de su amigo y empieza a apostar, al principio gana alguna cantidad de dinero, pero después empieza a perder. ¿Por qué sigue jugando si está perdiendo? La sensación de control y el querer recuperar las pérdidas hace que Yeray siga jugando, pensando que en la siguiente apuesta recuperará el dinero. Estos son tipos de sesgos cognitivos que son habituales en personas con problemas con el juego de apuesta

3. La red de apoyo

- En una de las escenas finales, los amigos de Yeray van a buscarlo a su casa, descubren el DNI robado y todo lo que está pasando, Yeray les pide

perdón y les dice que no sabe cómo parar. Aunque al principio el grupo no sabe cómo reaccionar, deciden apoyarle y buscar ayuda de su familia. Tener una red de apoyo es muy importante para superar una adicción, y en este caso Yeray tenía con quien contar. ¿Cómo reaccionaríamos si fuéramos sus amigos?

Conductas relacionadas con riesgos





Investigación: profundicemos un poco más

- En el corto vemos como Yeray tras perder varias apuestas seguidas decide apostar más dinero, diciéndose a sí mismo: "Lo recupero". Pero al final el juego de apuestas es azar y por mucho que Yeray apueste, no sabe si lo va a poder recuperar. Este tipo de pensamiento distorsionado es muy común en personas que tienen un problema con el juego de apuestas, se llama sesgo del jugador. ¿Existirán otros pensamientos que hacen que Yeray siga apostando? Seguro que encontramos algunos más con una búsqueda rápida.

ACTIVIDAD: DECISIONES BAJO PRESIÓN

Para profundizar en las consecuencias, riesgos y creencias erróneas sobre el juego de apuestas se propone realizar una actividad que permite al alumnado reflexionar sobre estas cuestiones a través de una historia y una dinámica de bingo.

Se le explicará al alumnado que van a jugar a un Bingo especial, en el que las casillas no tendrán números, sino cualidades, aspectos de la vida y creencias relacionadas con el juego de Nico, el protagonista de la historia que se leerá. A cada participante se le repartirá un cartón de bingo y se les pedirá que tachen la cualidad, aspecto o creencia de su cartón cuando crean que Nico la ha perdido, podemos explicarlo con algún ejemplo: "Si decimos que Nico miente en algún momento, Nico ha perdido su honestidad." (los cartones se pueden descargar en https://www.campusfad.org/bingo-de-nico-cartones-de-juego/)

Una vez repartidos los cartones y explicadas las instrucciones comenzaremos a leer la Historia de Nico, para facilitar la actividad podemos hacer hincapié en las situaciones de pérdida que están señaladas en el texto. A lo largo de la historia algunas personas harán bingo, ya que Nico habrá perdido todos los aspectos que aparecen en su cartón. Otras, sin embargo, no llegarán a hacer bingo ya que tienen en su cartón algún pensamiento irracional que mantiene el juego de apuestas de Nico, pero que no le asegura una ganar.

LA HISTORIA DE NICO

Cuando **Nico tenía 15 años,** su primo y él jugaban al fútbol en un equipo de la liga juvenil local. **Un día que Nico está lesionado** va a verle con un grupo de amigos. En las gradas, unas azafatas, **promocionan con globos una web de apuestas deportivas y reparten bonos de 5 euros** para quienes jugaran esa misma cantidad. Nico apuesta con sus amigos **utilizando el DNI de un amigo mayor de edad** y ganan unos cuantos euros más, que vuelven a apostar. Unas semanas después, junto con un amigo, entran en otras webs, cuya **publicidad han visto en televisión e internet.** Ofrecen un bono de 50 euros y Nico piensa que es una gran oportunidad. A pesar de que pierde casi todo el dinero, de vez en cuando recupera alguna pérdida. Por lo demás, todo va de maravilla. Apuesta con sus amigos y comentan los resultados de los partidos y se divierten con ello, además de sacar algo de dinero para sus gastos. Aprueba ese curso y sus padres le regalan una moto que le hace mucha ilusión.

Al año siguiente, con 16 años, de vez en cuando **juega con sus amigos a póker** entre ellos, aunque prefieren jugar de forma online, donde es todo más imprevisible. Nico juega buscando ganancias rápidas, diversión y emociones fuertes. Nico controla el tiempo que juega, aunque cada día que pasa lo hace con más frecuencia y apuesta a veces algo más de lo planeado. En ese momento conoce a Marta, con la que comienza a salir. [CONTROL SOBRE LA SITUACIÓN]

La primera vez que Nico va a un salón de apuestas tiene 17 años. Acude acompañado de cuatro amigos. **No les piden el DNI a la entrada del local,**

sí para apostar. Pero como uno de ellos tiene 18 años, se encarga de apostar por todos. Las semanas siguientes Nico pasa cada vez más horas en las salas de juego. Sin embargo, sus amigos comienzan a aburrirse, porque la mayoría de veces que apuestan, pierden. **Nico sigue yendo a veces solo** y, el resto del día, cuando no apuesta, su mente sólo piensa en formas de apostar. Ha comenzado a visitar videos sobre estadística y probabilidad y estudia los periódicos deportivos, para saber si algún jugador está lesionado o sancionado. [TIEMPO]

Muchas veces pierde, pero les cuenta a sus amigos en clase que gana. Cuando se agobia ante las pérdidas, recurre al póker online, que tiene como inconveniente que las partidas se prolongan hasta la madrugada, por lo que al día siguiente en clase está medio dormido y sin atender. Acaba el curso, y Nico ha suspendido 6 asignaturas. Eso le provoca **discusiones con sus padres y con Marta,** su novia. Sus padres no saben lo que estaba ocurriendo y piensan que quizás hayan hecho algo mal con Nico, lo que también provoca peleas entre ellos. Nico empieza a pensar que esta decepcionando a todo el mundo y cada vez le cuesta más sentirse orgulloso de sí mismo. [SINCERIDAD // HORAS DE SUEÑO // BUENAS NOTAS // AUTOESTIMA]

Nico necesita dinero, y ha vendido la moto a través de wallapop. Ha conseguido cerca de 1000 euros, pero las apuestas que realiza harán que le dure solo unos días, durante los cuales intenta recuperarse. Cuando los 1000 euros se terminan, Nico le dice a otro par de amigos si pueden prestarle 200 euros, para reparar la moto. Ellos acceden. [INDEPENDENCIA // DINERO]

Pasan unas semanas. Nico ha dejado de jugar en el equipo, porque ha faltado a varios entrenamientos y el entrenador pide a sus compañeros que hablen con él antes de expulsarlo. Sus compañeros lo han llamado varias veces, pero no han conseguido que acudiera. Antes de dejar de llamarlo más, le dicen que está apostando demasiado y que quizás tenga un problema. [OTRAS ACTIVIDADES DE OCIO // AMISTADES Y APOYO]

Unas semanas después, es el aniversario de Marta y Nico. Han quedado a las 21:30 para celebrarlo en un restaurante. Pero esa noche hay partidos de Champions. Comienzan los partidos y Nico juega distintas apuestas, como si habrá penaltis en la primera parte o si habrá alguna sustitución antes del descanso. Nico pierde la noción del tiempo y llega a la cita con Marta una hora después. Discuten y Marta le dice que no puede seguir así. Está muy enfadada y le dice que tienen que tomarse un tiempo, porque ya no confía en él. [CONTROL SOBRE LA SITUACIÓN // TIEMPO // CONFIANZA DE OTRAS PERSONAS EN ÉL]

Nico le pide perdón y le promete que cambiará, aunque empieza a dudar de si será capaz de salir del lío en el que se ha metido. Durante unos días no apuesta. Pero un par de semanas después, son los partidos de vuelta de la Champions. Nico, muy nervioso, le dice a Marta que necesita reparar el móvil y que si puede prestarle 40 euros. Marta accede, pensando que no pueden estar sin comunicarse y para intentar tranquilizarlo, ya que lleva muchos **días sin dormir bien** y en parte ella se siente algo culpable, pero no sabe que esos 40 euros serán para apostar, porque, aunque él le cuenta que juega muy de vez en cuando, ella se ha dado cuenta de algunas mentiras y

ha encontrado en su chaqueta resguardos de apuestas. Esto lleva a que Marta lo deje definitivamente unos días después. [SEGURIDAD EN SÍ MISMO // RANQUILIDAD // HONESTIDAD // SINCERIDAD]

Nico no está bien. Apuesta para evadirse de su situación y para sentirse mejor si consigue ganar. Ya casi no disfruta de las cosas que antes le gustaban y le cuesta encontrar algo que le apetezca hacer si no tiene que ver con las apuestas. Un amigo dice que lo ha visto volviendo al bar donde hay un terminal de apuestas y que le ha dicho: "Quizá mi suerte cambie hoy", pero todos saben que ha perdido bastante dinero y que el otro día **lo vieron golpeando la máquina y discutiendo con el dueño del bar.** Ha pedido dinero a varios compañeros de instituto a los que sigue viendo a la puerta de los salones, pero nadie quiere prestarle dinero, porque saben que nunca lo devolverá y ya no confían en él. [ALEGRÍA // ILUSIÓN // CONFIANZA DE OTRAS PERSONAS EN ÉL]

FIN

VERDE: Indica la frase donde hacer hincapié o añadir una explicación para que quede claro que se pierde algo. Entre corchetes se indica la cualidad perdida.

GRIS: Indica creencias que hace que Nico siga jugando.

NEGRITA: Indica aspectos que son importantes en la historia y se pueden mencionar si queda tiempo, como ser menor de edad o lesionarse como motivo de inicio.

Una vez terminada la historia preguntaremos quién ha ganado, guiando la reflexión hacia qué significa haber ganado esta dinámica. Se pueden realizar preguntas como: "¿Qué cosas ha tenido que perder Nico para que ganéis el juego?", "¿Cómo se siente ganar si pierdes todas esas cosas importantes?". A continuación, dirigiremos la reflexión hacia las personas que no han ganado, preguntando: "¿Qué ha quedado sin tachar en vuestros cartones?", "¿Estas creencias os han ayudado a ganar?, ¿Y a Nico?".

Podemos invitar a la reflexión final sobre la diferencia de ganar una apuesta o un juego y obtener un beneficio real, haciendo preguntas como: "¿Podemos decir que hemos ganado si de mientras hemos estado perdiendo muchas cosas importantes?" o "¿Creer que controlamos el juego o que recuperaremos el dinero nos ha ayudado a ganar?".

ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- La clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS reconoce el Trastorno por juego de apuestas como un trastorno mental y del comportamiento. Además, según ESTUDES 2025, el 4´9% de los estudiantes de entre 14 y 18 años presentan un posible juego problemático. Si consideras que una persona puede tener un problema con el juego de apuestas, ofrécele apoyo y busca información de profesionales. Puedes consultar en la Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados, en el teléfono de Información sobre Drogas y Adicciones: 900 845 040; o en el Servicio de Información y Orientación de FAD Juventud: 900 16 15 15.

4. A QUE NO HAY HUEVOS

7’ – La Casa de la Juventud (Mairena, Sevilla)

Enlace a YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=fh7sUYfLqRY

Idea fuerza: Aunque se ha normalizado, el alcohol puede tener consecuencias graves.

Escenas y temas clave sobre conductas de riesgo

1. “Tú nunca has sido así”

- Cuando Abril llega a la fiesta una amiga le echa en cara que antes ella no era así y que va a la fiesta solo por encajar. Más adelante tiene recuerdos con esa misma amiga divirtiéndose en el parque. A veces el sentimiento de querer encajar nos lleva a situaciones que no nos gustan o que nunca imaginábamos que pasarían y nos alejan de otras. ¿En qué momento cambió Abril el parque por una fiesta con alcohol? Su amiga no supo encontrar las palabras para que Abril cambiara de opinión, si fuera vuestra amiga, ¿qué le diríais a Abril?

2. ¡Bebe, bebe, bebe!

- En una de las escenas vemos a todo el mundo en la fiesta sentados en corro y gritando “¡BEBE, BEBE, BEBE!” a cada persona para que se beba el vaso de un trago. Abril, dudosa al principio, cede a la presión y se termina el vaso, alegrándose cuando le aplauden. En situaciones como esta podemos sentir que la única salida es ceder a la presión de las demás

personas, bien por encajar, por vergüenza o por miedo, pero siempre hay otra opción y gente que te apoyará.

3. Huir no es una opción.

- Al final vemos como Abril despierta en la piscina y ve a su amiga Violeta tirada en el suelo con sangre en la cabeza, alguien ve la escena y Abril sale huyendo. En ese momento, Abril entró en pánico, no sabía qué hacer y salió huyendo. Sentir miedo es normal, pero en estos casos huir no es una opción, debemos prestar ayuda si un amigo o amiga se encuentra en esta situación. Y tú, ¿qué habrías hecho?

Conductas relacionadas con riesgos





Investigación: profundicemos un poco más

- En una de las escenas vemos como Violeta, acusada de estar borracha, le contesta a Abril: "Que va, si no he bebido tanto", una frase que muchos chicos y chicas suelen decir. Pero, ¿Qué es tanto? ¿Con qué lo comparamos? La OMS ya pensó en esto y creó la Unidad de Bebida Estándar (UBE), una medida de referencia para medir el consumo de alcohol, especialmente el de riesgo. Por ejemplo, en España 1 UBE equivale a 10 gramos de alcohol puro. Pasando por alto el hecho de que cualquier consumo de alcohol por parte de adolescentes es considerado como abuso, podemos

investigar a cuantos UBE equivale las bebidas que suelen consumir y si se considera consumo de riesgo, según las tablas estandarizadas de la OMS.

ACTIVIDAD: ¿CONTROLAMOS NUESTRO CUERPO?

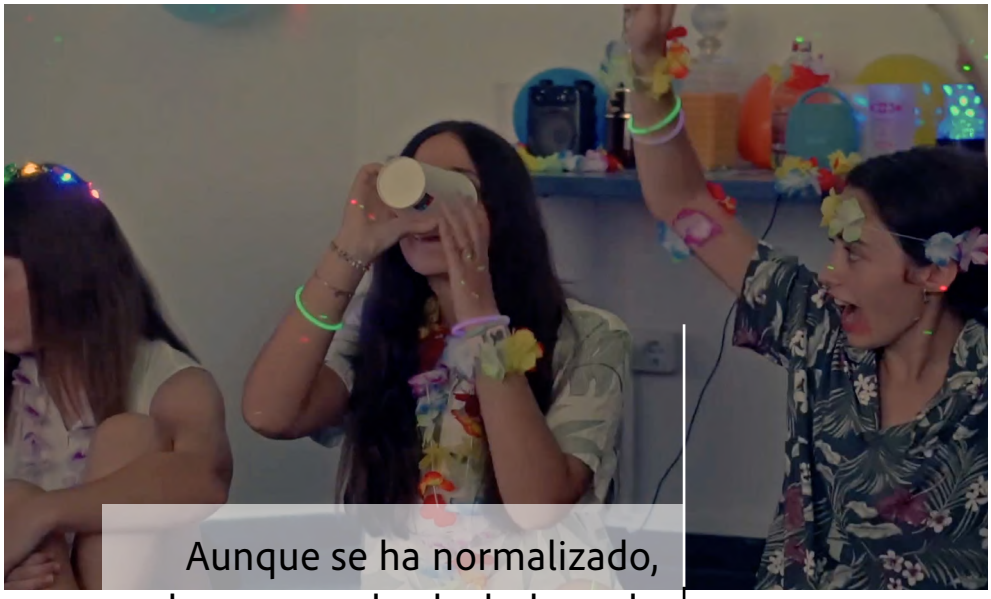
Una vez visualizado el corto, dedicaremos 5 o 10 minutos a debatir sobre lo que han visto, animando la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Qué pensáis de esta historia y su protagonista? ¿Cuándo creéis que se tuerce la historia? ¿Qué decisiones las llevan a acabar así? ¿Os esperabais que pasara eso? Con la intención de explorar qué percepción tienen sobre el riesgo de beber alcohol y sus consecuencias. La actividad que se propone para trabajar el corto, va en esta misma dirección.

Muchos adolescentes piensan que tienen el control de lo que beben y de las decisiones que toman cuando consumen. Esta percepción puede llevarlos a infravalorar los riesgos. Con esta actividad práctica que se propone, pretendemos que reflexionen sobre cómo el alcohol puede alterar nuestras capacidades y dificultar la percepción de riesgo y la toma de decisiones y cómo esto nos puede llevar a consecuencias no deseadas.

En primer lugar, explicaremos que vamos a realizar un pequeño juego para ejemplificar cómo el alcohol afecta a nuestro organismo. Dividiremos la clase en dos grupos, cada grupo se colocará en círculo y una persona voluntaria se colocará en el centro. En la primera parte de la actividad las personas que forman los círculos deben pensar en una orden sencilla y concreta para darle a la persona que está en el centro,

por ejemplo: "aléjate!, "siéntate", "da un salto", "coge un lápiz", etc. Cuando se diga YA deben darle las órdenes a la persona del centro de forma continua y rápida, una detrás de otra, sin tiempo entre ellas, y quien está en el centro debe ir cumpliéndolas. Lo más seguro es que a las personas del centro les cueste un poco llevar a cabo las órdenes, les cueste seguir el ritmo, pero terminen haciendo todas las órdenes.

Una vez terminada esta ronda, se le pedirá a la persona del centro que cierre los ojos y las personas que forman el círculo le ayudarán a dar vueltas sobre sí, con 4 o 5 vueltas será suficiente. Tras las vueltas se le pedirá a



Aunque se ha normalizado, el consumo de alcohol puede tener consecuencias graves.

la persona del centro que abra los ojos y las personas del círculo volverán a repetir las órdenes, bajo las mismas premisas. Esta vez a las personas del centro les costará mucho más llevar a cabo las órdenes, se saltarán alguna, se agobiarán más, intentarán hacer alguna cosa y su cuerpo no responderán como quieren y puede que se tambaleen (daremos apoyo para evitar que se caigan). Con estos efectos se pretende simular algunas consecuencias inmediatas del consumo de alcohol: la falta de coordinación y atención, mareo o náuseas, dificultad para tomar decisiones, reacciones más lentas, etc.

Tras la actividad práctica guiaremos la reflexión comparando las experiencias de antes y después de dar las vueltas, asimilando las vueltas a consumir alcohol. Se proponen las siguientes cuestiones: ¿En qué ronda os ha resultado más fácil llevar a cabo las órdenes? ¿Sabíais lo que teníais que hacer y aun así tras la vuelta os ha costado hacerlo? ¿Qué diferencia hay entre saber lo que debemos hacer y ser capaces de actuar? La intención es que lleguen a la conclusión de que pueden saber cómo actuar y creer que van a ser capaces de tomar la decisión correcta, pero que el alcohol altera nuestras funciones y capacidades para llevarlas a cabo, y puede llevarnos a situaciones no deseadas como en el corto.

Se puede cerrar la sesión discutiendo de forma abierta en qué punto del corto podría haber cambiado el final si Abril hubiera tomado otra decisión y qué decisiones pueden tomar ellos y ellas para evitar una situación así.

ACCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Como hemos mencionado anteriormente cualquier consumo de alcohol por parte de adolescentes es considerado como abuso, además de ilegal. Pero somos conscientes de que alguna vez se pueden encontrar en una situación de ocio dónde haya alcohol y posiblemente alguna persona que se haya excedido. Huir no es una opción, debemos prestar ayuda, pero ¿sabemos que podemos hacer para ayudar? Podemos proponer al alumnado buscar los pasos a seguir cuando algún amigo o amiga se pasa con el alcohol o queda inconsciente, para que sepan cómo reaccionar y darles un papel activo en la situación. Una vez que sepan qué pasos deben seguir, pueden recrearlos en distintos escenarios ficticios.

PREVENCIÓN EN PRIMER PLANO

Fad Juventud, 2026

Coordinación técnica:
- Carlos Zapata de la Flor

Autoría de los textos:
- María Gamero Ledo

Con la colaboración de:
- Ángela Gallego Ahumada
- Carmen Aguilar Martín
- Irene Benítez Hernández de Santaolalla
- Belén Borrego Rufo
- Raquel Gamero Ledo
- Belén Martínez Caamaño

Agradecimientos:
Al proyecto Ergos FP.
Al Área de Juventud del Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe.
Al IES Santa Isabel de Hungría y al Ayuntamiento de Jerez de la Frontera.
Al IES Fray Isidoro de las Casas 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 Presidencia, Sanidad y Emergencias

EMPODERANDO A ADOLESCENTES PARA PREVENIR ADICCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE AUDIOVISUAL