

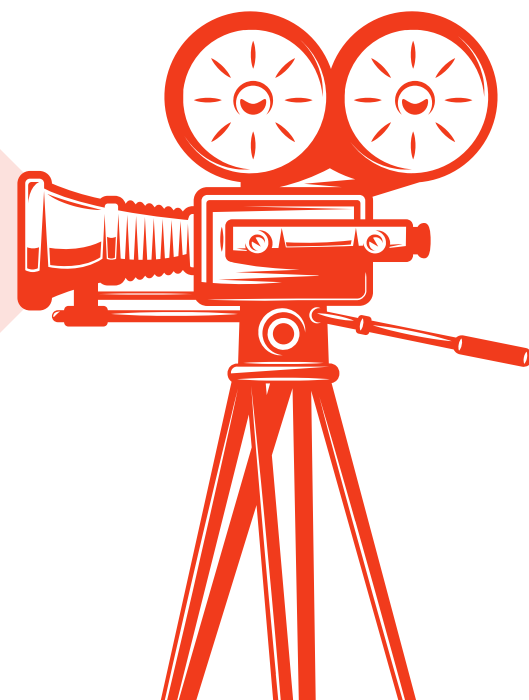
Guía didáctica de Igual a Igual

11^a
Edición

Vídeos ganadores de los concursos

**“ADICCIONES:
TU PUNTO
DE MIRA”**

itu  punto!





Introducción.

La guía “De igual a igual” pretende ser una herramienta educativa de prevención de las conductas adictivas entre iguales. El contenido está formado por los vídeos ganadores del concurso “Adicciones: Tu Punto de Mira”, que forma parte del programa “Tu Punto” de prevención de las conductas adictivas entre estudiantes que cursan estudios postobligatorios.

En el contexto actual de la prevención resulta evidente la necesidad de continuar contando con programas de prevención de conductas adictivas por y para los jóvenes que sean adecuados a nuestra realidad cultural y faciliten:

- Aumentar las habilidades personales de resistencia a la oferta de drogas y a los determinantes de estos comportamientos problemáticos.

- Generar conductas de autocontrol y de reducción de riesgos hacia su consumo.

- Fomentar la reflexión sobre el uso de las pantallas y sus posibles riesgos.

- Mejorar la participación de los y las jóvenes en el programa, a través de mensajes entre iguales del concurso “Adicciones: Tu Punto de Mira” y de las redes sociales.

Los estudiantes universitarios utilizan la red para consultar información, comunicarse y como forma de entretenimiento. Sin embargo, los estudiantes universitarios que han participado en los diversos concursos de vídeos “Adicciones: tu punto de mira”, han creado propuestas gráficas para colaborar en la prevención de conductas adictivas en jóvenes de su edad y en menores.

La guía “De Igual a Igual” sugiere diversas actividades estructuradas y pensadas para trabajar en grupos reducidos. Las pautas ofrecidas para trabajar el contenido de los 53 vídeos incluidos en esta guía permiten realizar intervenciones preventivas mediante metodologías activas.

Esta guía está dirigida a monitor@s, educador@s y otras personas que trabajan con adolescentes y jóvenes, siempre y cuando dispongan de una formación que les permita desarrollar de forma adecuada las actividades propuestas y considerando que las dinámicas que se proponen reclaman una participación activa de todas las personas del grupo.

Población destinataria.

La guía “De igual a igual” pretende ser una herramienta educativa de prevención de las conductas adictivas entre iguales. El contenido está formado por los vídeos ganadores del concurso “Adicciones: Tu Punto de Mira”,



Objetivos.

- Reflexionar sobre el consumo de drogas y los riesgos que conllevan, y adoptar conductas saludables a partir del trabajo con los vídeos ganadores de los concursos.
- Promover una opinión crítica sobre el uso, y abuso, de las pantallas entre la población joven.
- Analizar estas creaciones y motivarse para la creación de nuevas propuestas preventivas 2.0 que usen una metodología de educación entre iguales.
- Valorar el trabajo de las personas participantes en general, y las ganadoras del concurso en particular, como herramientas de educación entre pares en el ámbito de las adicciones.

Propuestas para todos.

Para cada uno de los vídeos se pueden trabajar diferentes aspectos:

1 | Contenido

- ¿Qué objetivos se han marcado los autores con el vídeo? Las situaciones que plantea ¿son realistas, exageradas o se quedan cortas?
- Si tratase sobre otras drogas u otras conductas adictivas –pantallas-, ¿sería parecido o su realidad es diferente?
- ¿Qué mensaje pretenden dar a sus iguales sobre el uso de las pantallas?

2 | Guion

- ¿Sigue el esquema de **presentación, nudo y desenlace**?
- ¿El guión es original o se trata de una idea muy usada cuando se habla sobre drogas o pantallas?
- ¿Se ha puesto más énfasis en el guión, en la información o en la parte artística?



3 | Arte y técnica

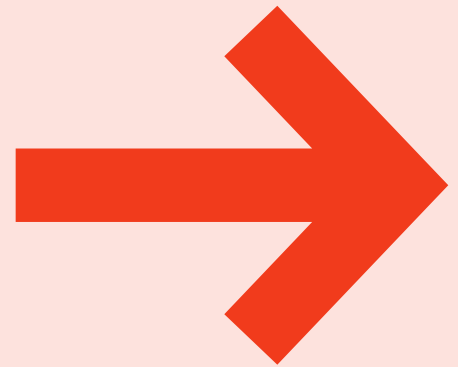
- ¿Son coherentes la iluminación, los planos y la música con el guion?
- ¿Tiene calidad artística?
- La actuación de los personajes protagonistas ¿es real o sobreactuada?
- ¿Qué técnicas son las que predominan: cinematográficas, teatrales o documentales?

Una vez analizados los aspectos y puntos más fuertes y débiles de cada vídeo según los jóvenes, se pueden plantear propuestas alternativas de mejora. En concreto:

- Contenidos e información que se podrían suprimir o incorporar.
- **Desenlaces** o planteamientos más acordes con su realidad.
- Visiones no tan dramáticas sobre las conductas adictivas que incorporen también a personas que usan drogas y pantallas de una manera moderada y responsable.

Guía didáctica de Igual a Igual

→ → CONCURSO DE VÍDEOS
“ADICCIONES TU PUNTO
DE MIRA”



Presentación

Es la escritura inicial, donde formalmente se da a conocer el ambiente en el que sucederá la historia.

Nudo

Punto culminante y acción transformadora de la historia. Es el momento donde la tensión narrativa llega a su punto más alto.

Desenlace

Sección final donde se alivia o se disipa la tensión narrativa. Explica las consecuencias de la acción y describe la situación final de los personajes de la historia.

12/12/2012

→ Realización:
Clara Esparrach



Vídeo



Universitat Autònoma de Barcelona (2012)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=GTiE1-w0hYE>

Presentación

Este vídeo tiene como protagonistas a un grupo de niños y niñas... ¡Haced memoria! Cuando erais pequeños, ¿recibisteis mensajes o cursos de prevención sobre drogas (especialmente alcohol) y conducción? Si es así, ¿qué mensajes recordáis que os hayan servido?

¿Qué mensajes darías a niños y niñas de esas edades desde vuestro lugar ahora? ¿Cómo los presentaríais más cercanos o atractivos?

Recuperad las ideas trabajadas en el punto anterior, pero esta vez explicadlas como lo haríais a vuestro hermano o hermana pequeños.

Nudo

Planteaos este caso:

Eres el amigo o amiga de Óscar y esa noche has salido con él de fiesta. Quiere conducir el coche de vuelta a casa, pero tú ves que va muy pasado. Tú también has bebido... ¿Qué haces?

Plantearos de nuevo esta situación y pensad si actuaríais diferente en caso de que... No sois tan amigos. Óscar es solo un conocido, un colega, y a veces se pone violento.

No estás solo/a. Sois un grupo quienes estáis con él. ¿Qué haría el resto? ¿Me ayudarían o me cortarían el rollo?

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Un grupo de niños promete reunirse en el mismo sitio años después para verse. Cuando llega la fecha todos ellos se juntan menos uno, que acaba muerto tras haber consumido drogas.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿El consumo de drogas acaba necesariamente en la muerte? Proponed un final diferente y más saludable con los mismos protagonistas.

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución de los y las protagonistas tenga un final como el que habéis propuesto.

Déjate de drogas, y pásatelo bien.

→ Realización:
Oriol Corbella



Vídeo



Universitat Politècnica de Mataró (2012)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=z0jrmkW1eB4>

Presentación

Este vídeo refleja una situación sobre un grupo, a la que vamos a darle un giro y a hacer que sea diferente. En grupos de 5 representadla (durante 2-3 min) con las siguientes variaciones:

- **Situación 1:** los 2 protagonistas + 3 “amigos” que ofrecen drogas y son pesados.
- **Situación 2:** los 2 protagonistas + 2 amigos que van a lo suyo + 1 “amigo” que ofrece drogas y es pesado.

Debatid en grupos cuál os parece más cercana a vuestra realidad (vídeo, situación 1 o situación 2). ¿Suele haber grupos pesados que nos incitan a consumir? ¿Es habitual que alguna persona no nos respete? ¿A veces no son los demás sino nuestra cabeza la que nos bloquea, el qué dirán o pensarán...?

Nudo

Uno de los protagonistas del vídeo está rayado (“He tenido movidas en casa...”) y por eso toma drogas. Se trata de una situación frecuente porque podemos tener muchos motivos para no estar bien (problemas en casa, una pelea con nuestros amigos, cosas del amor...)

Haced un listado de razones por las que no conviene consumir cuando no se está bien.

Podéis contar otras maneras de afrontar malas experiencias.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Un grupo de jóvenes está consumiendo diferentes drogas (porros, alcohol, cocaína...). Uno de ellos, al no tener dinero para costearse ningún tipo de droga, no consume. Otro que no está consumiendo le dice que para pasárselo bien no tiene por qué drogarse.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿El motivo para no tomar drogas tiene que ser no tener dinero? Proponed un final diferente y más saludable con los mismos protagonistas.

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución del protagonista tenga un final como el que habéis propuesto.

Drogas, tu punto de mira.

→ Realización:
Deborah Gallén et al.



Vídeo

3



Universitat de Barcelona (2013)

Enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=o6ubxZNx_18

Presentación

“¡Empezamos con una raya de algo y en plena calle!” Buscad en webs especializadas qué riesgos –además de los que implica el propio consumo– se pueden correr al consumir sustancias en espacios públicos.

¿Puede repercutir en otras personas que pasen por ese sitio? Si se tienen problemas con la ley, ¿puede salpicar a la familia?

Poned en común experiencias directas o de gente conocida que tengan que ver con el consumo en sitios públicos.

Nudo

Con la animación se pueden crear imágenes simbólicas y muy gráficas. En este vídeo se consigue reflejar una de las metáforas más usadas para hablar de las personas que consumen drogas: que actúan como títeres.

Plantead otras metáforas habituales cuando se habla de drogas.

¿Estas ideas coinciden con vuestra realidad y con las experiencias que habéis vivido?

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Un grupo de jóvenes se acerca a otro grupo que le ofrece unas pastillas. Estos se las toman y se convierten en “títeres”.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Los jóvenes que consumen drogas están siempre presionando a los demás para que también lo hagan? Proponed un final diferente y más saludable con los mismos protagonistas.

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución de los y las protagonistas tenga un final como el que habéis propuesto.

El parque temático de las drogas legales.

→ Realización:
Sara Rey



Vídeo



Universitat de Barcelona (2012)

Enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=DHjW_wL30Ac

Presentación

¡Las drogas legales también son un negocio! Mirad detenidamente el vídeo y haced un listado de todas aquellas empresas que se benefician del consumismo en general y del de drogas en particular.

Podéis analizar las estrategias que sigue la publicidad del alcohol para vender: luminosidad, situaciones planteadas, valores que se asocian a la bebida, diferencias de género, etc.

Nudo

¡Un reto! Haced un cartel para una fiesta que no esté basada en el consumismo y que no incite a consumir.

Y si os atrevéis, cread un anuncio en vídeo en el que podéis destacar valores de la fiesta diferentes a los más típicos: consumismo, *ligoteo*, superficialidad, tópicos de género...

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Una chica acude a diferentes lugares de su ciudad donde se venden drogas legales y va preguntándose sobre su precio y a quién se beneficia.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Todas las empresas que fabrican o venden drogas legales actúan sin ética o bien pueden actuar con criterios de comercio justo? Proponed un guión diferente y más saludable y ético con los mismos negocios.

Describid qué ayudaría a hacer que la ética de las empresas tenga una evolución como la que habéis propuesto.

Hablemos de drogas.

→ Realización:
Sergio Iglesias Martín



Vídeo



Universidad Rey Juan Carlos (2013)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=SQ17un7A-GI>

Presentación

En la primera parte los jóvenes “entrevistados” plantean algunos tópicos o prejuicios sobre las razones por las que se consumen drogas. Vamos a analizar si estos tienen que ver con nuestra realidad o no.

Colocad las sillas en dos hileras, una enfrente de la otra, y situaos todo el grupo en el centro. Leed las siguientes frases extraídas del vídeo (una cada vez). Os tendréis que situar a un lado u otro en función de si estáis de acuerdo o no con la afirmación (quien está a favor a un lado y quién está en contra en el otro):

1. “Pues es una manera de desahogarme. A veces la realidad te supera y necesitas... yo que sé, ese algo.”
2. “Para evadirme de la realidad.”
3. “Eh, no... fue un amigo el que me enganchó.”

4. “Es flipante...”

5. “Es como... no sé, mi debilidad.”

Para facilitar el debate, podéis utilizar un objeto a modo de micro que os vais pasando para que solo hable la persona que lo tenga. No hace falta convencerlos de nada, ¡solo ver las diferentes posturas!

Nudo

Las personas “entrevistadas” están hablando de algo sin decir de qué se trata. ¿Tiene que ser de drogas o pueden ser otras cosas?

Volved a ver el vídeo imaginándoos que hablan de otro tema: videojuegos, deporte, sexo.... ¿Funciona igual? Quizás el tema de las drogas no es tan distinto de otros. Debatidlo en grupos pequeños.

Desenlace

El tema que presenta el vídeo: Jóvenes dan su opinión sobre aspectos de la vida que les pueden resultar interesantes y motivadores, que les hacen sentir bien. Más tarde estos mismos dan su opinión sobre drogas.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Se pueden consumir algunas drogas de manera que no pasen a ser el centro de todo y la persona no se tire a ellas de cabeza?

Describid qué ayudaría a hacer que el consumo no pase a protagonizar su vida sino que sea una cosa más y se haga de forma saludable.

Hazte responsable.

→ Realización:
Lidia I. Amengual et al.



Vídeo



Universitat de les Illes Balears (2013)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=bbkDMG6dYq8>

Presentación

Los protagonistas de este vídeo vuelven de fiesta y comentan la noche. Parece una situación bastante habitual, pero las frases que usan tienen un tono muy formal. Volved a escribir las mismas ideas, pero usando un lenguaje más fresco y natural, no el que se espera que uséis, sino el que compartís con vuestros colegas.

Después podéis comparar los guiones.

Nudo

Para salir podemos hacer planes o no, pero planificar partes de la noche para no tener ciertas sorpresas puede ser muy útil: ¿Dónde vamos? ¿Cómo iremos y volveremos? ¿Con quién? ¿Cuánto me quiero gastar?

Divididos en grupos. La mitad planificad una noche sin drogas contestando las preguntas de arriba. Y la otra mitad planificad una noche con un uso responsable de estas. Podéis proponer diversos planes para cada caso.

Poned las respuestas en común y debatid cuál ha sido la más difícil de planificar.

Fijaos en si hay diferencias en los planes, si tenemos gustos distintos y alternativas de ocio.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: De vuelta a casa, un chico cuenta cómo se ha pasado con las drogas que ha tomado y una chica le da consejos sobre cómo planificar la noche y no dejarse llevar.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Improvisar de fiesta implica necesariamente consumir sin control o ser víctima de gente irreflexiva que nos invita a drogas fatales? Proponed una noche improvisada y saludable con los mismos protagonistas.

Describid qué ayudaría a hacer que la improvisación de los personajes protagonistas tenga un final como el que habéis propuesto.

Plantar decisiones.

→ Realización:
María Gaminde



Vídeo



Universitat de Barcelona (2012)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=MNZ4K9Nptp0>

Presentación

¡Este vídeo está hecho foto a foto! Investigad sobre esta técnica de vídeo que está a nuestro alcance (solo se necesita una cámara de fotos y paciencia): el *stop motion*.

A partir de materiales y objetos cotidianos crea una nueva historia (¡no hace falta complicarse mucho!) que tenga que ver con la ayuda, la colaboración y el apoyo mutuo (que sirva para temas de drogas y para cualquier otro).

Nudo

En el vídeo vemos como una de las flores, a pesar de ser regada con drogas, crece y empieza siendo hermosa. A partir de un punto, aunque parece que no cambie nada, esta flor se empieza a marchitar.

¿Qué mensaje intenta transmitirnos esta parte del vídeo? ¿Se trata de cantidad? ¿De tiempo? ¿De edad?

Debatid qué os ha sugerido esta parte.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Una flor crece sana porque ha sido cuidada y otra se marchita porque ha sido regada con drogas. La primera acaba alimentando y ayudando a la segunda.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Las personas que consumen drogas lo hacen porque no les dan cuidados? ¿Toman de todo y no ayudan a nadie? Proponed una evolución diferente en la que la flor consumidora también eche un cable a su flor compañera.

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución de las flores fuera a la vez de autocuidado y de ayuda a las demás, respetándose mutuamente.

Sé joven, disfruta.

→ Realización:
Pau Olcina



Vídeo



Escola d'Art i Superior de Disseny de València (2012)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=laeCZh7re9U>

Presentación

Somos jóvenes y nos gusta disfrutar. En el vídeo vemos algunas situaciones que tienen que ver con el tiempo libre, con nuestros espacios y con lo que nos gusta. Piensa qué te hace disfrutar y escríbelo en un papel (una cosa por hoja). ¡No te cortes!

Introducíd todos los papeles en una caja y, una vez mezclados, leedlos: ¿Nos agradan cosas parecidas? ¿Tenemos más aficiones en común de las que pensábamos? ¿Hay mucha más variedad de la que podíamos imaginar? (¡No tiréis los papeles, os van a servir para la próxima actividad!).

Nudo

Poned otra vez los papeles en la caja. Meted en otra caja papeles con el nombre de diferentes drogas (un mínimo de 4, legales o ilegales).

Id sacando un papel de cada caja (la de las actividades y la de las sustancias). Pensad en la mezcla y responded:

- ¿Cómo interfieren a corto plazo?
- ¿Cómo interfieren a largo plazo?

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Se presenta el consumo de drogas como incompatible con ser uno mismo y se proponen alternativas.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Una persona no puede consumir alguna substancia de manera saludable libremente y sin dejarse llevar? Proponed actividades en las que, incluso consumiendo, diferentes jóvenes se sienten bien con ellos mismos.

Describid qué ayudaría a hacer que tal consumo sea libre y no cree problemas.

Tú decides.

→ Realización:
Julia Horcajo et al.



Vídeo



Universidad Francisco de Vitoria (2013)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=1lupdoCZl3s>

Presentación

Este vídeo se basa en una persona que ¿se desdobra! ¿Son la misma persona? ¿Son diferentes? Analizad cómo es la chica de la escena de la izquierda (la que consume) y la de la derecha (la que cocina para pasar un rato con sus amigas). Haz una lista de las características de cada una y compáralas.

Tales diferencias ¿responden a la realidad o a un estereotipo? Debatid vuestra opinión en base a la experiencia que tengáis.

Nudo

Volved a ver el vídeo atentamente imaginando que el protagonista es un chico:

¿Se trata de una situación realista?
¿Tiene el mismo efecto el vídeo?
¿Se ve distinto si lo mismo lo hace una chica o un chico?

Los vídeos que habéis visto sobre drogas:

- ¿Están más protagonizados por chicos o por chicas?
- ¿Qué estereotipos de género reflejan?
- ¿Es distinto el rol que se le da a las mujeres?

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Mientras una chica consume y está sola, otra cocina y se la ve acompañada.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Podría pasar que la que toma alguna droga se sienta más libre y realizada que la que está cocinando?

Proponed una historia paralela en la que una chica se siente a gusto con un consumo responsable y otra que está frustrada haciendo tareas domésticas que no le tocan.

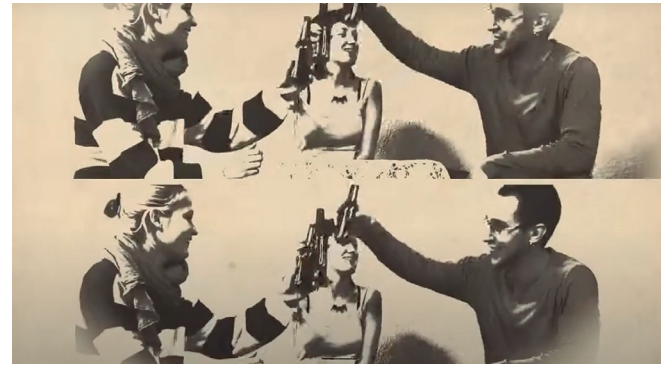
Describid qué ayudaría a hacer que una consuma de manera prudente y saludable y la otra se cargue con un trabajo que debería compartir toda la familia.

Y para ti, ¿qué es pasarlo bien?

→ Realización:
Julieta Torrents et al.



Vídeo



Universitat de Barcelona (2013)

Enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=pzy0JJ5l_Is

Presentación

Muchas veces se consumen drogas sin tener en cuenta que cada cual tiene su velocidad y siguiendo el ritmo de los demás. En grupo buscad 5 ejemplos cotidianos vuestros o de gente cercana en el que se han tomado más drogas o más rápido –por imitar lo que otros hacen– de lo que se quería.

Ponedlos en común y buscad formas para mantener el propio ritmo.

Nudo

El vídeo plantea dos situaciones: en una consumen de manera más tranquila y en la otra se desfasan. Además de las dos escenas que salen –en un bar bebiendo alcohol y en una discoteca tomando una pastilla–, ¿en qué otras situaciones se pueden dar realidades parecidas? ¿En un parque, en un concierto e incluso en un gimnasio también podrían darse?

Repartíros las en pequeños grupos y animaros a grabarlas con el móvil.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: dos chicas y un chico se lo pasan bien cuando consumen con tranquilidad y mal cuando toman mucha cantidad, incluso quizás por las compañías.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Puede pasar que quien consuma con tranquilidad ayude a frenar el ritmo del resto y marque la pauta, en vez de ser al revés? Proponed una evolución diferente y más saludable en la que los protagonistas más tranquilos influyan en los demás.

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución de los personajes protagonistas tenga un final como el que habéis propuesto.

Vicio a crédito. Rap B/N.

→ Realización:
Carlos Hereida



Vídeo



Universidad Complutense de Madrid (2012)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=LyxZZW40g8A>

Presentación

El título de Vicio a crédito nos da pistas sobre el dinero que se gastan las personas que consumen cannabis. ¿Os habéis fijado en la cantidad de euros que se dice? ¿La gente que consume cannabis se gasta este dinero? Pensad y anotad en un papel en qué se podría invertir este dinero.

Poned en común vuestros comentarios y comparad alternativas.

Nudo

El vídeo plantea dos ideas diferentes. Una de ellas habla del control del consumo. Iniciad un breve debate sobre el significado del control y las drogas –no solo del cannabis–: ¿Para todos significa lo mismo? ¿Se puede cuantificar el consumo?

La otra idea trata sobre la toma de decisiones “elige vivir, no sobrevivir”. ¿Somos libres para tomar nuestras decisiones? ¿Qué nos influye a la hora de decidir?

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Un chico explica cómo ha evolucionado su consumo de cannabis desde la primera vez que lo compró. Hace balance del dinero que se gasta al mes y se lamenta de todo lo que podría estar haciendo en lugar de fumar.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿Todas las personas que consumen cannabis se quedan solas? ¿Quién fuma lo hace a diario? Comentad vuestras experiencias o las de vuestros conocidos y comparadlas con las encuestas disponibles (www.pnsd.msc.es).

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución del protagonista tuviera un final diferente.

Tú decides cómo.

→ **Realización:**
Irene Galera de la Llana
y Laura Mata González



Vídeo



Universidad Rey Juan Carlos (2014)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=-HoOEJUQK6k>

Presentación

Este vídeo mezcla lenguajes audiovisuales: juega con el formato del cómic en lugar de usar el audio. Es un recurso sencillo, y efectivo. ¡Con pocas imágenes, se pueden contar muchas cosas! ¿Conocéis otras experiencias similares?

Animaos y dibujad un pequeño cómic de alguna de vuestras noches de fiesta (que es en lo que se centra este vídeo). Destacad los elementos importantes que recordáis y que os lo hacen pasar bien. Si no os gusta el cómic, podéis hacer tarjetas con una frase en cada una.

Comparad vuestros dibujos o tarjetas y centraos en buscar aquellos que no tienen que ver con las drogas (y guardadlos todos para la siguiente actividad).

Nudo

El vídeo plantea dos experiencias de noche distintas, con resultados muy diferentes. Según vuestras experiencias, ¿estas realidades son tan opuestas? Debatidlo entre vosotros.

¿Qué malas experiencias conocéis sobre el consumo de sustancias? Reflexionad sobre qué otros elementos o comportamientos, además de las drogas, han influido (malos momentos emocionales, mezclas, haber o no cenado...). Haced una lista colectivamente y comentadla.

Escribir todas las cosas anteriores en tarjetas y ponerlas en una caja con las tarjetas o cómics del bloque anterior. Sacad cinco tarjetas y construid una historia.

¡Podéis volver a meterlas y construir tantas historias como queráis!



Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Dos jóvenes se encuentran y se preguntan por la noche anterior. Una de ellas ha estado consumiendo diferentes cosas y ha acabado la noche vomitando y volviendo mal a casa, la otra se ha divertido haciendo otras cosas. La clave está en decidir cómo te lo quieres pasar.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿todas las personas que consumen cualquier sustancia acaban mal la noche? Si es así, ¿por qué repiten estas experiencias?, ¿se puede aprender de estos errores, en lugar de repetirlos?

Proponed un final diferente y más saludable con los mismos protagonistas.

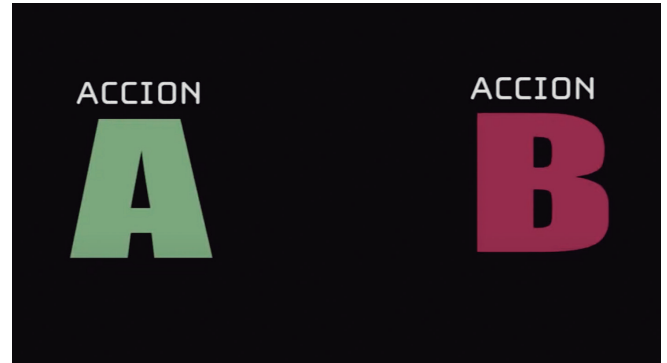
Describid qué ayudaría a hacer que la evolución de las protagonistas tenga un final como el que habéis propuesto.

Somos tu familia.

→ Realización:
Joel Muñoz Núñez



Vídeo



Universitat de Lleida (2014)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=h0RsBV51x5c&t=1s>

Presentación

Imitando un clip documental o un reportaje divulgativo, este vídeo critica que haya muchos mensajes sobre las drogas que tienen cargas “morales”. Fijaos en qué elementos no verbales se usan en este vídeo para imitar estos mensajes (por ejemplo, el color de las camisetas) y comentadlos. ¿Os parece que estos elementos influyen en cómo percibimos los mensajes que nos dan?

En grupo, buscad información divulgativa sobre drogas (anuncios, reportajes, webs preventivas, folletos, etc.) y buscad estos elementos más “morales”; estos mensajes, ¿creéis que funcionan? ¿le quitan credibilidad a la información que es más rigurosa? O ¿ayudan a dar profundidad al mensaje?

Compartid los materiales que hayáis encontrado que os hayan gustado (os hayan sido útiles, os hayan hecho pensar, os hayan dado pautas saludables...) y comentad las similitudes y las diferencias.

El vídeo plantea que las personas que consumen son drogodependientes, adictas a ello. Quizá conocéis personas que consumen y no son adictas, así que, ¿hay usos esporádicos sin problemas?, ¿puedo tener problemas también con usos esporádicos?

Nudo

Los diferentes efectos de los que habla el vídeo (cambios en el ritmo cardíaco, daños en el sistema nervioso central, cambios de conducta y el deterioro de las relaciones personales) ¿son efectos a medio y largo plazo, o también son efectos inmediatos?

Pensad en malas experiencias del pasado que hayáis compartido con vuestras amistades o parejas y que estén relacionadas con el uso de drogas. Compartid cómo os sentisteis y cómo reaccionasteis ante estas situaciones y si las pudisteis resolver.

Elegid algunas de las historias que hayáis contado y buscar, colectivamente, ideas para resolverlo si os volvierais a encontrar en situaciones parecidas.



Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: dos jóvenes son objeto de un experimento que intenta describir cómo es una persona que consume drogas, frente a la que no lo hace. Un amigo interrumpe para decirle al sujeto que consume que la elección es suya y que le respetarán siempre, pero que piense en los daños o riesgos de las sustancias, porque no quiere perderlo como amigo.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: a veces no tenemos la suerte de tener amigos y amigas cerca (porque quizá consumen y no lo ven igual, porque tienen también sus problemas, porque nos cuesta comunicarnos...) pero eso no significa que no haya motivos para plantearnos las mismas cosas.

Proponed un final diferente y saludable en el que el protagonista elija por sí mismo y no por los demás.

Describid qué ayudaría a hacer que la evolución del protagonista tenga un final como el que habéis propuesto. También podéis compartir ideas para cuidar a vuestras amistades.

Escucha a tu mechero.

→ **Realización:**
Joana Broto Domingo y
Jaume Sahis Palomé



Vídeo

14



Universitat de Barcelona (2014)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=OD0eaoivsss>

Presentación

A veces, podemos explicar una historia sencilla desde diferentes puntos de vista, para enriquecerla. Otras, sumar puntos de vista nos ayuda a tomar decisiones. En este caso, un objeto inanimado (un mechero) nos cuenta cómo viviría que su “dueño” dejase de fumar.

Reescribid el guion, esta vez desde el punto de vista del tabaco. ¿Qué personalidad crees que tendría?, ¿os surgen muchas diferencias?, ¿hay muchos elementos de “su” historia en los que estáis de acuerdo?

Reescribid el guión de nuevo, pero siendo la persona que deja de fumar.

Nudo

La nicotina (presente en el tabaco y muchas veces en los porros) es una de las sustancias más adictivas que se conocen. Como parece que es algo común en nuestro contexto, a veces dejamos de pensar en sus efectos nocivos (incluso los que son a muy corto plazo). Informaos sobre los riesgos del tabaco y refrescaos la memoria.

Pensad ejemplos de otras situaciones en las que hemos dejado alguna cosa y sólo después nos hemos dado cuenta de lo enganchados o enganchadas que estábamos (como, por ejemplo, los videojuegos). Compartid y comentad esas situaciones.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: un mechero ve como sus expectativas vitales cambian cuando su “dueño” deja de fumar y siente que aprovecha mucho más otras experiencias que nada tienen que ver con el tabaco.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: hay personas a las que les puede costar decir no, o incluso dejar el tabaco. Este final ya es saludable, ¿qué pensamientos o argumentos habrá tenido el protagonista para conseguirlo?

Describid qué ayudaría a hacer que otras personas, que puedan tener motivaciones distintas, puedan conseguir dejar de fumar.

¿Qué te has tomado?

→ **Realización:**
Oriol Puig, Maria Jover,
Marc Estalella y Maria Besora



Vídeo



Universitat de Barcelona (2015)

Enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=JJaQJmDp_Bk

Presentación

¿Qué relación tienen las drogas con estímulos neuronales y emocionales, cómo buscarlos sin consumir?

¡La vida! Salir, hacer cosas nuevas, relacionarte con gente, comer cosas que amas... son estímulos que ponen a tono tu cabeza y tu cuerpo...

La endorfina, la serotonina, la oxitocina... son neurotransmisores u hormonas que se relacionan con estas actividades. Sustancias creadas por el propio cuerpo. Investígalas un poco. Investiga también qué actividades cotidianas estimulan a que nuestro cuerpo produzca estas sustancias.

Nudo

Parece que a quien le gustan las actividades al aire libre, no le gustan las drogas, y a quien le gustan las drogas, no le gusta hacer actividades. Debatid si esto es así en vuestra realidad y si este planteamiento tiene algo de cierto. ¿Puede ser difícil compatibilizar diferentes actividades?, ¿unas cosas quitan tiempo de otras?

Pensad en qué cosas os permitirían hacer todas las actividades que os apetecen y compatibilizarlas con vuestro día a día (¿mucho tiempo en los videojuegos?, ¿me cuesta planificar escapadas con antelación?). Compartid vuestros "trucos" y recursos con los demás.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Un chico y una chica, un viaje al campo, caricias, chocolate y un chapuzón en la playa.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿tengo que tener pareja para estar feliz?, ¿tengo que tener dinero para hacer estas actividades?, ¿me tengo que esperar a las vacaciones? Proponed un recorrido y un final diferente más acorde con actividades cotidianas y más asumibles en el día a día.

Describid que ayudaría a los/las nuevas protagonistas a llegar al final que habéis propuesto.

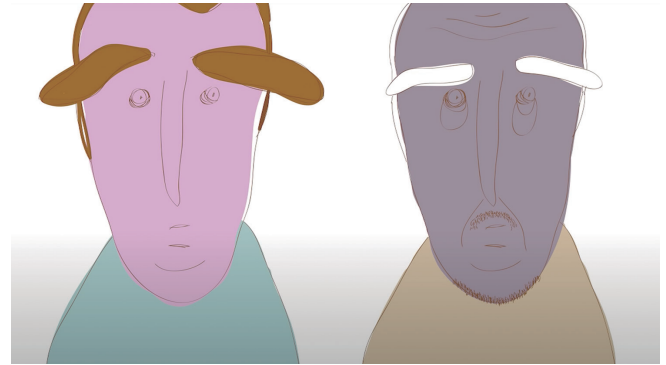
Tu futuro.

→ Realización:
Joel Muñoz Núñez



Vídeo

16



Universitat de Lleida (2015)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ufxu8hh2FY&t=4s>

Presentación

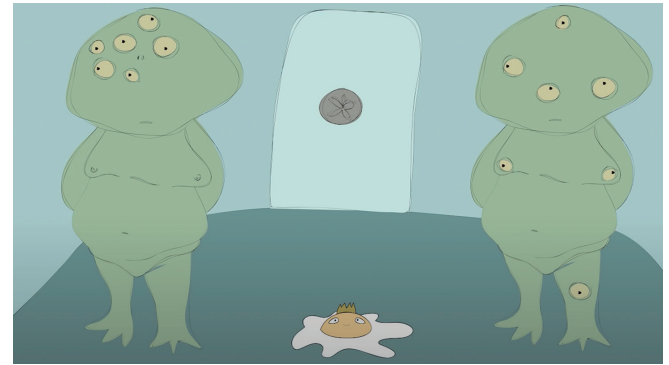
Este vídeo empieza con una charla padre-hijo sobre el futuro, y cómo las drogas pueden acabar con éste. En esa charla, hay muchos mensajes diferentes representados con humor. Haced memoria y anotad en un papel las charlas y los mensajes que recordéis que os hayan dado vuestros padres o tutores sobre el tema.

En otro papel, repetid la operación, pero con las charlas y los mensajes que os hayan dado vuestros colegas o amigos. Comparad estos mensajes con los anteriores. ¿Coinciden en algún mensaje?, ¿son muy distintos?, ¿la información cambia según quién la proporciona? (No tiréis los papeles, os van a servir para próximas actividades).

Podéis separaros en tres grupos y elaborar tres guiones: uno representando una conversación con los padres; otro representando una conversación con los amigos y amigas; y un tercero intentando rescatar cuáles son las informaciones reales, siendo vosotros quién le explicáis a alguien que os importa, qué riesgos hay con las drogas. Compartidlos cuando acabéis.

Nudo

La parodia es una herramienta muy potente. En este vídeo se usa para rebajar los mensajes preventivos que se suelen centrar en alarmas, situaciones exageradas o poco cercanas que nos cuentan sobre las drogas. Visualízalo de nuevo y fíjate en esas parodias (el amigo que no sale por el mono, que los anuncios siempre son sobre gente que lo pasa fatal...). Podéis debatirlas si queréis.



Pero con las drogas, no solo son exagerados los mensajes preventivos. A veces, lo que nos cuentan los colegas también son falsos mitos. Rescatad los papeles de la actividad anterior con los mensajes de colegas y buscad aquellas informaciones falsas y exageradas sobre la bondad o inocuidad de algunas drogas.

Podéis hacer un pequeño cómic -parodia (dibujo a papel, recortes de periódicos, etc.) sobre estos falsos mitos, parecidos a los del vídeo (por ejemplo, el del colega empanado que te dice que los porros no le afectan).

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: Un padre le da la “chapa” a su hijo sobre las drogas, con mensajes desordenados, y éste concluye que, independientemente de lo que tome, decidirá sobre su futuro.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: ¿los mensajes confusos y caóticos ayudan a decidir sobre el futuro?, ¿es fácil hablar con los padres? Recordad que esto es una parodia y escribid cuál podría ser el final (o finales) de este vídeo si la situación fuera más real.

Describid qué ayudaría a hacer que la conversación y la evolución de las protagonistas se correspondiera con el final propuesto en el vídeo, que plantea una resolución saludable.

Apuesta por ser tú mismo.

→ Realización:
Daniel Vicho y
Judith Hamstra



Vídeo



Universitat de Barcelona (2015)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=EgTxDM0CZxQ>

Presentación

¡Una fiesta! ¡Y ligoteo! ¿Habéis oído decir que el alcohol ayuda a desinhibirse y, por lo tanto, a ligar? Es una leyenda urbana muy extendida. ¡Casi un clásico! Podemos desmitificarla.

Haced una lista sobre qué otras cosas habéis escuchado. ¿En qué ayudan el alcohol y el resto de drogas?, ¿a bailar mejor? ¿a concentrarse? Debatidlas conjuntamente.

Escribid en un papel, de forma anónima, una situación incómoda o desagradable que os haya pasado a vosotros o a gente cercana, por haber consumido. Ponedlas en una caja todas juntas. Podéis sacarlas de una en una e ir comentando qué habría ayudado a que la situación no acabase de ese modo.

Nudo

El tema central es ligar. Y nos encontramos con dos situaciones contrapuestas en el vídeo: el protagonista bebe hasta vomitar..., o no bebe y triunfa, siendo él mismo. ¿Se trata de una situación realista? ¿Se ve distinto si lo mismo lo hace un chico o una chica? ¿Hay implicaciones distintas? Pocas veces la situación es tan exagerada, ¿verdad? ¿Qué otras actitudes o estas se pueden generar cuando alguien ha consumido e intenta ligar? Reflexionad conjuntamente y poned ejemplos (¿no recordar luego de qué se ha hablado?, ¿hacerse el pesado?, ¿molestar? ¿acoso? ¿peleas?, ¿falta de respeto?, ¿malos entendidos? etc.).

Reflexionad conjuntamente sobre si estas situaciones se pueden dar igual sin haber consumido algo, si os resultan familiares.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: un chico quiere ligar con una chica; bebe y hace el ridículo vomitando ante ella. En una escena alternativa, decide no beber y ser él mismo, con lo que acaban hablando juntos y riéndose.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: este vídeo muestra la perspectiva de él, y de la decepción que se lleva al no ligar, pero ¿solo importa que él no haya ligado? ¿Cuál es la perspectiva de ella?, ¿estaría incómoda en una situación así?, ¿siempre son tan inofensivos estos ligoteos?, ¿se pueden dar situaciones de falta de respeto o de acoso?

Describid qué reacciones podría tener ella ante esta situación, o también qué papel podría haber jugado un amigo o amiga para evitarla.

Mi gran noche.

→ Realización:
Pablo Víctor Rodríguez Paez



Vídeo

18



Universidad Complutense de Madrid (2016)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=YTq6alugoc>

Presentación

En este vídeo se utiliza la metáfora de que la vida es como un juego en el que, según qué decisiones se toman, se gana o se pierde. ¿En qué se diferencia la vida de un videojuego?, ¿qué significa para ti pasarse con el alcohol u otras drogas?, ¿qué consecuencias puede tener?

El protagonista escoge jugar con sus amigos en modo cooperativo para conseguir su misión. Pensad en qué decisiones se ve influenciado y porqué. ¿Creéis que son individuales las decisiones que tomáis?

Aunque en el vídeo sólo podemos ver la partida del protagonista, cada personaje que aparece juega la suya. ¿Cuándo uno gana puntos, hay otros que los pierden?, y ¿a la inversa? Pensad en todas las situaciones del vídeo en las que pasa esto.

Nudo

Volved a ver el vídeo en grupos, pensad qué puntos daríais o quitaríais y bajo qué conceptos nuevos. En un extremo de la pizarra escribid los conceptos que sí dan puntos y en el otro los que restan. Debatid sobre cada uno y si creéis que son realistas o no.

El protagonista mezcla cannabis y alcohol. Buscad qué efectos producen cada una de ellas por separado y qué puede ocurrir si se consumen juntas. Con el cannabis gana 100 puntos en desinhibición. ¿En qué creéis que pierde a cambio?

Las chicas lo rechazan cuando se propone ligotear. ¿Creéis que chicos y chicas tienen códigos diferentes a la hora de intentar ligar? y ¿cómo interfiere el alcohol u otras drogas?

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: como si de un videojuego se tratara, un chico sale de fiesta y va tomando decisiones que le dan o quitan puntos. Si se queda sin puntos pierde la partida. ¿Qué quiere decir “Tocar fondo”? Describid lo que significa para cada uno. Pero no hay una realidad, sino que existen varias: el consumo de drogas implica riesgos, y las consecuencias no son tan previsibles. ¿Creéis que con las drogas siempre se pierde?, ¿de qué depende? En grupos, pensad en una partida alternativa en la que el protagonista no pierda el mando.

¿Qué otras características del entorno habrían variado el final de la partida? Pensad qué ayudaría a que la noche finalizara como habéis pensado.

Buscando las siete diferencias.

→ Realización:
Irene Ramírez López y
Virginia López Bello



Vídeo



UNED (2016)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=rkVIZVUL994>

Presentación

Este vídeo, a través del humor, muestra un consumidor y un no consumidor. ¿Os habéis fijado como presentan al Raúl consumidor al inicio? y ¿qué os parece el final? Pensad en qué prejuicios están asociados al consumidor de drogas. Podéis debatir sobre ellos para romperlos. Podéis hacer diferencias según la sustancia de abuso. Raúl consume alcohol y en ocasiones cocaína. ¿Creéis que Raúl tiene una dependencia a una o a ambas sustancias?, ¿sería el mismo vídeo si habláramos del tabaco o el cannabis?

Explicad por qué y relacionadlo con la pregunta anterior.

Nudo

El protagonista es un hombre con dos conductas diferentes. Toma alcohol y, en ocasiones, cocaína. ¿Qué os parecen las dos formas de actuar de este personaje? Pensad, en grupo, dos personajes con los que os sintáis más identificados y representadlos o presentadlos al resto. ¡Vamos a hacer un pequeño juego! Preguntad a vuestro/a compañero/a sobre las “7 diferencias” en la forma de actuar del personaje. ¿Tú también puedes decidir qué hacer y cómo actuar ante una situación?, ¿cómo decides?, ¿qué influye en cómo decides?

Pensad alternativas al consumo de drogas y buscad ventajas e inconvenientes.

Desenlace

La trayectoria que presenta el vídeo: un personaje con dos formas de actuar, uno consume drogas y el otro no. Siete diferencias personales son las responsables de necesitar o no las drogas. Se hace hincapié en la actitud ante la vida y la manera de afrontar los problemas como factores de riesgo o de protección ante el consumo de drogas.

Pero no hay una realidad, sino que existen varias: pensad qué otros aspectos (personales, familiares o sociales) son factores de riesgo y de protección a la hora de tomar drogas. Describid qué factores de protección familiar o social compensarían algunos de los factores de riesgo personales que aparecen en el vídeo.

Blanca.

→ **Realización:**
Natalia de Martín Herrero y
David Labajos Sáez



Vídeo



Universidad Francisco de Vitoria (2016)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=OXPRM0qKr2c>

Presentación

Este vídeo nos cuenta la historia de dependencia entre Izan y la cocaína -Blanca- utilizando la técnica de la personificación y convirtiéndolo en una historia de "amor". ¿Qué características se le atribuyen a Blanca? ¿Qué otras características humanas se atribuyen a las drogas?, ¿Creéis que esta visión repercute en la responsabilidad individual y colectiva de cada uno frente al consumo de drogas? Debatidlo en pequeños grupos. Quiere volver a verla, y después de un par de citas empieza a quererla. ¿A qué proceso se refiere? Haced una definición de dependencia. ¿De qué depende que alguien acabe desarrollando dependencia a una droga? Algunas personas creen que ante el consumo de drogas se pierde la capacidad de decisión, como Izan. ¿Creéis que es cierto?, ¿qué elecciones podría tomar Izan?, ¿qué consecuencias tendrían?

Nudo

El vídeo también nos habla de las relaciones de Izan con el alcohol y la cocaína. Cuando conoce a Blanca, está de botellón con los amigos y luego la ve en momentos de borrachera. ¿Por qué las consume juntas?, ¿qué sustancia se genera con el consumo de ambas sustancias? Buscad qué es el cocaetileno y qué efectos tiene en el organismo.

Izan contrarresta las horas de curro los viernes con los colegas de fiesta. ¿Cuál es el objetivo de estas salidas dónde se pone ciego de ron? En pequeños grupos, haced un listado de motivos por los que algunas personas beben cuando salen de fiesta y otra con motivos por los que muchas otras deciden no hacerlo. Después ponedlas en común. ¿Los motivos para beber alcohol a veces son excusas?

Desenlace

Parece el inicio de una historia de amor, pero a partir del minuto 1 y 44 segundos vemos que es la historia de una adicción. Reaparecen las mismas escenas, pero ahora con la cocaína como protagonista. Pero no hay una realidad, sino que existen varias: no todos los inicios son tan idílicos. Pensad en cómo sería el vídeo, pero con los efectos negativos de los primeros consumos de cocaína. Proponed un guion en el que Izan no quisiera volver a ver a Blanca.

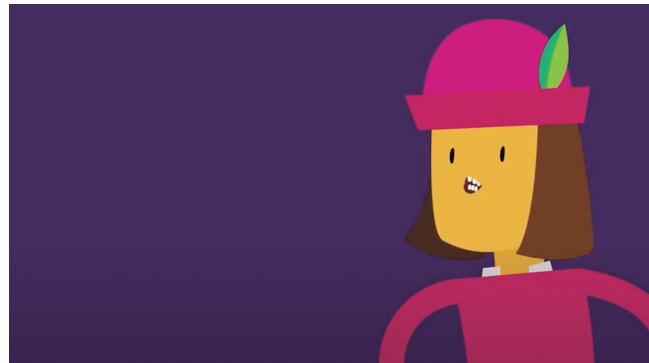
No necesitas drogas para pasarlo bien. Pensad en otros eslóganes y colgadlos en el aula.

¡Venga ****!

→ Realización:
Miriam López Obregón



Vídeo



Universidad Complutense de Madrid (2017)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=SXiaKLdlRzc>

Presentación

La presión de grupo es el conjunto de acciones que un grupo realiza hacia un individuo para conseguir que este lleve a cabo una conducta que no quiere hacer. En el vídeo vemos diferentes estrategias que se pueden utilizar para llevarla a cabo. Elabora una lista con las que hayáis detectado. ¿Conocéis otras estrategias? Añadidas a la lista anterior.

¡Venga, ****! es una de las expresiones que más se utilizan en el vídeo para presionar. Enumera las más utilizadas en vuestro entorno con esta finalidad. ¿El tono de voz que se utilice y la posición corporal harán cambiar el sentido de la expresión?

Nudo

El narrador del vídeo expone la larga trayectoria que ha tenido la presión de grupo en la historia. Cuando los protagonistas del vídeo sucumben a la presión, se habla de falta de autocontrol. ¿Qué significado tiene para vosotros este concepto? En grupos de 4 personas, elaborad una definición de autocontrol y, a continuación, exponedla al resto de compañeros. Con los mismos grupos, pensad en una situación de presión grupal que podáis vivir en vuestra vida cotidiana y en la que consideréis difícil tener autocontrol. A continuación, representadla delante de vuestros compañeros y compañeras. ¿Las situaciones que se han trabajado tienen elementos en común (entorno, agentes implicados, finalidad...)? Pensad en estrategias que puedan ser útiles para tener autocontrol en un entorno de fiesta ante el consumo de drogas.

Desenlace

El final del vídeo hace referencia a las personas que resisten la presión de grupo como HEROES. ¿Estáis de acuerdo? ¿Por qué creéis que utilizan esta palabra? ¿Es fácil sentirse seguro de uno mismo cuando se está sometido a presión de grupo? ¿Queremos siempre resistir o a veces nos parece bien que nos presionen? Normalmente en nuestras interacciones combinamos el papel de *presionador* y de *presionado*. ¿Os identificáis en situaciones concretas? Hay diferentes formas de dar respuesta a la presión de grupo: dar una respuesta pasiva, una agresiva o asertiva. ¿Cuál creéis que es la más eficaz? ¿Por qué? Imaginad que os encargan que creéis el prototipo de persona que resiste perfectamente la presión de grupo. ¿Qué habilidades debería tener? En grupos de 5 personas elaborad la descripción en forma de receta culinaria.

Noches coloreadas.

→ Realización:
Camille



Vídeo



Universidad de Sevilla (2017)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=cNL-clcLeTE>

Presentación

“Noches coloreadas” es el título sugerente que los autores le han dado a su vídeo. ¿Cómo lo interpretáis? ¿Cuál creéis que será su temática? ¿Cuál es el objetivo del consumo de drogas en los entornos de ocio nocturno? Al inicio del vídeo aparece una persona informándose sobre los efectos del consumo de drogas. ¿Creéis que es importante hacerlo si se decide consumir? ¿Dónde os podéis informar en relación a este tema? Elaborad un esquema con los recursos y lugares donde poder hacerlo, clasificándolos según el tipo de información que pueden facilitar. A Blanca, antes de salir de fiesta, le preguntan si va a consumir. Su respuesta es: “Lo necesito”. ¿Qué os parece su respuesta? ¿Qué motivos podrían llevarla a necesitar consumir?

Nudo

Deciden tomar MDMA. Buscad información sobre la sustancia, sus efectos y sus consecuencias. ¿El vídeo refleja bien todos los efectos y posibles consecuencias? ¿Qué aparece de más y qué falta? En parejas, escribid papeles separados: un aspecto positivo y uno negativo del consumo de drogas. Al finalizar, exponed vuestros papeles al resto del grupo explicando su contenido. ¿Hay coincidencias entre los diferentes grupos? Podéis hacer un esquema en la pizarra con todos ellos.

Hay una persona que a lo largo del vídeo adopta el papel de guía y les va asesorando sobre como consumir. Esta es una parte de la prevención que se llama reducción de daños. ¿Habiais oído hablar de ella? ¿Os parece que es una estrategia útil?

Desenlace

Al final del vídeo uno de los protagonistas les ofrece salir y consumir, pero una de ellas le responde “Quiero tomar cuando quiero, no cuando necesito”. La respuesta de la persona que ofrece salir y consumir es “Somos jóvenes”. ¿Te parece un motivo por el que poder consumir más? ¿Afecta de diferente forma según la edad de la persona que consuma? Elabora una lista en la que se comparen los motivos por los que se consume en la adolescencia, la juventud y la adultez.

¿Hay mucha diferencia entre los diferentes grupos de edad?

Mil opciones.

→ Realización:
María Besada Hurtado



Vídeo



Universidad de Cádiz (2017)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=No6sjr4uQlo>

Presentación

La protagonista está muy agobiada por los estudios y su vida amorosa. Con toda esta crisis decide fumarse un porro para “evadirse”. ¿Creéis que le ayudará a solucionar u olvidar sus problemas? Pensad en escenas cotidianas en las que se haga referencia al consumo de drogas para “olvidar” los problemas. ¿Cuál es la droga que más se “utiliza” con este fin? Ahora intentad recordar alguna escena cinematográfica en la que aparezca el consumo para afrontar un problema. En parejas, analizadla centrándoos en los aspectos siguientes: sustancia que se consume, tipología del problema, género del/ la protagonista que lo consume y resultado tras la ingesta. ¿Se consiguen resultados favorables? ¿Cómo creéis que afectan estas influencias en nuestra vida cotidiana?

Nudo

La amiga de la protagonista decide presentarle mil opciones para evitar que se fume un porro: tomar un café, pasear, escuchar música, viajar, salir con las amigas, leer un libro, disfrutar de una buena comida, etc. ¿Para qué sirven las alternativas al consumo? En ocasiones cuando una persona tiene un problema se le aconseja que se distraiga, que piense en otras cosas. ¿Es necesario buscar alternativas al problema o es mejor afrontarlo? A continuación, se os propone que, en grupos de 4 personas, penséis en algún problema con el que se podría encontrar una persona de vuestra edad y lo analicéis siguiendo los siguientes pasos:

- 1) Identificad el problema.
- 2) Plantead todas las alternativas de solución que se os acudan.
- 3) Elegid la solución que creáis más adecuada.
- 4) Exponed la solución escogida al resto del grupo.
- 5) Evaluad la solución conjuntamente.

Desenlace

Finalmente, la protagonista decide consumir. ¿Por qué creéis que lo hace? ¿Siguiendo con el ejercicio del apartado anterior, cuál creéis que será la opción que la ayudará a solucionar sus problemas?

Vemos que todo el escenario que ha creado la autora del vídeo recrea de manera exagerada el rol de género femenino. ¿Creéis que se espera que reaccionen igual un hombre y una mujer delante del mismo problema? ¿Las soluciones que se pueden plantear ambos coincidirán o pueden ser diferentes? Pensad en las opciones que tendrían una mujer y un hombre en el problema que aparece en el vídeo.

Una piña.

→ Realización:
María Luisa Cornejo Fernández



Vídeo



Universidad Europea de Madrid (2018)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=h1Blp5Cjddc>

Presentación

El narrador explica el consumo de sus amigos/as, y para ello utiliza apodos, excepto para Mónica. ¿Es difícil deshacerse de una etiqueta relacionada con el consumo de drogas? ¿Qué características se asocian a alguien que consume hoy en día? Debatidlo en parejas teniendo en cuenta diferentes patrones de consumo y de sustancias, para luego exponerlo con el resto del grupo.

Nudo

Cada personaje consume una determinada droga (o “pantalla”) y se le asocian unas características de personalidad determinadas. Con el personaje de La Papeles aparece la idea del consumo moderado en personas responsables. Se habla de un consumo que no dificulta el día a día y que no tiene por qué conllevar problemas. ¿Puede una persona que fuma cannabis estudiar dos carreras a la vez? ¿Puede esto cambiar dentro

de 6 meses? ¿De qué otros factores externos o de la propia protagonista, aparte de la frecuencia de consumo, dependerá la evolución de su consumo y la aparición o no de problemas? El Apuesto juega a todo tipo de apuestas. ¿Qué motivos creéis que tiene para jugar? Buscad en la web de Tu Punto qué son las apuestas deportivas y si pueden llegar a crear adicción. El narrador dice que Triple Malta bebe cerveza porque no le enseñaron los riesgos del alcohol. ¿Es necesaria la información? ¿Es suficiente? Pensad estrategias para evitar los problemas derivados del consumo de alcohol. Muchos anuncios publicitarios apelan al origen artesanal de la cerveza o de otras bebidas alcohólicas para potenciar su consumo. ¿Por qué? Buscad anuncios de bebidas alcohólicas con diferentes estrategias publicitarias para fomentar el consumo y banalizar los riesgos del alcohol. Mónica es la que corre más riesgos, según el narrador, la más “peligrosa”, porque no está acostumbrada y siempre se pasa de la raya. Aparece la idea de que la falta de costumbre conlleva más peligro.

¿Qué creéis que la lleva a correr mayores riesgos?

Desenlace

Finalmente, la solución para que Mónica deje de ponerse en riesgo pasa por realizar cambios en todo el grupo. ¿Por qué? ¿Crees que la única persona que tiene problemas derivados del consumo es Mónica? ¿Qué problemas tienen el resto? Diferentes tipos de consumo conllevan diferentes consecuencias. El motivo por el que se consume, de la misma manera que el momento o el lugar y la persona, son factores que condicionan las consecuencias del consumo. Formad pequeños grupos y, cada uno, dibujad una pirámide con estos tres factores; colocad a cada uno de los protagonistas con los motivos, lugares y características personales que intuís para él o ella. Comparad después las diferentes pirámides. Pero no hay una realidad, sino que existen varias. Proponed un final alternativo con los mismos protagonistas y escenificadlo. Debatid si es realista.

Respétalas, escúchate.

→ **Realización:**
Mónica Iranzo Torres,
Javier y Jordi



Universitat Politècnica de València (2018)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=PGZXJ5V76QY>

Presentación

En el vídeo aparecen tres personas de espaldas hablando con sus colegas. Cada uno de ellos explica cómo le ha ido el día y describen temas cotidianos, como problemas con la pareja, problemas familiares o la ilusión por un nuevo empleo.

Formad seis grupos antes de empezar a ver el vídeo. Dos grupos se centrarán en el primer protagonista, dos más, en el segundo, y los otros dos, en la tercera protagonista. Después de mirar el primer minuto del vídeo, paradlo y pensad qué emociones y/o aspectos de sus vidas pueden ayudar a no tomar la decisión de consumir drogas y cuáles todo lo contrario. ¿Tenéis opiniones diferentes al respecto?

Nudo

Los dos protagonistas de la izquierda de la pantalla están rayados por motivos diferentes: uno de ellos por celos de su pareja, problemas en casa y en los estudios, y el otro por problemas de salud de un familiar. ¿Veis diferencias en cómo sus amigos/as les ayudan a superarlos? ¿Qué se os ocurre para superar los problemas que comentan? En cambio, la protagonista está contenta porque le han ofrecido trabajo. ¿Si se consume para potenciar estados de ánimo positivos o como premio por haber conseguido algo, como es el caso de la chica protagonista, hay menos riesgo de sufrir consecuencias negativas? Simulad un pequeño debate televisivo donde se vean representadas las dos posiciones, quienes consumen para olvidar o evitar estados de ánimo negativos y los que consumen para celebrar

triumfos o pasarlo bien, y razonad si conlleva más problemas uno u otro tipo de consumo. ¿A qué conclusiones habéis llegado? ¿Qué otros factores intervienen? ¿Creéis que en alguna de las tres historias hay presión del grupo para consumir drogas? ¿Qué mitos sobre el consumo de drogas se utilizan para intentar convencer al otro/a? ¿Cómo responden ante las sugerencias de consumo cada uno de los protagonistas?

Desenlace

Este vídeo remarca la importancia de escoger bien el momento de decidir consumir drogas. Al final del vídeo se ve cómo pasa la noche cada uno de ellos. ¿Qué momentos nos muestra el vídeo que son más apropiados para decidir consumir drogas? Para escoger bien el momento, ¿qué creéis que hay que tener en cuenta?

Como los grandes.

→ Realización:
Miguel Ángel Salido y
Mario Lorente



Vídeo



Universidad de Alicante (2018)

Enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=g7Cra_50Aw

Presentación

Antes de ver el vídeo, ¿qué os inspira el título *Como los grandes*? ¿Qué relación tiene con el consumo de drogas? Pensad en grandes personajes de diferentes ámbitos que consumieran drogas y en otros que no. La historia de este vídeo transcurre en un teatro. Habla de obras, duración, artistas, dirección, crear una obra original... Cada uno decide qué tipo de obra quiere protagonizar. En relación con las drogas, ¿podemos decidir de manera individual consumirlas o no? Debatidlo dividiendo el grupo entre los que opinen que sí y los que opinen que no.

Nudo

El protagonista habla de alcohol e inspiración a través de escritores históricos como Dostoyevski, Bukowski o Hemingway. Son escritores del siglo

XIX y del siglo XX. Buscad diferencias y similitudes entre el consumo de drogas en esa época y el consumo en la actualidad. ¿Tiene algo que ver la sociedad de consumo en la que vivimos? También se le atribuye al cannabis un aumento de la inspiración y la creatividad. ¿Qué referentes actuales conocéis que hagan gala de su inspiración o aumento de la creatividad a través de las drogas? ¿Es cierto que las drogas aumentan la creatividad, o es un mito? El narrador dice que las drogas no les dieron la felicidad porque siempre se vieron tristes. Hay más riesgo de desarrollar una dependencia del alcohol o de otra droga si su consumo cubre o supe una carencia personal. En dos columnas, escribid argumentos a favor de que las drogas proporcionen felicidad y argumentos en contra. Haced una lluvia de ideas entre todos y debatidlas. Los problemas de la gente joven de hoy en día son muy

diferentes a los de otras generaciones. ¿Cuáles son los problemas del *millennia*? De cada uno de estos problemas, sacad un aspecto positivo y pensad en las dificultades que tienen otras generaciones.

Desenlace

En este vídeo solo se habla de referentes masculinos. El consumo de drogas por parte de las mujeres está más estigmatizado y, por lo tanto, más penalizado socialmente. Haced una lista de adjetivos que la sociedad impone a un hombre borracho y a una mujer borracha. Plantead una crítica de cada uno de ellos. En los anuncios televisivos también encontramos estas diferencias de género. ¿Qué tipo de bebidas se asocia a los hombres y cuál a las mujeres? ¿Cómo suele ser un anuncio de alcohol dirigido a hombres?, ¿y a mujeres?

Deja de grabar la vida, te la estás perdiendo.

→ **Realización:**
Claudia, Elia, Lucía, Uxía



Vídeo



Universidad Carlos III de Madrid (2019)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=JUdVmWTDXnc>

Presentación

Las pantallas forman parte de nuestro día a día, sobre todo el teléfono móvil. Las TIC han revolucionado el acceso a la información, la comunicación y el entretenimiento. En muchos casos realizamos un buen uso de las pantallas. Pero... ¿Qué quiere decir hacer un uso responsable? ¿Qué es abusar de las pantallas?

Grooming, Sexting, Phishing, Ciberacoso. ¿A qué se refieren e stos conceptos?

Nudo

“Vive fuera de las pantallas” nos pregunta si es necesario publicar en las redes sociales todo aquello que hacemos. Parece que somos según lo que publicamos, pero ¿qué motivos nos llevan a publicar nuestra intimidad?

En pequeños grupos, elaborad una lista de los motivos por los que las personas tenemos la necesidad de compartir todo aquello que hacemos. A continuación, podéis compartir vuestra lista, y elaborar un mapa de palabras sobre los motivos que habéis encontrado.

Desenlace

Al final del vídeo, las autoras nos animan a independizarnos de las redes sociales y salir a la calle sin publicarlo todo. Describid qué nos ayudaría a desconectarnos del móvil y, con vuestras propuestas, elaborad un cartel/ infografía/póster para colgar en clase o en las redes sociales. ¡No olvidéis compartirlo con nosotros!

Un adolescente cualquiera.

→ Realización:
Daniel Jesús Muñoz



Vídeo



Universidad de Huelva (2019)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=CxL9jazGaPc>

Presentación

El protagonista del vídeo nos muestra un día desde que se despierta. Desayunando, en clase, en el tiempo de ocio y hasta la noche.

Presuntamente parece que realiza un uso abusivo de las pantallas, ya que nos muestra múltiples imágenes relacionadas con su uso.

¿Qué consecuencias positivas y negativas a nivel físico, psicológico y social puede provocar un uso abusivo de las pantallas?

Nudo

Algunas veces no somos muy conscientes del uso que les damos a las pantallas. ¿Cómo sé si estoy realizando un uso abusivo?

Individualmente, realizad un registro de las diferentes pantallas que utilizáis a lo largo del día y con qué finalidad. Posteriormente, en pequeños grupos, compartid los diferentes usos, y clasificadlos según la frecuencia con la que los realizéis. De manera grupal podéis debatir vuestros resultados.

Desenlace

El uso del móvil al volante es una acción que provoca muchas distracciones y accidentes en la carretera. Investigad sobre los últimos datos sobre accidentes relacionados con el uso del móvil, tanto en conductores como en peatones, y analizad las medidas que está tomando la Dirección General de Tráfico para disminuir los accidentes asociados a este tipo de distracción.

A continuación, pensad un mensaje preventivo con una imagen que lo acompañe.

Mi ocio.

→ Realización:
Francisco Sánchez García



Vídeo



Universidade de Vigo (2019)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=TxvLxEPq75c>

Presentación

La mayoría de las universidades tienen un plan de promoción de la salud con el que pretenden mejorar la salud del alumnado. Pero a su vez, se organizan fiestas para celebrar eventos en el campus, y en ocasiones destacan por un elevado consumo de alcohol y otras drogas. ¿Qué medidas toma vuestra institución para promocionar la salud? En referencia a las fiestas en el campus ¿Qué medidas se podrían tomar desde la universidad y los organizadores? ¡Podéis echar un vistazo a nuestra guía *10 ideas para una buena fiesta!*

Nudo

El protagonista del vídeo comenta sus intereses y aficiones durante su tiempo libre.

Pensad qué entendéis vosotros como ocio y haced un listado de las actividades que realizáis en vuestro tiempo libre. Las drogas, sobre todo el alcohol, están asociadas a la diversión y a pasarlo bien.

¿Qué opináis sobre esta creencia? Para que una fiesta vaya bien y la gente disfrute, ¿Qué cosas son más importantes que la presencia del alcohol?

Desenlace

Este vídeo trata objetivos y motivaciones que puede tener una persona en su día a día.

Haced una lista de los objetivos y las motivaciones que tenéis (por ejemplo, a nivel de estudios, a nivel laboral, relacional o de *hobbies*). A continuación, pensad qué factores dificultan y cuáles favorecen el éxito de estos objetivos.

¿Pensáis que las drogas lo dificultan? ¿De qué manera? ¿Qué otras cosas condicionan vuestros objetivos?

Mejorar.

→ Realización:
Javier Martínez



Vídeo



Universidad Complutense de Madrid (2020)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=LLg5AZmiCuY&t=2s>

Presentación

La vida puede resultar muy imprevisible. La pérdida de cosas que teníamos como muy seguras, como muy habituales, que se nos pasaban por alto en el día a día, que parecían tener poca importancia como el contacto con seres queridos, amigos, etcétera. Todo se ha desvanecido por esta nueva realidad que se impone. Esto nos ha hecho poner en valor todos esos pequeños lujos que nos brinda la vida. Haz una lista con aquellas cosas que siempre habías querido comenzar a hacer y no empezaste hasta los meses de confinamiento.

Nudo

¿Por qué volver a conductas tóxicas que nos alejan de todo eso? ¿Por qué desconectarse de lo realmente importante con conductas que nos desinhiben y desconectan de aquello que hemos añorado tanto estos meses de confinamiento? ¿Qué hábitos nuevos has adquirido? ¿Qué cosas has dejado atrás?

Escribidlos y comentadlos con vuestros compañeros y compañeras.

Desenlace

Se plantea como una oportunidad para dejar atrás todas aquellas conductas disruptivas y tóxicas que no aportan nada de valor a nuestra vida. ¿Por qué querer desconectarse de aquello que nos ha ayudado a continuar con esperanza durante estos meses de confinamiento? ¿Estás dispuesto a perder todos esos hábitos saludables que tanto has tardado en comenzar a incorporar en tu vida?

Diferente.

→ Realización:
David Buendía Cano



Vídeo



BAU, Centro Universitario de Diseño (2020)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=jmdCrmo0BOM>

Presentación

El video pone en valor todas aquellas cosas buenas de la vida. Habla de diversión, de sentir, de soñar, de amar, de recordar, de experimentar... Siendo varios de esos argumentos, los que se utilizan en muchas ocasiones para defender o parapetar ciertos consumos. Escribid todas aquellas actividades que os generen bienestar.

Nudo

La cuestión es que eso dista mucho de la realidad, en tanto que el consumo te aleja de todo eso.

Así que plantea cómo vivir, sintiendo todo lo planteado, llevando un estilo de vida saludable y constructivo. Interpelando directamente al espectador. ¿Qué mensaje preventivo usaríais para transmitir esta idea?

Desenlace

¿Y tú como quieres vivir? ¿Quieres sentir, disfrutar, experimentar? ¿Quieres estar conectado con todas esas emociones positivas? ¿Quieres tener una vida plena en todos los sentidos? Describid qué conductas ayudarían a una persona a conseguir vivir la vida valorando todos los aspectos expuestos en el video.

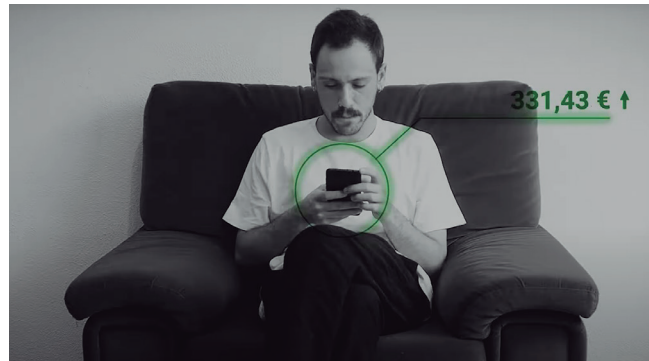
¿Pensáis que las drogas lo dificultan? ¿De qué manera? ¿Qué otras cosas condicionan vuestros objetivos?

Nadie presume de haber perdido.

→ Realización:
Aida Gutiérrez, Miguel Ángel Montes y Javier Terradillos



Vídeo



Escuela de Diseño Superior ESI, Valladolid (2020)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=TdORdxPhmFw>

Presentación

Antes de visualizar el vídeo, ¿qué tema pensáis que tratará? Pensad en diferentes situaciones en las que hayáis perdido y no lo habéis contado. El vídeo presenta una persona en un sofá jugando, aparentemente, a juegos de azar online en los que se apuesta dinero. Se escuchan en *off* distintas voces de personas que presumen de las ganancias obtenidas en este tipo de juegos.

Nudo

Una constante que se repite en este tipo de usuarios y usuarias es el hecho de únicamente dar voz a las ganancias obtenidas, pasando por alto las pérdidas, y mostrando así mismo un balance poco realista de lo conseguido.

Desenlace

¿Por qué se obvian deliberadamente los fracasos? ¿Por qué se maximizan las ganancias? ¿Por qué siempre hay que mostrar una imagen asociada al éxito? Pensad en malas experiencias que hayáis vivido a lo largo de vuestra vida relacionadas con pérdidas y fracasos. ¿Ha sido fácil exponer estas situaciones y expresarlas a vuestros amigos, amigas y seres queridos?

Beneficios de dejar el alcohol.

→ Realización:
Andrea Gómez



Vídeo



Universidad de Sevilla (2020)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=IQqdsjDAWel>

Presentación

¿Qué efectos tiene el alcohol en el organismo?, ¿Y en la conducta?, ¿Qué consecuencias puede comportar su consumo?

En este vídeo se ponen en valor todos los beneficios obtenidos al dejar de consumir bebidas que contienen alcohol. ¿Qué beneficios se os ocurren?

Nudo

Mejora en el estado de ánimo, evitación de enfermedades de estómago y/o hígado, mejora del sistema inmune, mejora del sueño, pérdida de peso, mejora el aspecto de la piel, prevención de algunos tipos de cáncer, mejora de los procesos cognitivos... estos son algunos de los aspectos más importantes a tener en cuenta al dejar de consumir alcohol que se presentan en el vídeo.

¿Y tú, quieres comenzar a sentir todos estos beneficios?

Desenlace

¿Por qué consumir deliberadamente sustancias que empeoran nuestra salud? ¿A caso no queremos gozar de una vida larga y saludable? ¿Qué otros beneficios y consecuencias positivas se os ocurren al dejar de consumir alcohol? Haz una lista y poned en común, en grupos, todos aquellos aspectos que hayáis descrito. ¿Qué reflexión final podéis sacar de la actividad?

Game over: no juegues con drogas.

→ Realización:
Juan Miguel Vizcaino Martínez



Vídeo



Universidad de Granada (2020)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=4PQhnVgSf0o&t=26s>

Presentación

El vídeo expone lo vulnerables que somos las personas al entrar en el mundo de las adicciones, a través del sueño de un chico mediante una interacción de la vida real y de la vida virtual. ¿Qué sabes de las adicciones?, ¿Cómo crees que se originan las adicciones a las drogas?

Nudo

Jugar con las drogas puede suponer una pérdida de control absoluto de nuestras vidas, perdiendo así mismo las riendas de nuestro destino. Elaborad una lista donde se expongan conductas y aspectos de la personalidad que ayuden a tener un control sobre nuestras vidas. ¿Cuáles creéis que tiene más peso? Después enumera una serie de conductas y aspectos de la personalidad que faciliten el consumo y la pérdida de control en él.

Desenlace

¿Realmente quieres perder las riendas de tu vida?, ¿Quieres quedar a merced de las drogas?, ¿Crees que es algo divertido?, ¿Crees que es un entretenimiento con el que te lo vas a pasar bien?, ¿Crees que es un juego?, ¿Crees que tienes el control? Escribid una lista sobre los factores de riesgo y factores de protección y comentadlos con la clase.

¿Cómo creéis que se pueden reducir los factores de riesgo y potenciar los de protección?

¿Mandarinas?

→ **Realización:**
Catalina Pons, Júlia Martínez,
Núria Pou, Núria Pros y
Laura Seguí



Vídeo



Universitat Illes Balears (2020)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=yPxOkqUKIE4&t=7s>

Presentación

Antes de visualizar el vídeo se puede plantear alguna pregunta para reflexionar: ¿qué uso le dais a las redes sociales?, ¿cómo creéis que se puede dar un uso responsable?, ¿qué señales nos pueden ayudar a identificar que no se les está dando un uso responsable?

El vídeo expone distintas dinámicas que se dan en las redes sociales. Explica como algunas personas jóvenes buscan aceptación, reconocimiento y un refuerzo positivo en las mismas, dejando de lado, en algunas ocasiones, la vida real.

Nudo

Expone cómo muchas veces las personas que tienen éxito social en las redes pueden no tenerlo en la vida real, no necesariamente ha de existir esa contingencia.

Piensa en las personas que tienen mucho éxito social en las redes. ¿Crees que todo lo que publican concuerda con su vida real o, por el contrario, crees que sólo publican aquello que comporta algo positivo? Describid diferentes recomendaciones que daríais a un amigo para que combinase parte de la vida virtual con la vida real.

Desenlace

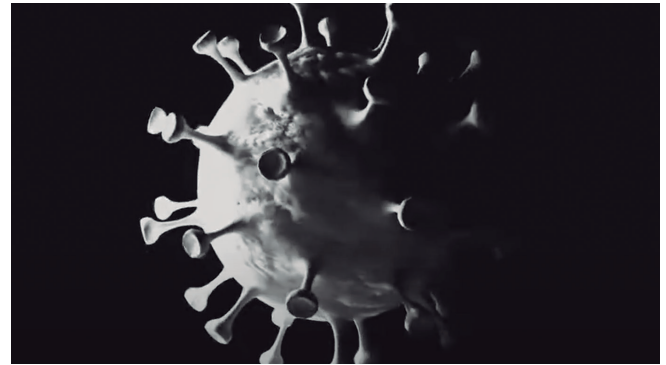
¿Vale la pena invertir tanto tiempo en algo que no es real? ¿es necesario gustar a todo el mundo? ¿esto realmente nos va a hacer más felices? ¿realmente qué es lo que importa? Escribid una lista de recomendaciones que le daríais a un amigo para que realice un buen uso de las redes sociales.

Resiliencia.

→ Realización:
Marc Pons



Vídeo



Universitat Illes Balears (2021)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=dRJApmlIM8s>

Presentación

La palabra que titula este vídeo hace referencia a la capacidad que tienen las personas de superar o recuperarse de situaciones complicadas, adversas o que presentan un reto.

¿Cuáles podrían ser estas situaciones complicadas? ¿Te has visto en una situación en la que hayas tenido que ser resiliente? ¿Cómo lo has conseguido? Cread un debate en la clase y comentad vuestras respuestas.

Nudo

A raíz de la covid-19 se ha visto cómo todo ha cambiado, nuestra realidad, la forma en la que nos relacionamos... Esto ha aflorado diferentes emociones, y cada persona las ha gestionado de diversas formas. Tal y como aparece en el vídeo, puede haber dos caminos: "el del miedo o el de la resiliencia". ¿Cómo creéis que se puede trabajar la resiliencia?

Plantead en grupos diferentes actividades o ideas que ayuden a una persona a trabajar la resiliencia.

Desenlace

Los patrones de consumo de ciertas sustancias también cambiaron durante la pandemia. En este vídeo se habla de los psicofármacos. ¿Los habríais considerado como drogas? ¿En qué circunstancias en concreto? Comentad con vuestros compañeros lo que pensáis.

¿A qué se refiere el vídeo con "perderte a ti mismo como consecuencia de una pandemia"? ¿En qué se relaciona la resiliencia con el uso de psicofármacos? ¿Cómo podemos ayudar a una persona que está teniendo un abuso de psicofármacos?

Buenas decisiones.

→ Realización:
Laura Agraz



Vídeo

37



Universidad Complutense de Madrid (2021)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=jcliiguKQ4E>

Presentación

Cuando tomáis decisiones, ¿en qué os basáis?, ¿qué cosas os ayudan en la toma de decisiones? El título del vídeo hace referencia a las “buenas decisiones”, ¿qué pensáis que es una buena decisión? ¿Qué criterios tendría que cumplir para que se considere una buena decisión?

Escribid vuestras ideas y comentadlas con el resto de la clase luego.

Nudo

En este vídeo se presenta, a través de un videojuego, la oportunidad de tomar decisiones sobre diferentes aspectos de la vida cotidiana como comer sano o no, hacer deporte o quedarse en casa, y compartir tiempo con amigos o jugar a videojuegos.

¿Creéis que estas son situaciones con las que nos encontramos cada día? ¿Cómo podemos valorar cuáles nos pueden beneficiar y cuáles no? Elaborad una lista de todas las situaciones cotidianas que nos podemos encontrar y en las que tendríamos que decidir entre varias opciones. Comentad vuestras decisiones con las demás personas de la clase.

Desenlace

El protagonista del vídeo al final decide no realizar apuestas online y hacer deporte como alternativa de ocio saludable. ¿Cómo creéis que nos puede beneficiar tener conductas orientadas a la salud? Escoged un par de situaciones cotidianas comentadas en el ejercicio anterior y escribid una lista de pros y contras de realizar una actividad u otra. Luego, poned las ideas en común con la clase.

Ahora es el momento de salir.

→ Realización:
Adrián Oliver



Vídeo



Universidad Pontificia Comillas (2021)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXZ6a1JRyRw>

Presentación

Durante el año 2020 se vivió una situación excepcional en la que no se podía salir de casa debido a la cuarentena a causa de la covid-19.

¿Qué conductas creéis que pudieron aumentar debido al confinamiento?

¿A qué se debe que aumentasen dichas conductas?

¿Qué consecuencias pueden haber tenido?

Escribidlo y ponedlo en común con el resto de compañeras y compañeros.

Nudo

La protagonista de la obra muestra su comportamiento de juego durante la cuarentena. Además, durante el vídeo se presentan datos sobre cómo aumentaron las conductas de juego durante el confinamiento en España. ¿Cómo crees que han cambiado las conductas como el uso de pantallas durante el confinamiento? ¿Crees que una vez se ha acabado el confinamiento estas conductas se han mantenido?

Haced una lista de las conductas que han cambiado desde el confinamiento.

Desenlace

Al final del vídeo, se invita a modificar la conducta de jugar y a salir de casa, nos dice “ahora es el momento de salir”. ¿Qué planes podemos hacer que generen bienestar? Haced una lista. De estas conductas, ¿cuáles generan un beneficio a nuestra salud?

¿Cuál de los planes propuestos los consideraríais alternativas de ocio saludable a las pantallas?

Comentadlo en clase y debatid sobre las conductas que habéis elegido.

Todos somos peces.

→ Realización:
Víctor López



Vídeo



Universidad Pablo de Olavide (2021)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=cAjA1kXRbTc>

Presentación

Con el nombre del vídeo, ¿qué tema pensáis que tratará? ¿A qué creéis que se refiere con ser peces? ¿Qué conductas tenemos que podrían considerarse como las de un pez? Realizad una lista y comentad lo que habéis escrito con el resto de compañeros/as de clase.

Nudo

Durante el vídeo observamos diferentes conversaciones entre varias personas por las redes sociales, además, una de las personas utiliza el móvil para hacerse fotos en diversas escenas y colgarlas en las redes sociales.

¿Os parecen situaciones que suceden normalmente? ¿Qué os llama la atención de estas? ¿Cómo pensáis que afectan las redes sociales a las personas? ¿Y a su autoestima?

Reflexionad con vuestros compañeros las respuestas a estas preguntas. ¿Se puede prever el final? Entre todos los de la clase haced una lluvia de ideas sobre diferentes finales a la historia del vídeo.

Desenlace

En nuestra vida podemos encontrarnos con diferentes situaciones que nos cuesta prever. ¿Habíais tenido en cuenta el final de este vídeo? ¿Qué os ha sorprendido de este final?

El uso de las redes sociales comporta una serie de beneficios, pero también de riesgos, ya que nos expone a mucha información constantemente. Enumerad una lista de cosas que nos pueden ayudar a evitar problemas con el uso de redes sociales.

Vive tus 2.000 horas.

→ Realización:
Aina Escandell



Vídeo

40



Maria Pons
Abuela Albert

Universidad Pontificia Comillas (2021)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=u5iXEwhQMG8>

Presentación

¿Cuántas horas tiene un día? ¿Y un mes? Durante el día y durante un mes, realizamos muchas actividades: comer, dormir, estudiar, estar con familiares, amigos, ir a clase, jugar a videojuegos, mirar redes sociales...

En nuestros móviles, podemos ver el número de horas que los utilizamos al día... ¿Cuál sería tu número? ¿Cuántas horas de tu día se van en su uso?

Nudo

Este vídeo pretende conectar con las emociones. Se muestran diferentes personas hablando sobre el uso que le dan a las pantallas (móviles, ordenadores...) y, posteriormente, a familiares o personas cercanas comentando ese uso.

¿Qué emociones te ha generado el vídeo? ¿Has pensado alguna vez que te has perdido cosas por estar con una pantalla? ¿Qué otras situaciones nos perdemos diariamente por estarlas utilizando? ¿Qué le diríamos a un amigo/a, familiar o persona cercana para que dejara de abusar de las pantallas?

Desenlace

El vídeo nos dice al final que vivamos nuestras 2.000 horas. ¿Cuántas horas habías escrito al principio de la actividad? ¿Cuántas horas son a la semana? ¿Y al mes? ¿Y al año? ¿Cómo podemos determinar cuántas horas son buenas o malas?

Escribid una lista. Después, enumerad actividades en las que podéis invertir esas horas sin necesidad de utilizar pantallas.

El tiempo.

→ Realización:
Sandra Cendón



Vídeo



Universidade de Vigo (2021)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=vGvvc6mZ6hQ>

Presentación

“El tiempo” es el título de este vídeo... El tiempo podemos invertirlo en diferentes actividades, con diferentes personas...

¿Qué hace valioso el tiempo?

Nudo

En este vídeo se nos invita a reflexionar sobre el tiempo, sobre su valor, sobre su relevancia en la vida de cada uno de nosotros, sobre cómo lo invertimos.

¿Qué actividades haces diariamente?
¿Y semanalmente? ¿Crees que aprovechas todo el tiempo que tienes?

Desenlace

La frase final nos dice “tiempo que sume, que no reste”, ¿a qué crees que hace referencia? ¿Qué actividades suman? ¿Y cuáles restan? ¿En qué podemos invertirlo para que sume?

Revisa las actividades que escribiste en el ejercicio anterior y cambia las que consideres que resten.

¿Estáis todos de acuerdo? Cread un debate con vuestros/as compañeros/as para comentar lo que habéis escrito.

¿Te faltan horas o te sobran pantallas?

→ Realización:
María Sierra García y
Estela Pascual Ruano



Vídeo



ESI Valladolid – Escuela Superior de Diseño (2022)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=RetmflsdGk4>

Presentación

El vídeo *¿Te faltan horas o te sobran pantallas?*, muestra el recuento de horas que el protagonista pasa conectado a internet haciendo uso de pantallas. Las pantallas engloban dispositivos móviles, tabletas, videoconsolas, etc.

El recuento que hace el protagonista de este cortometraje es de siete horas diarias. Comentad con vuestro grupo de trabajo qué os parece. ¿Son muchas o pocas horas?

Nudo

Muchas personas pueden pensar que viven la vida que quieren, pero no tienen en cuenta que el uso de internet hace que cada vez le dediquemos más horas sin darnos cuenta.

¿Os habéis planteado alguna vez cómo ganan dinero las empresas que están detrás de cada una de las aplicaciones de nuestros dispositivos?

Desenlace

Cread una lista junto con vuestros compañeros y vuestras compañeras de las actividades que hacéis con las pantallas durante un día, y el tiempo que dedicáis a ello. A continuación, haced otra lista de las actividades que hacéis sin pantallas en un día, y el tiempo que le dedicáis.

¿Qué actividades o cosas podríais hacer si no dedicaseis ese tiempo a hacer uso de las pantallas?

Podéis compartir también el uso que hacéis del dispositivo móvil con vuestros compañeros y compañeras accediendo a bienestar digital en los ajustes de vuestro dispositivo.

Apaga la pantalla.

→ Realización:
Borja Ávila Furió



Vídeo

43



IES Jordi de Sant Jordi de València (2022)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=hv6AIArwc&t=2s>

Presentación

El vídeo titulado *Apaga la pantalla* empieza ofreciendo datos epidemiológicos sobre el uso de diferentes TIC en nuestro país. ¿Cuántas horas diríais que pasa de media un español usando el móvil? ¿Y la suma diaria del uso de todos los dispositivos electrónicos?

¿Y vosotros, os habíais planteado alguna vez cuántas horas dedicáis a tener la pantalla encendida frente a vosotros?

El uso de las nuevas tecnologías puede aportarnos muchos beneficios, pero el uso indebido o excesivo provoca consecuencias negativas. Apaga la pantalla invita a ser consciente del tiempo que dedicamos al uso de los dispositivos.

Nudo

Actualmente, existe el diagnóstico de trastorno de adicción a los videojuegos, que se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente (a juegos digitales o videojuegos), que puede ser en línea a través de Internet o fuera de línea. Entre los rasgos que distinguen a las personas con este trastorno, se identificaron la falta de control sobre el juego; el aumento de la prioridad sobre el resto de actividades vitales y la continuación o intensificación del juego a pesar de las consecuencias negativas en la persona. Características compatibles con uso abusivo de "TIC" u otras adicciones comportamentales.

Debemos aprender a tener un uso adecuado de las "pantallas" antes de perder el control y no poder gestionar correctamente el tiempo ni las maneras de dedicación a las mismas.

Desenlace

El vídeo propone diferentes consejos o estrategias para hacer frente o aprender a gestionar el uso excesivo de las nuevas tecnologías, como, por ejemplo, evitar su uso mientras se come o no utilizar el teléfono móvil treinta minutos antes de ir a dormir.

Os proponemos pensar en común qué síntomas puede tener alguien que hace un uso excesivo de pantallas.

¿Qué consejos, aparte de los del vídeo, le daríais a alguien para una buena gestión del uso de las nuevas tecnologías?, y que analicéis si existen diferencias entre las adicciones a las sustancias y las adicciones comportamentales más allá de la ausencia de la sustancia en las segundas.

Sabemos que lo sabes, ahora demuéstralo.

➔ **Realización:**
Raquel Cañellas Ródenas,
Silvia García Hernández,
Serena Mento Ouriaghli y
Alba M.^a Serrano Mestre



Vídeo



CESAG de Islas Baleares – Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (2022)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=mpc4Mf6QxWQ>

Presentación

Han existido y existen campañas preventivas en las que el objetivo es reducir el uso de sustancias. El vídeo habla sobre la teoría que tiene la población en cuanto a las consecuencias de cada droga, incluso las consecuencias del uso de juegos de azar o el uso de pantallas.

Durante la trayectoria del vídeo vemos que el protagonista hace uso del humor sobre cómo hemos aprendido la teoría del no consumo de drogas y el abuso de pantallas. El alarmismo ha quedado atrás, el catastrofismo puede llegar a ser contraproducente.

Nudo

¿Recordáis algunas frases que os han dicho a lo largo de vuestra vida sobre el no consumo de drogas? En grupos, pensad un eslogan preventivo sobre el tema.

Podéis anotarlo en una pizarra para que todos y todas sean partícipes de la teoría de manera conjunta.
¿Coincidís en alguna?

Cuando nos encontramos delante de una propuesta de consumo, tenemos dos opciones, pasar de la teoría y adoptar una conducta pasiva, o poner esa teoría en práctica y demostrar que no es necesario el consumo de drogas. ¿Cómo responderíais frente a la propuesta de consumo de un amigo o una amiga? Representadlo.

Desenlace

Socializar o divertirse es algo necesario para los humanos. Pero no es necesario el uso de sustancias para llevarlo a cabo. En el vídeo Sabemos que lo sabes, ahora demuéstralo, se habla sobre una línea muy fina que se difumina rápidamente. Comentad con vuestro grupo a qué creéis que se refiere.

Los hechos hablan más que las palabras es una frase muy recurrente y que hemos escuchado muchas veces. Como dice el vídeo, ahora solo hace falta ponerlo en práctica, demostrarlo.

Piensa, luego consume.

→ **Realización:**
Aitor Segura Laiseca, Idoia Muñoz Urrutxi, Alain Ojinaga Acebal, Larraitz Navas Mundiñano, Saioa Martin Crespo y Iزارo Ziluaga Begiristain



Vídeo

45



Universidad de Deusto (2022)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=2PtQUaTRE3o>

Presentación

Los autores y autoras de este vídeo han compuesto una canción. ¡Artistas! Al comienzo del corto podemos ver a un joven que ofrece fumar a dos compañeras, y estas declinan la invitación. Muchas veces a lo largo de nuestra vida podemos encontrarnos delante de propuestas de consumo o con invitaciones de alguna actividad que no queremos realizar.

¿Os habéis encontrado en esta tesitura? ¿Cómo habéis reaccionado, qué habéis respondido? Hablad entre vosotros y vosotras sobre cómo os sentisteis ante tal propuesta o situación.

Nudo

En la canción del vídeo se transmite el mensaje de pensar antes de consumir. Cuando una persona consume, se pueden reducir los riesgos asociados a ese consumo si se piensa antes en cómo hacerlo y las consecuencias que conlleva, aun sabiendo que el riesgo cero no existe.

Plantead tres pautas de reducción de riesgos para el alcohol y tres para el cánnabis. Por ejemplo, tener en cuenta la velocidad con la que se consume. A mayor velocidad, más rápido pasa a la sangre y mayores son los efectos negativos que pueden experimentarse.

Desenlace

Durante la trayectoria del vídeo se lanzan mensajes que parecen tener una continuidad: ¿Qué tiene esto? Estás disfrutando; A la nueva rutina te estás acostumbrando; El consumo se ha convertido en necesidad; Te has alejado de tu gente; Has perdido tu plan de vida.

¿Qué os sugiere? ¿Cómo podríais cambiar cada una de las frases para que la evolución del protagonista tenga un final diferente?

No lo conoces.



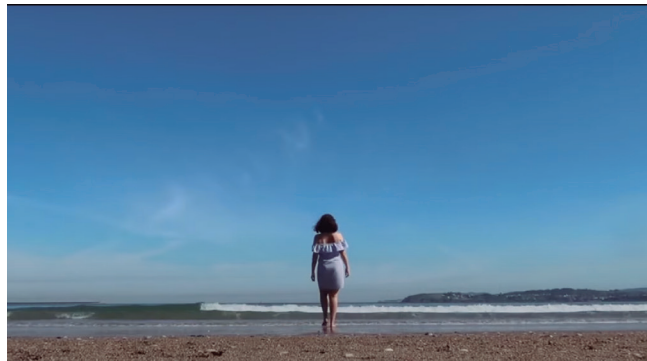
Realización:

Adrián Rama Pérez, Carla Rama Carballo, Maica Martí Montoro, Sara Muñiz Alegre, Natalia Domínguez Chapela y Sofía Gómez Mato



Vídeo

46



CESUGA de Galicia (2022)

Enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=H08mN_MUeLI&t=1s

Presentación

Antes de visualizar el vídeo, escribid en un papel lo que os venga a la cabeza si pensáis en efectos o consecuencias de diferentes tipos de drogas. ¿Habéis coincidido con vuestros compañeros y compañeras?

En este vídeo se exponen diferentes imágenes del consumo de diversas sustancias adictivas, a la vez que traslada mensajes al espectador sobre los efectos y las consecuencias negativas de su consumo.

Nudo

¿Qué necesidad existe de consumir sustancias que empeoran nuestra salud? Jugar con drogas puede suponer una pérdida de control y, así, un empeoramiento de la salud y perder las riendas de nuestra vida.

¿Qué preferiríais, acordaros de lo bien que lo pasasteis en aquella fiesta o dejar de recordarlo todo?

Desenlace

Durante la trayectoria del vídeo se hace referencia a consecuencias de las drogas. Los mensajes que aparecen a lo largo del cortometraje son: te capta, te lleva / te niega, te esclaviza / te desata, te confunde / te descontrola, te mata / no lo conoces.

En grupos, escoged una droga distinta en cada grupo y redactad los riesgos y las consecuencias que pensáis que puede tener el consumo de cada una de ellas. ¿Qué mensaje preventivo le daríais a esa droga? Más tarde, poned en común lo que ha escrito cada grupo de cada droga. ¿Hay riesgos y consecuencias que coinciden entre drogas?

¿Jugamos?

→ **Realización:**
Judit Gallego, Paula Ayuso, Clara de Miguel, Inés Berrocal y Jara Castrillo.



Vídeo



Universidad Rey Juan Carlos (2022)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=aT6qv45ZnE0>

Presentación

“El tiempo” es el título de este vídeo... El tiempo podemos invertirlo en diferentes actividades, con diferentes personas...

¿Qué hace valioso el tiempo?

Nudo

En este vídeo se nos invita a reflexionar sobre el tiempo, sobre su valor, sobre su relevancia en la vida de cada uno de nosotros, sobre cómo lo invertimos.

¿Qué actividades haces diariamente?
¿Y semanalmente? ¿Crees que aprovechas todo el tiempo que tienes?

Desenlace

La frase final nos dice “tiempo que sume, que no reste”, ¿a qué crees que hace referencia? ¿Qué actividades suman? ¿Y cuáles restan? ¿En qué podemos invertirlo para que sume?

Revisa las actividades que escribiste en el ejercicio anterior y cambia las que consideres que resten.

¿Estáis todos de acuerdo? Cread un debate con vuestros/as compañeros/as para comentar lo que habéis escrito.

Fumar antes vs. fumar ahora.

→ Realización:
Rafael Lesmes Iglesias



Vídeo

48



UNED (2023)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=g2rXYg0aC40>

Presentación

El vídeo muestra falsos mitos que justifican que fumar no sea tan perjudicial. También aparecen diferentes maneras de consumir tabaco. Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan sustancias mediante una resistencia y liberan un aerosol que la persona inhala. ¿Por qué creéis que estos nuevos productos se han comercializado? Pensad en una lista de hábitos que hayan cambiado con el paso de los años no necesariamente relacionados con el tabaco u otras drogas.

Nudo

En torno a las drogas, no solo el tabaco, existen muchos mitos y falsas creencias que pueden llevar a algunas personas a pensar que un producto no es tan dañino, o que, incluso, puede ser hasta beneficioso. En este vídeo se exponen algunos mitos comunes en relación con el tabaco. En grupos, pensad en tres mitos más relacionados con el tabaco o sus derivados. Podéis proponer falsas creencias ampliamente extendidas y que hayáis escuchado decir alguna vez a lo largo de vuestra vida.

Desenlace

Al final del vídeo aparece información relacionada con las sustancias o los productos de los mitos que se han visto en el vídeo. Os proponemos buscar información relacionada con los mitos en los que hayáis pensado en el apartado anterior, exponerlos y, después, buscar un dato que amplíe la información.

Corta la mecha. Implicate en acciones saludables, implicate en tu vida.



Realización:

Macarena Paredes Mealla, Laura
Díaz Sanahuja y Juana María Bre-
tón López



Vídeo



Universitat Jaume I (2023)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=r7yIUWAUeG4>

Presentación

Actuar de un cierto modo al sentir una emoción es un aspecto desarrollado de manera innata por el ser humano, en muchos casos, y aprendido, en muchos otros. A veces, determinadas emociones pueden resultar desbordantes. Con la aparición de los dispositivos electrónicos, como se muestra en el vídeo, hay conductas que, a la larga, pueden llegar a perjudicar a la persona. Haced, de manera individual, una lista de tres emociones que os resulten desagradables y hayáis experimentado en el último mes. ¿Qué sueles hacer cuando aparece cualquiera de estas emociones?

Nudo

Las alternativas de ocio saludable son aquellas actividades que se practican de manera activa, como aficiones o deportes que benefician a la persona. En este apartado, individualmente, haz una lista de cinco actividades que te guste practicar o que te gustaría hacer en tu tiempo libre. Aunque no la realices en la actualidad, escríbela en la lista.

Desenlace

Con las listas elaboradas en los apartados anteriores, debes eliminar lo que solías hacer cuando aparecía la emoción negativa y asignarle una de las actividades que hayas apuntado en la segunda lista. Tratar de tener alternativas de ocio saludable es una buena manera de evitar el ocio pasivo, es decir, aquel relacionado con el consumo y el uso abusivo de las tecnologías.

La tarde.

→ Realización:
Guillem Bernal Prieto



Vídeo



Universitat de Barcelona (2023)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xbk47HlaQzA>

Presentación

En el vídeo La tarde vemos las dos posibles decisiones que puede tomar una persona joven: estudiar para un examen o dedicar la tarde a jugar a videojuegos. ¿Te has encontrado en una situación similar en la que tuviste que elegir entre estudiar o hacer otra cosa que te divertía más? ¿Qué decisión tomaste? ¿Tu elección te satisfizo? Compartid vuestras experiencias con el resto de la clase.

Nudo

Una de las claves para organizar el tiempo radica en el hecho de priorizar. Priorizar las actividades que sean realmente importantes, ayuda a ser más productivo. Una vez finalizadas las obligaciones, dedicar un rato a las aficiones compensa. La toma de decisiones equilibrada y consciente contribuye a gestionar mejor el tiempo y a sentirse mejor. Realizad una lista de actividades y responsabilidades de vuestro día a día. Incluid tanto obligaciones como actividades de ocio. Priorizadlas en una escala de “más importantes” a “menos importantes” según su relevancia y el impacto que tengan en vuestra vida.

Desenlace

En el vídeo se ve el paso de las horas de toda una tarde. ¿Te has parado a pensar en todo lo que dejas de hacer mientras estás con el móvil? Mira cuántas horas al día pasas conectado a tu dispositivo y haz un cálculo de las horas que le dedicas al mes. ¿Cuántas horas al año dedicas al uso del móvil? ¿Y si añades las que pasas jugando a videojuegos? La esperanza de vida en España se sitúa alrededor de los 80 años. Entonces, ¿cuántos años de tu vida habrás estado pegado a la pantalla?

Del revés.

→ **Realización:**
María Cabo Blánquez, Elena Martín
Tascón y Carmen Gómez Testera



Vídeo



Universidad Carlos III de Madrid (2023)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=uxvdVpfxEU8>

Presentación

La situación que se describe en el vídeo invita a reflexionar sobre la presión social y el consumo de alcohol. En algunas culturas y entornos sociales, el consumo de alcohol se ha normalizado y, a menudo, se asocia con la diversión, la relajación y la sociabilidad. Las personas que no beben alcohol por diversas razones, como salud, religión o preferencia personal, pueden enfrentarse a juicios sociales, lo que puede generar, incluso, situaciones incómodas.

¿Alguna vez te has sentido presionado o presionada a hacer una actividad que no te apeteciera únicamente porque los demás lo hacían? ¿Has presionado a alguien cuando te ha dicho que no le apetecía hacer aquello que proponías? ¿Cómo actuaste y cómo te sentiste en cada una de las situaciones? Compartid vuestras experiencias y reflexionad sobre las diferentes perspectivas que se presentan.

Nudo

A veces, nuestras amistades, sin mala intención, pueden influenciarnos a la hora de tomar decisiones poco beneficiosas, porque comparten sus propias perspectivas y experiencias. La autonomía y la reflexión sobre lo que es más saludable va a hacer que se tomen decisiones propias. Si fueses Lola, ¿cómo habrías respondido a la pregunta “Pero no te da palo ser la única”?

Desenlace

En el vídeo se les da la vuelta a ciertas situaciones relacionadas con el consumo de alcohol, muchas veces, normalizadas. En grupos, pensad en situaciones normalizadas de vuestro día a día y dadle la vuelta como hacen las personas protagonistas del vídeo.

El móvil congela tu tiempo.



Realización:

Alba Tejero, Miguel Romero, Lucas Fornet, Enrique Fernández, Ignacio Alcántara, Carmen Sotillo, Juan José de Burgos, Damián Andrés Madera y Roberto Gallardo



Vídeo



Universidad de Córdoba (2023)

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=tF8PzSHV2uw>

Presentación

El aislamiento por el uso de las pantallas no solo se da en casa. El avance de las tecnologías y la omnipresencia de los dispositivos pueden llevar a las personas a desconectar en muchos entornos sociales. Algo parecido le puede haber sucedido al protagonista de este vídeo. ¿Has quedado con tus colegas y tú o alguno de ellos parecía que no estaba presente por estar con el móvil?

Nudo

Prestar atención a lo que nos rodea es importante para no perder oportunidades de interactuar con otras personas y disfrutar del momento presente. Las pantallas deben usarse como herramienta para mejorar nuestras vidas, no para desconectarnos de las experiencias y de las personas. Te invitamos a reflexionar con el grupo sobre qué importancia tiene equilibrar la vida digital con la vida real y qué valor tienen las relaciones interpersonales para ti.

Desenlace

En el vídeo vemos que todo el mundo ha desaparecido: los amigos y las amigas ya no están presentes. ¿De qué maneras creéis que puede haber acabado esta historia? Proponed varios finales para el protagonista de la historia.

La vida a través de una pantalla.

→ **Realización:**
Anxela Pérez Fernández, Judith Pedreira Arias, Sandra Sánchez Gómez, Aldara Oddós Pereiras y Ainocha Quintas Gómez



Vídeo



Universidade de Vigo (2023)

Enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=7D9rRz5P5yww>

Presentación

Quedar con los amigos y las amigas fortalece los lazos, pues proporciona un espacio de apoyo emocional y además aumenta la sensación de pertenencia de grupo y bienestar. El vídeo refleja cómo el uso abusivo del móvil, el uso de videojuegos o de apuestas en línea pueden convertirse en conductas que afectan a las relaciones sociales y a la capacidad de una persona para disfrutar plenamente del momento presente.

¿Reconoces la situación que se da en el vídeo? Entablad un debate, con un moderador, sobre las ventajas y los inconvenientes de usar los dispositivos móviles cuando se está con los amigos y las amigas.

Nudo

Los elementos estéticos que modifican la apariencia de un personaje, arma o elemento del juego son las llamadas *skins* que se comentan en el vídeo. Una de las *skins* más caras ha llegado a costar 61.000 dólares. Algunas maneras de conseguirlas son parecidas a las cajas de botín de los juegos de azar o las apuestas. En grupos, pensad en videojuegos que utilicen *skins* y buscad de qué manera se consiguen.

Desenlace

El grupo de amigas propone dejar de lado los dispositivos móviles cuando quedan para hacer alguna actividad. ¿Qué otras alternativas creéis que pueden ser adecuadas para hacer usos responsables de las TRIC (tecnologías de la relación, la información y la comunicación)? Mantened los grupos del apartado anterior y compartid la lista con el resto de la clase.

¿Sabías que...

El programa Tu Punto celebra cada año, además de un concurso de vídeos, un concurso de TikTok y un concurso de arte gráfico en Instagram?

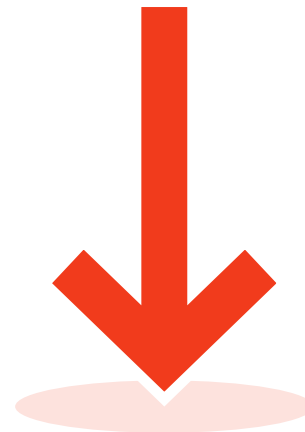


Envíanos un Whatsapp al 93 522 12 11 o escríbenos a infodrogas@tupunto.org y un equipo de psicólogos te atenderá de manera anónima y confidencial.

¿Tienes dudas, comentarios o preguntas?

Tienes a tu disposición el servicio Infodrogas, donde un equipo de psicólogos especializados resuelve dudas sobre esta guía, los concursos, reducción de riesgos y mucho más.

Enlaces de **descarga** de todos los vídeos:



1er Concurso

12-12-2012

<https://www.youtube.com/watch?v=GTiE1-w0hYE>

Déjate de drogas y pásatelo bien

<https://www.youtube.com/watch?v=z0jrmkW1eB4>

Drogas: tu punto de mira

https://www.youtube.com/watch?v=o6ubxZNx_18

El parque temático de las drogas legales

https://www.youtube.com/watch?v=DHjW_wL30Ac

Hablemos de drogas

<https://www.youtube.com/watch?v=SQ17un7A-GI>

Hazte Responsable

<https://www.youtube.com/watch?v=bbkDMG6dYq8>

2º Concurso

Plantar decisiones

<https://www.youtube.com/watch?v=MNZ4K9Nptp0>

Sé joven, disfruta

<https://www.youtube.com/watch?v=laeCZh7re9U>

Tú decides

<https://www.youtube.com/watch?v=1lupdoCZI3s>

Y para ti, ¿qué es pasarlo bien?

https://www.youtube.com/watch?v=pzy0JJ5l_Is

Vicio a crédito. Rap B/N

<https://www.youtube.com/watch?v=LyxZZW40g8A>

3^{er} Concurso

Tú decides cómo

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ho0EJUQK6k>

Somos tu familia

<https://www.youtube.com/watch?v=hORsBV51x5c&t=1s>

Escucha a tu mechero

<https://www.youtube.com/watch?v=OD0eaoivsss>

4^o Concurso

¿Qué te has tomado?

https://www.youtube.com/watch?v=JJaQJmDp_Bk

Tu futuro

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ufxu8hh2FY&t=4s>

Apuesta por ser tú mismo

<https://www.youtube.com/watch?v=EgTxDM0CZxQ>

5^o Concurso

Mi gran noche

<https://www.youtube.com/watch?v=YTq6alugoc>

Buscando las siete diferencias

<https://www.youtube.com/watch?v=rkVIZVUL994>

Blanca

<https://www.youtube.com/watch?v=OXPRM0qKr2c>

6^o Concurso

¡Venga ****!

<https://www.youtube.com/watch?v=SXiaKLdIRzc>

Noches coloreadas

<https://www.youtube.com/watch?v=cNL-clcLeTE>

Mil opciones

<https://www.youtube.com/watch?v=No6sjr4uQIo>

7^o Concurso

Una piña

<https://www.youtube.com/watch?v=h1Blp5Cjddc>

Respétalas, escúchate

<https://www.youtube.com/watch?v=PGZXJ5V76QY>

Como los grandes

https://www.youtube.com/watch?v=_g7Cra_50Aw

8^o Concurso

Deja de grabar la vida, te las estás perdiendo

<https://www.youtube.com/watch?v=JUdVmWTDXnc>

Un adolescente cualquiera

<https://www.youtube.com/watch?v=CxL9jazGaPc>

Mi ocio

<https://www.youtube.com/watch?v=TxvLxEpQ75c>

9° Concurso

Mejorar

<https://www.youtube.com/watch?v=LLg5AZmiCyY&t=2s>

Diferente

<https://www.youtube.com/watch?v=jmdCrmo0BOM>

Nadie presume de haber perdido

<https://www.youtube.com/watch?v=TdORdxPhmFw>

Beneficios de dejar el alcohol

<https://www.youtube.com/watch?v=lOqdsjDAWeI>

Game over: no juegues con drogas

<https://www.youtube.com/watch?v=4PQhnVgSf0o&t=26s>

¿Mandarinas?

<https://www.youtube.com/watch?v=yPx0kqUKIE4&t=7s>

10° Concurso

Resiliencia

<https://www.youtube.com/watch?v=dRJApmlIM8s>

Buenas decisiones

<https://www.youtube.com/watch?v=jcliiguK04E>

Ahora es el momento de salir

<https://www.youtube.com/watch?v=cXZ6alJRyRw>

Todos somos peces

<https://www.youtube.com/watch?v=cAjA1kXRbTc>

Vive tus 2.000 horas

<https://www.youtube.com/watch?v=u5iXEwhQMG8>

El tiempo

<https://www.youtube.com/watch?v=vGvvc6mZ6hQ>

11° Concurso

¿Te faltan horas o te sobran pantallas?

<https://www.youtube.com/watch?v=RetmflsdGk4>

Apaga la pantalla

<https://www.youtube.com/watch?v=hv6AIArwcst&t=2s>

Sabemos que lo sabes, ahora demuéstralo

<https://www.youtube.com/watch?v=mpc4Mf6QxWQ>

Piensa, luego consume

<https://www.youtube.com/watch?v=2PtQUaTRE3o>

No lo conoces

https://www.youtube.com/watch?v=H08mN_MUeLI&t=1s

¿Jugamos?

<https://www.youtube.com/watch?v=aT6qv45ZnEO>

12° Concurso

Fumar antes vs. fumar ahora

<https://www.youtube.com/watch?v=g2rXYg0aC40>

Corta la mecha. Implicate en acciones saludables, implicate en tu vida

<https://www.youtube.com/watch?v=r7yIUWAUeG4>

La tarde

<https://www.youtube.com/watch?v=Xbk47HlaQzA>

Del revés

<https://www.youtube.com/watch?v=uxvdVpfxEU8>

El móvil congela tu tiempo

<https://www.youtube.com/watch?v=tF8PzSHV2uw>

La vida a través de una pantalla

<https://www.youtube.com/watch?v=7D9rRz5P5yW>

Índice temático.

	Toma de decisiones	Mitos y falsas creencias	Influencias	Expectativas del consumo	Alternativas al consumo	Efectos y consecuencias del consumo	El negocio de las drogas	Reducción de riesgos y daños	Perspectiva de género	Factores de riesgo y de protección	Dependencia	Sexualidad	Resolución de conflictos
1. 12/12/2012						●		●					
2. Déjate de drogas y pásatelo bien			●		●								
3. Drogas: tu punto de mira			●	●				●					
4. El parque temático de las drogas			●		●		●						
5. Hablemos de drogas		●			●			●					
6. Hazte responsable					●			●					
7. Plantar decisiones	●	●			●								
8. Sé joven, disfruta					●	●							
9. Tú decides					●				●				
10. Y para ti, ¿qué es pasarlo bien?			●		●								
11. Vicio a crédito. Rap b/n	●	●					●						
12. Tú decides cómo					●					●			
13. Somos tu familia	●	●			●	●				●			●
14. Escucha a tu mechero						●					●		
15. ¿Qué te has tomado?					●	●							
16. Tu futuro		●								●	●		
17. Apuesta por ser tú mismo		●							●			●	
18. Mi gran noche	●					●			●				
19. Buscando las siete diferencias	●	●								●			
20. Blanca	●					●					●		
21. ¡Venga ****!	●		●							●			
22. Noches coloreadas						●		●		●			
23. Mil opciones		●							●				

Índice temático.

	Toma de decisiones	Mitos y falsas creencias	Influencias	Expectativas del consumo	Alternativas al consumo	Efectos y consecuencias del consumo	El negocio de las drogas	Reducción de riesgos y daños	Perspectiva de género	Factores de riesgo y de protección	Dependencia	Sexualidad	Resolución de conflictos
24. Una piña	●		●			●		●					
25. Respétalas, escúchate	●	●	●	●	●			●		●	●		●
26. Como las grandes		●		●	●				●		●		
27. Deja de grabar la vida, te la estás perdiendo	●	●									●		
28. Un adolescente cualquiera						●		●					
29. Mi ocio	●				●								
30. Mejorar	●				●								
31. Diferente	●			●	●								
32. Nadie presume de haber perdido		●	●										
33. Beneficios de dejar el alcohol	●				●	●							
34. Game Over: No juegues con drogas	●					●					●		
35. ¿Mandarinas?	●	●	●										
36. Resiliencia	●			●		●					●		●
37. Buenas decisiones	●				●					●			
38. Ahora es el momento de salir					●	●	●				●		
39. Todos somos peces			●			●					●		●
40. Vive tus 2.000 horas	●				●	●							
41. El tiempo	●			●	●								
42. ¿Te faltan horas o te sobran pantallas?	●										●		
43. Apaga la pantalla					●			●					
44. Sabemos que lo sabes, ahora demuéstalo	●			●		●					●		
45. Piensa, luego consume	●	●	●								●		
46. No lo conoces						●							
47. ¿Jugamos?	●			●		●	●		●				

	Toma de decisiones	Mitos y falsas creencias	Influencias	Expectativas del consumo	Alternativas al consumo	Efectos y consecuencias del consumo	El negocio de las drogas	Reducción de riesgos y daños	Perspectiva de género	Factores de riesgo y de protección	Dependencia	Sexualidad	Resolución de conflictos
48. Fumar antes vs. fumar ahora		●		●		●	●						
49. Corta la mecha. Implicate en acciones saludables, implicate...	●				●			●		●			
50. La tarde	●												
51. Del revés	●		●										
52. El móvil congela tu tiempo						●					●		
53. La vida a través de una pantalla			●		●		●						●

Más información y recursos en www.tupunto.org

Con la participación de:

Universidad de Alcalá / Universidad de Almería / Universidad Autónoma de Madrid / Universidad de Burgos / Universidad de Cádiz / Universidad Carlos III de Madrid / Universidad de Castilla-La Mancha / Universidad Católica de Valencia / CESUGA / Universidad Complutense de Madrid / Universidad de Córdoba / Universidad de Deusto / Universidad Europea del Atlántico / Universidad Europea de Canarias / Universidad Europea de Madrid / Universidad de Extremadura / Universidad Francisco de Vitoria / Universidad de Granada / Universidad de Huelva / Universidad Internacional de Andalucía / Universidad Isabel I / Universidad de Jaén / Universidad de La Laguna / Universidad de Las Palmas de Gran Canaria / Universidad de León / Universidad de la Rioja / Universidad de Málaga / Universidad Europea Miguel de Cervantes / Universidad Miguel Hernández / Universidad de Murcia / Universidad de Navarra / Universidad de Oviedo / Universidad Politécnica de Cartagena / Universidad Politécnica de Madrid / Universitat Ramon Llull / Universidad Rey Juan Carlos / Universidad de Salamanca / Universidade de Santiago de Compostela / Universidad de Sevilla / Universitat de València / Universidad de Valladolid / Universidad de Zaragoza / Universidade da Coruña / Universidade de Vigo / Universitat d'Alacant / Universitat de Barcelona / Universitat de Girona / Universitat de les Illes Balears / Universitat de Lleida / Universidad Loyola Andalucía / Universitat Pompeu Fabra / Universidad San Jorge / Universitat de Vic / UNED / Fundació Universitària del Bages / IE University / Universidad Católica de Murcia / Centro Universitario CESINE / Universidad Pública de Navarra / UDIMA / Universitat Abat Oliba CEU.

Un programa de:



Con la colaboración de:



Financiado por:



Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad

DL: XXXXXXXXXXXXX