

ADRIANA PINILLA MONTILLA

**TRAYECTORIAS SOCIALES Y PERSONALES DEL CONSUMO DE
CANNABIS DESDE LA ADOLESCENCIA A LA ADULTEZ: FACTORES DE
ABANDONO, PERSISTENCIA Y NORMALIZACIÓN SOCIAL**

TRABAJO DE FINAL DE GRADO

Dirigido por el Dr. Juan P. Sanabria-Mazo

Grado de Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

2026

Tarragona

Índice

1. Introducción.....	3
2. Objetivos y supuestos.....	8
3. Metodología.....	9
3.1. Diseño del estudio.....	9
3.2. Participantes.....	10
3.3. Procedimiento.....	11
3.4. Técnicas de recolección de datos.....	12
3.5. Análisis de datos.....	15
4. Resultados.....	15
4.1. Características de la muestra.....	16
4.2. Contexto inicial del consumo.....	16
4.3. Evolución del consumo y trayectoria personal.....	20
4.4. Percepción del riesgo y normalización social.....	22
4.5. Significado actual del consumo.....	25
5. Discusión.....	27
6. Conclusiones.....	35
7. Bibliografía.....	37
8. Anexos.....	40

1. Introducción

El consumo de cannabis es un fenómeno social cada vez más normalizado entre los jóvenes (Parker et al., 1998; Harrison, 2024). Esta creciente normalización social ha contribuido a una menor percepción del riesgo asociado a su consumo y ha intensificado el debate social en torno a su ilegalidad y sus posibles consecuencias a largo plazo (Harrison, 2024). Numerosos estudios evidencian que el uso continuado de cannabis puede provocar adicción y dependencia (EUDA, 2024; UNODC, 2024), así como generar consecuencias negativas a nivel psicológico, físico y cognitivo, afectando al individuo y a su entorno académico, laboral y social (Harrison, 2024). Resulta necesario abordar el consumo como un problema de salud pública integral que considere los factores sociales, económicos y culturales que influyen en su aceptación (Rogés et al., 2025) e investigar los procesos de normalización social que contribuyen a su mantenimiento en determinados contextos (Parker et al., 1998).

El cannabis es la sustancia ilegal más consumida a nivel mundial, con aproximadamente 228 millones de consumidores en el último año (UNODC, 2024). Su consumo se concentra especialmente en la población joven, siendo las personas de entre 15 y 24 años el grupo con mayor prevalencia y vulnerabilidad frente a la dependencia y sus consecuencias (EUDA, 2024). En Europa, el 19% de los jóvenes de 15 a 24 años consumió cannabis en el último año y el 10% en el último mes. Además, más de 15 millones de personas de entre 15 y 34 años (15%) reconocieron haberlo consumido en el último año, y alrededor del 2% presenta un consumo diario o casi diario. El cannabis es la droga ilegal más utilizada entre los adolescentes europeos de 15 y 16 años. Según el proyecto ESPAD (2023) un 12% afirma haberlo probado alguna vez y entre un 5% y un 10% mantiene un consumo reciente.

En España, las cifras son aún más elevadas. La encuesta ESTUDES (2023) señala que el 29% de los estudiantes de entre 14 y 18 años ha consumido cannabis alguna vez, el 22% en el último año y el 15% en el último mes, mientras que la encuesta EDADES (2022) muestra que el 20% de los jóvenes de 15 a 34 años ha consumido en el último año. Estos reportes sitúan al país por encima de la media europea. La edad media de inicio se sitúa en los 15 años y entre un 2% y un 3% de estudiantes reportan consumir cannabis a

diario o casi a diario. En Cataluña, las prevalencias también superan la media nacional. Según EDADES (2024) el 14% de la población de 15 a 64 años consumió cannabis en el último año, frente al 13% a nivel nacional. Además, alrededor del 17% de los estudiantes de entre 14 y 18 años reconoce haber consumido en el último mes. Aunque se evidencia una disminución respecto a décadas anteriores, el consumo sigue siendo un problema importante de salud pública en la población joven.

La edad de inicio del consumo de cannabis suele situarse entre los 14 y los 15 años, coincidiendo con una etapa especialmente sensible de la adolescencia (ESTUDES, 2023). Durante este periodo se producen importantes cambios emocionales, sociales y neurológicos, que pueden aumentar la vulnerabilidad ante la experimentación con sustancias y la consolidación de patrones de consumo (Rodríguez Ruiz, 2024; González Cano Caballero et al., 2023). El consumo temprano, puede afectar procesos cognitivos esenciales como la memoria, la atención y el aprendizaje, con posibles repercusiones en el rendimiento académico, el bienestar psicológico y el funcionamiento personal. (Harrison, 2024).

La adolescencia es una etapa clave de estudio porque en ella suelen iniciarse muchas conductas de consumo, influenciadas tanto por la búsqueda de nuevas experiencias y sensaciones como por la presión social y el deseo de integración y pertenencia al grupo de iguales (Torrejón Guirado et al., 2023; González Cano Caballero et al., 2023). Estos factores pueden favorecer que el cannabis se perciba como una práctica habitual o poco problemática en determinados contextos recreativos y de socialización juvenil, lo que aumenta la probabilidad de que el consumo se mantenga o se consolide con el tiempo.

Desde una perspectiva de salud pública, es, por tanto, fundamental implementar estrategias de prevención temprana y multifactoriales dirigidas a retrasar la edad de inicio, reforzar los factores de protección en los ámbitos familiar, académico y social, promover habilidades personales y aumentar la percepción de riesgo (Harrison, 2024; González Cano Caballero et al., 2023). Este enfoque permite abordar el consumo no solo como una conducta individual, sino también como un fenómeno influido por dinámicas

sociales, familiares y contextuales (Parker, Aldridge, & Measham, 1998; Rogés et al., 2025).

Evidencia empírica reciente sugiere que el consumo de cannabis en la adolescencia se asocia estrechamente con las dinámicas sociales (Torrejón Guirado et al., 2023). Algunos estudios señalan que la percepción del consumo dentro del grupo actúa como predictor tanto del inicio como del mantenimiento del consumo, debido a procesos de imitación conductual, de validación social y de necesidad de aceptación grupal (Torrejón Guirado et al., 2023). Asimismo, se ha observado que la presión social, las expectativas grupales y la normalización social del consumo favorecen la consolidación de hábitos de consumo, especialmente en contextos recreativos y de ocio (Ullah & Ullah, 2025; Torrejón Guirado et al., 2023). Factores como las redes sociales, la popularidad y la búsqueda de pertenencia pueden aumentar la visibilidad, la difusión y la aceptación social del cannabis entre los adolescentes (González Cano Caballero et al., 2023). En este sentido, se refuerza la idea de que el consumo debe entenderse como un fenómeno intrínsecamente social y no únicamente individual (Parker et al., 1998; Torrejón Guirado et al., 2023).

El entorno familiar también desempeña un papel determinante como factor de riesgo y de protección (Rodríguez Ruiz, 2024; Young et al., 2025). La evidencia muestra que la percepción positiva o permisiva del consumo por parte de los padres se asocia con una mayor probabilidad de actitudes favorables hacia el cannabis y de consumo de cannabis durante la adolescencia (Rodríguez Ruiz et al., 2025). Por el contrario, variables como la supervisión parental, la comunicación familiar, la cohesión emocional y la desaprobación explícita del consumo actúan como factores protectores frente al desarrollo de conductas adictivas (Young, Wheeler y Dai, 2025; Rodríguez Ruiz, 2024). Del mismo modo, investigaciones longitudinales realizadas en Cataluña muestran que los patrones de consumo en la adolescencia suelen asociarse con el consumo simultáneo de otras sustancias, como el tabaco, y evolucionan en función de las dinámicas familiares y sociales (Codinach Danés et al., 2022).

Otras investigaciones destacan la importancia del contexto social y de la baja percepción del riesgo en la normalización social del consumo de cannabis (Harrison, 2024; Rogés et al., 2025). La falta de alternativas de ocio, los espacios de socialización informales y factores como el estrés social, la desigualdad o la discriminación pueden incrementar la vulnerabilidad al consumo (Rogés et al., 2025). Además, la percepción del cannabis como una sustancia poco peligrosa se relaciona directamente con una mayor prevalencia de consumo y con patrones de uso más frecuentes y regularizados (Harrison, 2024). Estudios realizados en Cataluña evidencian que los adolescentes presentan prevalencias de consumo superiores a las observadas en otros contextos, incluso cuando existe cierta percepción de riesgo, lo que consolida un entorno social en el que el consumo se percibe como una conducta cotidiana y aceptable (Codinach Danés et al., 2024). La evidencia indica que el consumo de cannabis en adolescentes responde a un modelo multifactorial en el que interactúan la presión grupal, el entorno familiar, el contexto social y la normalización social del consumo (Torrejón Guirado et al., 2023; Rodríguez Ruiz et al., 2025; Parker et al., 1998).

La comprensión del consumo de cannabis en adolescentes requiere análisis empíricos y teóricos que permitan identificar los mecanismos psicológicos y sociales implicados en el inicio y el mantenimiento de estas conductas (Bandura, 1977; Parker et al., 1998). La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura sostiene que muchas conductas se adquieren mediante la observación, la imitación y la interacción con modelos significativos del entorno, especialmente durante la adolescencia (Bandura, 1977), una etapa caracterizada por una elevada sensibilidad a la influencia social y grupal. Conceptos como el modelado, el refuerzo vicario y la autoeficacia permiten comprender cómo los adolescentes pueden reproducir conductas observadas en amigos, familiares o referentes sociales cuando estas se perciben como aceptadas, frecuentes o positivamente reforzadas. Aplicada al consumo de cannabis, esta teoría plantea que la exposición al consumo en el grupo de iguales o en el entorno familiar puede incrementar la probabilidad de imitación y normalización del comportamiento, especialmente cuando el consumo se asocia a beneficios sociales, a la

integración grupal o a la ausencia de consecuencias inmediatas (Bandura, 1977; Torrejón Guirado et al., 2023).

La Teoría de la Normalización de las Drogas de Howard Parker interpreta el consumo de cannabis como un fenómeno social y cultural integrado en las dinámicas cotidianas juveniles más que como una conducta marginal (Parker et al., 1998). Esta perspectiva señala que la elevada disponibilidad percibida de la sustancia, su presencia en contextos recreativos y de ocio y la disminución de la percepción de riesgo favorecen su aceptación social y su consolidación en los estilos de vida de los adolescentes (Parker et al., 1998; Harrison, 2024). La exposición frecuente al cannabis en entornos sociales, medios de comunicación y cultura popular contribuye a que su consumo sea percibido como habitual y relativamente inocuo, debilitando los mecanismos de rechazo, prevención o percepción de peligro asociados a la sustancia (Parker et al., 1998; González Cano Caballero et al., 2023). Desde esta teoría, el inicio y el mantenimiento del consumo dependen tanto de decisiones individuales como de procesos de socialización, de dinámicas grupales y de factores culturales que moldean actitudes, creencias y comportamientos relacionados con las drogas.

Ambas teorías coinciden en que los factores sociales, culturales y relacionales desempeñan un papel crítico en el consumo de cannabis entre los adolescentes. La evidencia respalda que la influencia del grupo de iguales, los modelos parentales, la disponibilidad social de la sustancia y la baja percepción del riesgo interactúan para favorecer la normalización social y la consolidación del consumo. La integración entre evidencia empírica y teórica permite comprender el consumo de cannabis en adolescentes como un proceso multifactorial en el que se articulan los mecanismos individuales de aprendizaje y las dinámicas sociales propias del contexto juvenil.

El propósito de este trabajo de final de grado (TFG) es comprender las trayectorias sociales y personales del consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez, con un enfoque principal en los factores que favorecen el abandono, la persistencia y la normalización social del consumo de cannabis en jóvenes adultos.

Concretamente, este TFG pretende cubrir esta brecha de conocimiento (1) comprendiendo cómo la influencia del grupo de iguales, el contexto familiar y la percepción social del cannabis podrían condicionar las primeras experiencias de consumo y su posterior evolución; (2) profundizando en las diferencias entre quienes abandonan el consumo y quienes lo mantienen; y (3) analizando si determinadas dinámicas sociales adquiridas durante la adolescencia podrían perpetuarse en etapas posteriores.

A través de un enfoque cualitativo, este estudio pretende integrar las experiencias individuales con los marcos teóricos mencionados para ofrecer una interpretación contextualizada de las trayectorias del consumo de cannabis.

2. Objetivos y supuestos

El objetivo general de este TFG fue

Comprender las trayectorias del consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez, considerando la influencia del grupo de iguales, del contexto familiar y de la normalización social del consumo de la sustancia, en una muestra de jóvenes adultos.

Los objetivos específicos fueron:

1. Explorar cómo el entorno social y familiar pudo influir en el inicio del consumo de cannabis durante la adolescencia.
2. Investigar la evolución de la percepción del riesgo y de la normalización del consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez.
3. Identificar las diferencias entre las trayectorias de abandono o de continuidad del consumo, atendiendo especialmente al contexto inicial de consumo y a los cambios personales y sociales experimentados en la adultez.

Considerando la evidencia previamente reportada, en este TFG se plantearon los siguientes supuestos:

1. Los participantes atribuirían el inicio del consumo de cannabis durante la adolescencia, principalmente a la influencia del grupo de iguales y a la normalización del consumo en sus contextos sociales.
2. Los participantes que describieran entornos familiares más permisivos o con presencia de consumo de sustancias mostrarían trayectorias de consumo más persistentes que aquellos que refieran una mayor supervisión y desaprobación parental.
3. Los participantes que hubiesen abandonado el consumo relatarían cambios en la percepción del riesgo, en las responsabilidades personales y en los proyectos vitales durante la transición a la adultez, mientras que quienes mantuvieran el consumo tenderán a percibirlo como una práctica normalizada e integrada en su estilo de vida.

3. Metodología

3.1. Diseño del estudio

La investigación se desarrolló a partir de un diseño cualitativo de carácter fenomenológico, orientado a comprender las experiencias subjetivas relacionadas con el consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez joven. El estudio empleó un enfoque retrospectivo, centrándose en la reconstrucción de experiencias pasadas y en la interpretación que los propios participantes realizaron de la evolución de su consumo, de los contextos sociales en los que se inició y de los factores que influyeron en su continuidad o abandono (Bandura, 1977; Parker et al., 1998).

A través de entrevistas semiestructuradas, se buscó acceder a las experiencias que los participantes han relacionado con el consumo de cannabis a lo largo del tiempo. Para tratar la información, se realizó un análisis temático de tipo inductivo deductivo, que permitió identificar categorías predefinidas y patrones emergentes a partir del discurso de los participantes. Además, se utilizaron como referencia los marcos teóricos del aprendizaje social y de la normalización social del consumo para orientar la interpretación (Bandura, 1977; Parker et al., 1998).

Este estudio cualitativo siguió las recomendaciones del Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ).

3.2 Participantes

Los criterios de inclusión fueron:

1. Personas adultas jóvenes, de entre 18 y 35 años, según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud.
2. Haber iniciado el consumo de cannabis durante la adolescencia, independientemente de la frecuencia o de la intensidad iniciales.
3. Haber mantenido, interrumpido o modificado el consumo de cannabis en la adultez joven.
4. Estar en disposición de reflexionar retrospectivamente sobre las experiencias personales relacionadas con el consumo, el contexto social de inicio y los cambios producidos a lo largo del tiempo.
5. Aceptar participar voluntariamente en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

En cambio, los criterios de exclusión fueron:

1. No haber iniciado el consumo de cannabis durante la adolescencia o haberlo iniciado únicamente en la adultez joven.
2. Encontrarse en una situación de alteración psicológica que impida realizar de la entrevista.

La muestra estuvo conformada por siete participantes, seleccionados mediante muestreo intencional. La elección del muestreo respondió a la necesidad de contar con personas con experiencias de consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez.

La delimitación de la muestra buscó profundizar en el análisis temático de las experiencias narradas. Se incluyeron participantes con trayectorias diversas en cuanto al consumo, incorporando tanto a personas que habían

abandonado el consumo como a las que lo mantenían en el momento del estudio, con el fin de comparar diferentes procesos asociados a la continuidad o al abandono.

Asimismo, se procuró cierta heterogeneidad en aspectos como el contexto inicial de consumo, el entorno social y familiar y la percepción personal del cannabis, a fin de obtener un análisis más contextualizado de las trayectorias.

El número de participantes se consideró adecuado para un estudio fenomenológico de carácter exploratorio, ya que permitió realizar entrevistas y un análisis temático detallado de los discursos, priorizando la comprensión de las experiencias subjetivas por encima de la generalización de los resultados.

3.3. Procedimiento

Este estudio contó con la autorización del Comité de Ética de la Universitat Rovira i Virgili, cumpliendo así con los principios éticos aplicables a la investigación con seres humanos, en relación con la voluntariedad de la participación, la confidencialidad de la información y la protección de los datos personales. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado antes de realizar las entrevistas semiestructuradas, en el que se explicaron la finalidad del estudio, las condiciones de participación y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificación.

Además, se informó a los participantes de que las entrevistas se grabarían en audio para facilitar su posterior transcripción y análisis.

Las entrevistas se realizaron de forma individual, en un espacio que garantizaba la privacidad de los participantes, pudiendo realizarse tanto de manera presencial como virtual, en función de su disponibilidad y preferencias. Antes de comenzar cada entrevista, se recordaron los objetivos generales de la investigación, el tratamiento confidencial de la información y el uso exclusivamente académico de los datos obtenidos. Se fomentó un clima de confianza para facilitar la libre expresión de las

experiencias personales y evitar cualquier juicio o presión durante la entrevista.

3.4. Técnicas de recolección de datos

La recogida de información se realizó mediante entrevistas semiestructuradas, orientadas a explorar las experiencias subjetivas relacionadas con el inicio del consumo de cannabis, la influencia del entorno social y familiar, la evolución de la percepción del riesgo y los factores asociados a la continuidad o al abandono del consumo en la adultez. Se seleccionó la entrevista semiestructurada porque permite acceder a las experiencias subjetivas, percepciones y significados que los participantes atribuyen a su trayectoria de consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez.

Este tipo de entrevista es especialmente adecuada para investigaciones de enfoque fenomenológico, ya que favorece la interpretación flexible de los relatos personales y permite al participante desarrollar libremente sus experiencias.

Estas entrevistas permiten combinar preguntas predefinidas con la posibilidad de profundizar en aspectos que surjan durante la conversación. De esta manera, facilita la obtención de discursos amplios y contextualizados sobre la influencia del grupo de iguales, del contexto familiar, de la percepción del riesgo, de la normalización social y de los factores asociados al abandono o a la continuidad del consumo.

El análisis de la información se realizó mediante un enfoque temático de carácter inductivo y deductivo. La aproximación inductiva permitió identificar patrones que surgían directamente de los discursos de los participantes, evitando limitar la interpretación exclusivamente a conceptos preconcebidos. El análisis deductivo permitió asociar los hallazgos con los marcos teóricos seleccionados (Teoría del Aprendizaje Social y Teoría de la Normalización), lo que favoreció la interpretación de las trayectorias de consumo. Asimismo, esta combinación permitió integrar los elementos

provenientes de la experiencia subjetiva con los aspectos teóricos previamente definidos en la literatura.

Las entrevistas duraron entre 30 y 60 minutos, en función de la profundidad y la extensión de los relatos aportados por cada participante. Cada entrevista incluyó preguntas abiertas, organizadas en categorías temáticas alineadas con los objetivos de la investigación. Las categorías y subcategorías se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Tabla de categorías y subcategorías

CATEGORÍA PRINCIPAL	SUBCATEGORÍA	ASPECTOS A EXPLORAR
1. Contexto inicial de consumo	1.1 Primer contacto con el cannabis	Inicio del consumo, edad, circunstancias y emociones
	1.2 Relación con el grupo de iguales	Influencia de amistades, dinámicas grupales, pertenencia y socialización
	1.3 Influencia familiar y social	Percepción familiar y entorno educativo, social y comunitario
2. Evolución del consumo y trayectoria personal	2.1 Cambios en el consumo	Evolución temporal, frecuencia y etapas
	2.2 Factores de continuidad o abandono	Factores asociados al mantenimiento, reducción o abandono del consumo

	2.3 Transición a la adultez	Influencia de responsabilidades, estudios/trabajo y cambios vitales
3. Percepción del riesgo y normalización social	3.1 Percepción durante la adolescencia	Percepción de riesgos durante la adolescencia
	3.2 Cambios en la percepción actual	Evolución de la percepción del riesgo
	3.3 Normalización social	Normalización social y percepción colectiva del consumo de cannabis
4. Significado actual del consumo	4.1 Rutina y estilo de vida	Papel del consumo en la vida cotidiana
	4.2 Identidad y cambios vitales	Relación entre consumo, identidad personal y etapas vitales
	4.3 Reflexión final	Balance retrospectivo, aprendizaje y posibles cambios

3.5. Análisis de datos

El análisis de los datos se basó en la información obtenida en las entrevistas semiestructuradas. Las entrevistas se transcribieron literalmente para preservar la fidelidad del discurso y facilitar un análisis detallado de las experiencias narradas. Se realizó una lectura inicial de las transcripciones para familiarizarse con el contenido y detectar las primeras ideas, patrones y significados relevantes en relación con los objetivos de la investigación.

La información se organizó y codificó mediante un proceso de análisis temático, que identificó categorías y subcategorías relacionadas con los objetivos del estudio. Este análisis combinó una aproximación inductiva y otra deductiva, lo que permitió que emergieran temas nuevos directamente de los relatos de los participantes y que se utilizaran los marcos teóricos del aprendizaje social y de la normalización como guía interpretativa para contextualizar la información obtenida.

Para facilitar la organización, el tratamiento y la síntesis sistemática de los datos cualitativos, se empleó ATLAS.ti (versión de prueba gratuita). Este programa permitió clasificar, codificar y relacionar las distintas categorías temáticas identificadas en las entrevistas. Las narrativas se interpretaron mediante un proceso reflexivo y comparativo, con el fin de comprender las similitudes y diferencias entre las distintas trayectorias de consumo y relacionar las experiencias individuales con los factores sociales, culturales y personales presentes en la literatura y en los marcos teóricos seleccionados.

4. Resultados

El análisis temático derivado de las entrevistas permitió identificar distintos patrones y significados relacionados con las trayectorias de consumo de cannabis durante la transición de la adolescencia a la adultez. A partir de los relatos de los participantes, emergieron experiencias compartidas en torno al inicio del consumo, la influencia del grupo de iguales, la percepción del riesgo, la normalización social y los procesos de continuidad o abandono del consumo, así como algunas diferencias.

Además de estas categorías y subcategorías predefinidas, surgieron nuevas categorías a partir de las narrativas, que se mencionan a continuación.

Los resultados se organizan en categorías y subcategorías temáticas, construidas a partir de un análisis inductivo y deductivo de los discursos.

4.1. Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por siete participantes. Con el fin de preservar el anonimato de los participantes, las citas textuales se identifican mediante códigos (P1, P2, P3, P4, P5, P6 y P7).

4.2. Contexto inicial de consumo

4.2.1. Primer contacto con el cannabis

La mayoría de los participantes situaron su primer contacto con el cannabis en la adolescencia, principalmente entre los 15 y los 17 años. Las primeras experiencias se produjeron habitualmente en contextos de ocio compartido con amigos, como fiestas, reuniones informales o encuentros grupales. Un participante, en cambio, manifestó que el hecho de que su círculo social consumiera le generó rechazo al consumir en una primera instancia.

“Creo que mi primer contacto [...] fue cuando tenía 16 años, que estaba en cuarto de la ESO [...] fuimos a casa de una amiga y [...] fumamos un porro” (P1, mujer, 24 años).

El primer consumo estuvo generalmente asociado a la curiosidad adolescente y a la experimentación propias de esta etapa vital. La mayoría describió esta experiencia inicial de forma positiva o neutra, destacando sentimientos de diversión, novedad y descubrimiento. Algunos señalaron que el hecho de encontrarse en un entorno percibido como seguro y de estar acompañado por personas de confianza favoreció una valoración positiva de la experiencia. Se puede deducir un sentimiento de pertenencia a un grupo asociado al primer consumo o a los primeros consumos, ya sea a la vez que el grupo social o en presencia de este.

“Estábamos todas amigas, era como un sitio bastante seguro [...] lo recuerdo como bien, para ser el primer contacto estuvo divertido.”
(P1, mujer, 24 años).

Algunos participantes relataron experiencias iniciales desagradables o poco satisfactorias. En estos casos, el primer contacto no generó una percepción positiva, aunque ello no impidió necesariamente la continuidad del consumo posterior. Otros mostraron un recuerdo desagradable de su primera experiencia por diferentes motivos personales, pero con el tiempo hicieron un uso distinto del cannabis y su percepción negativa inicial de la sustancia cambió.

“No fue una experiencia agradable para mí la primera vez, porque recuerdo sentir mucha incomodidad [...] lo hice en el descanso del colegio, a la hora de comer, sabiendo que luego por la tarde tenía clase.” (P2, mujer, 27 años).

4.2.2. Relación con el grupo de iguales

La influencia del grupo de iguales se repitió en la mayoría de las narrativas. Sin embargo, los participantes no describieron una presión directa para consumir, sino una influencia más sutil relacionada con la curiosidad, la observación de otros consumidores y el deseo de participar en experiencias compartidas. Un participante manifestó explícitamente una sensación de presión social y de necesidad de encajar.

“Como la primera vez lo hicimos todas juntas, a partir de ese día ya empezamos [...] a plantearnos quedar más y fumarnos un porro, que era algo que antes no hacíamos para nada.”(P1, mujer, 24 años)

“Los viernes por la noche comprábamos entre el grupo de amigos 10 euros para todos [...] con cuatro calos ya teníamos la fiesta hecha, era muy recreativo, estar con los amigos, pasarlo bien y fumar.” (P3, hombre, 27 años).

La mayoría explicó que el consumo surgió en espacios de socialización donde el cannabis ya estaba presente. Algunos manifestaron que probaron

la sustancia porque formaba parte de las dinámicas habituales del grupo, mientras que otros destacaron que el consumo fue incorporándose progresivamente a actividades recreativas que inicialmente no estaban relacionadas con el cannabis.

“Los viernes por la noche comprábamos entre el grupo de amigos 10 euros para todos [...] con cuatro calos ya teníamos la fiesta hecha, era muy recreativo, estar con los amigos, pasarlo bien y fumar.” (P3, hombre, 27 años).

Varios participantes señalaron que el consumo actuaba como un elemento de cohesión grupal que fomentaba sentimientos de unión, complicidad y pertenencia. En algunos casos, el cannabis pasó a formar parte de reuniones, fiestas o encuentros cotidianos sin una planificación explícita centrada en el consumo.

“Yo creo que por la situación en que se dio, hubo como la sensación de unión [...] quedábamos casi solo para hacer eso, a nivel social era para eso básicamente las quedadas.” (P4, hombre, 25 años)

“El hecho de juntarse toda la gente para fumar [...] era un punto de unión [...] vamos a quedar todos, pero específicamente para eso.” (P5, hombre, 27 años)

Un participante manifestó que el hecho de que el consumo formara parte de los momentos de socialización del grupo llegó a generar un rechazo personal o a propiciar una reflexión sobre las dinámicas grupales establecidas.

“Quedábamos casi solo para hacer eso [...] a nivel social era para eso básicamente las quedadas, y empecé a notar de mal rollo el nivel de “estamos haciendo esto siempre.” (P4, hombre, 25 años).

4.2.3. Influencia familiar y social

Las experiencias familiares fueron diversas. Algunos participantes describieron entornos familiares en los que el consumo era desaprobado,

aunque con poca frecuencia se acompañaba de información detallada sobre sus riesgos. Otros relataron contextos familiares más permisivos o incluso la presencia de familiares consumidores.

“En mi casa tampoco era un tema que se tocara [...] se entendía que era algo malo, pero tampoco se hablaba de ello; luego vi cosas que me dieron a entender que mi hermano mayor sí que fumaba bastante en casa.” (P1, mujer, 24 años).

En general, los participantes señalaron que durante la adolescencia recibieron escasa información preventiva sobre el cannabis. Varios entrevistados expresaron que les habría resultado útil contar con conversaciones más abiertas y educativas sobre el consumo y sus posibles consecuencias. Otros comentaron que en su entorno familiar se percibía negativamente el consumo, por lo que escondían esta faceta en sus casas. No obstante, eso no impidió que establecieran dinámicas sociales de consumo y, en la mayoría de los participantes, de consumo propio.

“En mi casa tampoco era algo que se hablara, ni mis padres me hablaban respecto a las drogas ni me daban charlas [...] al final, cuando tampoco se te da información, uno decide por sí mismo probarlo.” (P2, mujer, 28 años).

La mayoría relató una sensación de rebeldía interna natural en la adolescencia, ya sea por la percepción de prohibición que recibían respecto del cannabis o por la idea de que la adolescencia era para probar cosas, lo que generaba la necesidad de probar la sustancia para tener una opinión propia basada en la experiencia.

“Cuando eres adolescente, los adultos te dicen que al fin y al cabo es una droga y que es algo malo, pero una vez lo pruebas y ves que no es para tanto, esa razón de peso cada vez tiene menos [...] quieres tener tu opinión experimentada propia.” (P1, mujer, 24 años).

“Yo siempre había sido consciente de los riesgos, pero me ha gustado mucho jugar a la ruleta rusa conmigo mismo [...] aunque sabía que podía pasarme algo, seguía fumando.” (P3, hombre, 27 años).

En cuanto al entorno social, predominó la percepción de que el cannabis era una sustancia ampliamente normalizada. Muchos participantes describieron que el consumo estaba presente en sus círculos sociales y se percibía como una práctica relativamente habitual y aceptada. Casi todos los participantes expresaron haber recibido un mensaje tranquilizador del grupo de iguales al consumir y mostraron alivio al percibir que era algo normal que se hacía en la adolescencia.

“En algún momento de mi vida me di cuenta de que dije “ostras, cuánta gente fuma, todo el mundo fuma, es como algo súper normalizado” [...] empecé a tenerlo súper normalizado e interiorizado.” (P2, mujer, 28 años).

4.3. Evolución del consumo y trayectoria personal

4.3.1. Cambios en el consumo

La mayoría de los participantes describieron una evolución dinámica del consumo a lo largo del tiempo. Habitualmente identificaron una fase inicial de experimentación, seguida de periodos de mayor frecuencia durante la adolescencia tardía o el inicio de la adultez. En general, esos periodos de mayor frecuencia o intensidad se asociaron con el consumo como forma de regulación emocional. La mayoría reconoció que una de las etapas de mayor intensidad o frecuencia del consumo se relacionó con periodos de inestabilidad emocional o con dificultades personales.

“Vaig estar uns set o vuit anys fumant bastant [...] l'època més forta va ser la universitat, quan vivia a Barcelona, no estava a casa amb els pares, estava molt malament emocionalment i me sentava molt bé fumar porros” (P7, mujer, 28 años).

Algunos señalaron que el consumo llegó a formar parte de sus rutinas cotidianas en determinadas etapas, mientras que otros mantuvieron patrones más esporádicos y recreativos.

“Hubo un momento en el que fumaba durante meses cada día casi nueve porros, me gastaba 20 euros cada dos días.” (P3, hombre, 27 años).

4.3.2. Factores de continuidad o abandono

Los factores asociados a la continuidad del consumo fueron diversos. Entre los más frecuentes aparecieron la regulación emocional, la búsqueda de relajación, la costumbre adquirida y la percepción de beneficios subjetivos relacionados con el bienestar emocional. Algunos participantes, sobre todo quienes han mantenido el consumo, expresaron que lo hacían desde otro lugar emocional y personal, con una mayor consciencia de su uso y, en la mayoría de los casos, con un uso más fisiológico de la sustancia, como, por ejemplo, para relajarse y dormir.

“Ahora mismo es algo que uso en mi soledad, en la noche [...] como una pastilla para dormir, una herramienta, pero soy totalmente capaz de no fumar nada en todo el día.” (P3, hombre, 27 años).

“El papel principal en mi rutina es ese, el canutito de antes de dormir, ocupa el lugar de la dormidina.” (P6, hombre, 26 años).

En cambio, quienes redujeron o abandonaron el consumo identificaron procesos de reflexión personal, cambios en las prioridades vitales y una mayor consciencia de las consecuencias asociadas al consumo. Algunos señalaron que observar el impacto del cannabis en otras personas contribuyó de manera significativa a cuestionar su propia relación con la sustancia. Otros, sin embargo, no necesitaron ninguna experiencia concreta para tener un punto de inflexión respecto al consumo y simplemente lo redujeron o abandonaron por sensaciones y emociones personales, relacionadas especialmente con la madurez o con el cambio de perspectiva o de dirección vital.

“En el grupo de amigos hubo un chico que estuvo muy enganchado y se tuvo que ir a una clínica [...] ahí fue cuando pensé que son consecuencias reales y que te pueden joder la vida.” (P1, mujer, 24 años)

“Ha pasado a ser nulo ya [...] empecé a ser más consciente de todo esto y dije: igual mejor lo dejo, porque tampoco tengo un motivo real de peso para consumir.” (P5, hombre, 27 años).

4.3.3. Transición a la adultez

La entrada en la adultez constituyó un punto de inflexión en muchas trayectorias. La incorporación al mercado laboral, el desarrollo de proyectos personales, las relaciones de pareja y el aumento de responsabilidades se describieron como factores que favorecieron una reducción del consumo o una revisión crítica de su papel en la vida cotidiana. Algunos participantes manifestaron sentirse incómodos al ser percibidos por los demás como consumidores de cannabis una vez alcanzada la adultez.

“No me apetecía ir a clase fumada o ir a trabajar fumada [...] me daba pudor verme en esa situación de vulnerabilidad cuando tenía que estar con los cinco sentidos.” (P1, mujer, 24 años)

“Cuando empiezas a tener más responsabilidades, al final te toca afrontarlas [...] no te puedes levantar hecho polvo porque ayer has estado fumando un montón.” (P2, mujer, 28 años).

Aunque algunos mantuvieron el consumo en la adultez, la mayoría manifestó una relación más reflexiva y consciente con la sustancia que en la adolescencia.

“Ha cambiado sobre todo en la manera de verlo, no lo veo como algo ni bueno ni malo [...] creo que se puede usar de vez en cuando siendo responsable, pero me gustaría bajar la tolerancia y que el día que pase sea desde otro sitio.” (P3, hombre, 27 años)

4.4. Percepción del riesgo y normalización social

4.4.1. Percepción durante la adolescencia

En general, los participantes reconocieron que, durante la adolescencia, percibían pocos riesgos asociados al consumo de cannabis. Predominaba la idea de que se trataba de una sustancia relativamente inofensiva en comparación con otras drogas. El hecho de que estuviera normalizado en contextos sociales les aportaba una sensación de tranquilidad al ver que no

existían consecuencias inmediatas ni notables ni en sus iguales ni en ellos mismos.

“Quan era adolescent pensava que era simplement una cosa lúdica, per passar el rato i divertir-me [...] no veia les conseqüències, era més el típic conte que et diuen els adults.” (P1, mujer, 24 años).

La mayoría de los participantes señalaron que no reflexionaban sobre posibles consecuencias a largo plazo y que el consumo se asociaba principalmente con el ocio y la diversión. Otros, sin embargo, sí mencionan tener una visión negativa o ser conscientes de aspectos negativos del cannabis, aunque aún mantienen un consumo activo.

“Tenía claro que era una droga y que podía ser peligrosa, incluso me perturbaba lo de la esquizofrenia, pero aun así seguía fumando [...] mientras no pasaba nada, yo seguía haciéndolo.” (P3, hombre, 27 años).

4.4.2. Cambios en la percepción actual

La mayoría manifestó un cambio en su percepción del riesgo a lo largo de los años. En la actualidad, muchos identifican con mayor claridad las posibles consecuencias de la dependencia psicológica, de la motivación, del rendimiento académico o laboral y del bienestar emocional. Casi todos mencionan reflexiones sobre el uso que estaban haciendo de la sustancia, y cómo empezaron a ser conscientes de las consecuencias, en primera persona, lo que cambió su opinión respecto al consumo.

“Empecé a tener mucha conciencia de las consecuencias físicas que estaba teniendo sobre mí mismo [...] antes tenía mucha más memoria, no me levantaba tan cansada, y vi que la única explicación era esta sustancia.” (P2, mujer, 28 años).

Los participantes que abandonaron el consumo fueron quienes mostraron una mayor transformación en su percepción de los riesgos asociados al cannabis. Algunos comentaron que fue por dejar de percibir beneficios personales al consumir la sustancia, mientras que otros cambiaron de

opinión respecto al cannabis y optaron por dejar de consumir activamente una sustancia que antes consideraban inocua, pero que hoy ya no.

“Antes pensaba que no tenía consecuencias, ahora sé que al final es una adicción y que te puede joder mucho la vida consumir de forma tan diaria.” (P1, mujer, 24 años).

4.4.3. Normalización social

La normalización social emergió como uno de los temas más recurrentes. Los participantes coincidieron en señalar que el cannabis ocupaba una posición relativamente aceptada dentro de muchos contextos juveniles. El hecho de normalizarlo como una actividad habitual entre los adolescentes fue uno de los motivos para mantener el consumo en casi todos los participantes.

“En algun moment de la meua vida em vaig adonar de que deia “ostres, quanta gent fuma, tot el món fuma, és com una cosa súper normalitzada” [...] ho tenia súper normalitzat i interioritzat.” (P2, mujer, 28 años).

No obstante, varios entrevistados consideraron que la sociedad tiende a minimizar algunos de sus riesgos. Al mismo tiempo, defendieron la necesidad de promover una educación basada en la información y la comprensión del fenómeno más que en estrategias centradas exclusivamente en la prohibición o el miedo. Varios manifestaron que hubieran agradecido una explicación más elaborada de lo que implica el cannabis para tomar decisiones más informadas en una etapa tan vulnerable como la adolescencia.

“Si a tu no t’eduquen en coneixement i t’eduquen amb por, quan veus que si te fumes un porro no n’hi ha per tant, et creus que tot el que t’han dit és mentida [...] si ens eduquessin amb coneixement i no amb por, hauria sigut més útil.” (P7, mujer, 28 años).

Algunos participantes mencionan que son conscientes de que no se puede impedir el consumo del cannabis, pero si se puede informar sobre él, con el fin de que se haga un uso desde una opinión o decisión más formada.

“Creo que no están representados como deberían estarlo [...] más que meter miedo, habría que educar e informar, eso sería lo que más frutos daría en relación a los jóvenes.” (P2, mujer, 28 años).

4.5. Significado actual del consumo

4.5.1. Rutina y estilo de vida

En la actualidad, la mayoría de los participantes que habían reducido o abandonado el consumo señalaron que el cannabis ocupa un papel secundario o inexistente en su vida cotidiana. La mayoría manifestó no tener problema con la gente que consume y señaló no percibirlo como algo negativo, sino algo que activamente deciden no consumir.

“En la actualidad, mi relación con el cannabis es nula [...] no es algo que tenga presente actualmente en mi vida, y estoy feliz con esa decisión.” (P5, hombre, 27 años).

Por el contrario, quienes mantenían algún nivel de consumo lo describieron como una práctica más controlada y menos central que en etapas anteriores. Los participantes que mantienen el cannabis en sus rutinas o en su vida en general, expresan que lo hacen desde una consciencia y una relación mucho más sana que en el pasado.

“Ahora mismo es algo que uso en mi soledad, en la noche [...] puedo ser totalmente capaz de no fumar nada en todo el día, y realmente ni me apetece.” (P3, hombre, 27 años)

4.5.2. Identidad y cambios vitales

Los participantes interpretaron retrospectivamente su relación con el cannabis como parte de un proceso de crecimiento personal. El consumo fue descrito como un elemento vinculado a determinadas etapas vitales, a la construcción de la identidad y a experiencias de aprendizaje. Todos los participantes describieron su relación con el consumo como un aprendizaje personal, que ha formado parte de su proceso de maduración.

"La trajectòria representa per mi com un aprenentatge més [...] he après perquè ho he fet, i ara decideixo que no vull que formi part del meu dia a dia." (P1, mujer, 24 años)

"Para mí, mi trayectoria con el cannabis representa el mero hecho de crecer [...] he hecho cosas, he aprendido muchas cosas y ahora he decidido que ya no lo quiero en mi vida." (P2, mujer, 28 años)

Mencionaron también conservar un buen recuerdo de su trayectoria de consumo, ya que evocan sensaciones positivas.

"Jo recordo les meves èpoques de fumar porros i a vegades les trobo a faltar [...] les recordo amb carinyo, però és una cosa que està bé que es quedi al passat." (P7, mujer, 28 años)

Los participantes que actualmente mantienen el consumo manifiestan que son conscientes de que se trata de una sustancia con consecuencias negativas, que por el momento no abandonan el consumo, pero sí existe una opinión controversial ya que son conscientes de que quizás deberían dejar de consumir.

4.5.3. Reflexión final

La mayoría de los entrevistados no valoró su trayectoria de consumo de cannabis exclusivamente en términos positivos o negativos. Interpretaron su trayectoria de consumo como una experiencia que les permitió adquirir conocimientos sobre sí mismos, sus relaciones y sus formas de afrontar determinadas situaciones vitales. En retrospectiva, los participantes señalaron un cambio de percepción ligado al proceso de madurar y de entrar en la vida adulta, lo cual ha provocado cambios en sus opiniones o en sus situaciones personales.

"No lo veo como algo malo mirando atrás, simplemente estoy contenta de haber cambiado de opinión y tener una relación distinta a día de hoy." (P1, mujer, 24 años).

Los participantes que mantienen el consumo manifiestan conciencia de que en épocas pasadas lo hacían por inestabilidad emocional o como forma de evadir la realidad, y comentan que actualmente ya no usan el cannabis desde esa perspectiva, sino desde una consciencia y estabilidad emocional.

“En las peores etapas de mi vida fumaba mucho más, lo hacía para escapar de lo que sentía [...] ahora lo uso más como una herramienta puntual, no como una huida constante.” (P3, hombre, 27 años).

Las narrativas reflejan procesos de maduración progresiva en los que el cannabis pierde centralidad a medida que aumentan la reflexión personal, las responsabilidades y los proyectos de futuro. Algunos recalcan la importancia de la información sobre las drogas en la adolescencia.

“M’hauria ajudat molt que els adults de la meva vida m’haguessin explicat de veritat, i sense un discurs moral, quins són els riscos i els beneficis [...] educar amb coneixement i no amb por.” (P7, mujer, 28 años)

Ningún participante muestra una opinión negativa actual sobre el consumo responsable del cannabis; son conscientes de las consecuencias negativas y de que pueden decidir activamente sobre su consumo.

5. Discusión

5.1. Hallazgos principales

El objetivo principal de este TFG fue comprender las trayectorias del consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez, considerando la influencia del grupo de iguales, del contexto familiar y de la normalización social del consumo de la sustancia, en una muestra de jóvenes adultos. Para alcanzar este propósito, se realizó un estudio cualitativo de carácter fenomenológico para analizar la trayectoria de 7 adultos jóvenes.

Los resultados de este estudio muestran que las trayectorias de consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez se caracterizan por un inicio temprano, fuertemente vinculado al ocio y al grupo de iguales, seguido de fases de mayor intensidad o frecuencia asociadas, en muchos casos, a

momentos de inestabilidad emocional, así como por procesos diferenciados de abandono, reducción o mantenimiento del consumo. Las narrativas evidencian que el cannabis se integra de forma normalizada en los espacios de socialización juvenil, mientras que su significado y el lugar que ocupa en la vida cotidiana cambian progresivamente durante la transición a la adultez y el incremento de las responsabilidades personales.

De forma transversal, emergen tres ejes clave:

1. El rol del grupo de iguales y del contexto social en el inicio y la normalización del consumo. (Torrejón Guirado et al., 2023; González Cano Caballero et al., 2023; Parker et al., 1998).
2. La función reguladora emocional del cannabis en determinados momentos vitales. (Harrison, 2024; Rogés et al., 2025).
3. La revisión crítica del consumo y el cambio en la percepción del riesgo durante la entrada en la adultez, especialmente entre quienes abandonan o reducen el consumo. Estos hallazgos se alinean con la literatura que concibe el consumo de cannabis en la adolescencia como un fenómeno multifactorial y profundamente social, más que como una conducta meramente individual. (Parker et al., 1998; Torrejón Guirado et al., 2023; Rodríguez Ruiz et al., 2025).

5.2. La Teoría del Aprendizaje Social y la Teoría de la Normalización

Los presentes hallazgos respaldan las aportaciones de la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977) y de la Teoría de la Normalización de Parker (1998). En relación con la Teoría del Aprendizaje Social, las narrativas muestran cómo el consumo se aprende y se mantiene a través de procesos de observación, imitación y refuerzo vicario: la mayoría de los participantes describen contextos de ocio en los que el cannabis ya estaba presente, consumido por amigos o personas de referencia y en los que las primeras experiencias se percibieron como divertidas, seguras y socialmente aceptadas. La ausencia de consecuencias negativas inmediatas,

tanto propias como observadas en los iguales, actúa como un refuerzo vicario que consolida la idea de que el consumo es una práctica relativamente inocua.

Asimismo, el deseo de pertenencia al grupo y la búsqueda de experiencias compartidas se presentan como motores centrales al inicio del consumo. Aunque los participantes no suelen describir una presión directa explícita, sí relatan una influencia más sutil vinculada a las dinámicas grupales y a la integración social. Esto es coherente con estudios previos que señalan el peso de las normas percibidas del grupo, la imitación conductual y la necesidad de aceptación como predictores del inicio y mantenimiento del consumo de cannabis en la adolescencia. (Torrejón Guirado et al., 2023; González Cano Caballero et al., 2023).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Normalización, los hallazgos refuerzan la idea de que el cannabis ocupa una posición cada vez más integrada en los estilos de vida juveniles (Parker et al., 1998; Harrison, 2024). Los participantes describen el consumo como una práctica habitual en su círculo social, asociada a espacios cotidianos de ocio y a encuentros informales, sin que necesariamente se perciba como una conducta negativa o problemática. Esta normalización subjetiva, se refuerza por la comparación con otras sustancias consideradas más peligrosas, y por la escasa percepción de riesgos a corto plazo en la adolescencia. El cannabis se convierte así en un “complemento” de la socialización juvenil, cuya presencia se asume como esperable en determinadas actividades recreativas, entre los propios adolescentes.

Sin embargo, algunos participantes introducen matices críticos al señalar que, con el tiempo, perciben una tendencia social a minimizar los riesgos del cannabis, y expresan la necesidad de contar con información más completa y menos centrada exclusivamente en el mensaje prohibicionista. Este punto resulta especialmente relevante, ya que pone de manifiesto la tensión entre la normalización cultural del consumo y la toma de decisiones informadas por parte de adolescentes y jóvenes adultos (Harrison, 2024; Rogés et al., 2025).

5.3. Diferencias en las trayectorias de consumo

El papel del entorno familiar se presenta como un elemento clave para comprender las diferencias entre las trayectorias de abandono y de continuidad. Los resultados muestran contextos familiares variados: desde entornos que desaprueban de explícitamente el consumo, aunque a menudo sin proporcionar información detallada, hasta familias más permisivas o con presencia de consumo de sustancias. En general, los participantes indican que durante la adolescencia recibieron poca información preventiva estructurada, con la familia y la escuela transmitiendo mensajes de prohibición o de alerta, pero rara vez propiciando espacios de diálogo abierto.

Los hallazgos se alinean con la literatura que identifica la supervisión parental, la comunicación abierta y la desaprobación explícita del consumo como factores protectores frente al desarrollo de conductas adictivas, mientras que la permisividad, la inconsistencia de las normas o la presencia de consumo en el entorno familiar se relacionan con trayectorias de consumo más persistentes (Young, Wheeler y Dai, 2025; Rodríguez Ruiz, 2024; Rodríguez Ruiz et al., 2025). En este estudio, quienes describen entornos más permisivos o con modelos de consumo cercanos tienden a relatar una integración más profunda del cannabis en su vida cotidiana, y, en algunos casos, una mayor dificultad para cuestionar o abandonar el consumo, al considerarlo parte “normal” de su contexto de referencia.

Por otro lado, incluso en familias que desaprueban el consumo, varios participantes señalan que el carácter prohibitivo y no dialogado de los mensajes parentales pudo contribuir a una sensación de rebeldía o a la necesidad de “probar por uno mismo” para formar una opinión propia. Esto sugiere que no solo el contenido del mensaje de prohibición versus permisividad es relevante, sino también el estilo de comunicación frente a las drogas y la posibilidad de abordar las conversaciones y las situaciones desde un enfoque más educativo y menos moralizante.

5.4. Regulación emocional, transición a la adultez y cambio en el consumo

Un hallazgo destacado es el papel del cannabis como estrategia de regulación emocional en determinadas etapas. Prácticamente todos los participantes identifican fases de mayor intensidad o de mayor frecuencia de consumo vinculadas a momentos de inestabilidad emocional, estrés, depresiones o dificultades personales. En estos periodos, el cannabis se utiliza como una vía rápida para aliviar el malestar, relajarse o desconectarse de las preocupaciones cotidianas o incluso con motivaciones más intrínsecas, como intentar evadir la realidad. Esto coincide con investigaciones que señalan la asociación entre el malestar psicológico, los problemas emocionales y el uso de sustancias como forma de afrontamiento (Harrison, 2024; Rogés et al., 2025).

Sin embargo, la transición hacia la adultez conlleva cambios significativos. La incorporación al mercado laboral, el avance en los estudios, el establecimiento de relaciones de pareja estables y la asunción de nuevas responsabilidades llevan a muchos participantes a revisar críticamente el lugar del cannabis en sus vidas. Entre quienes abandonan o reducen significativamente el consumo, emergen varios elementos comunes:

- Una toma de conciencia progresiva de las consecuencias del consumo (motivación, rendimiento, estado de ánimo o dependencia psicológica).
- Un cambio en las prioridades vitales, con mayor peso de proyectos personales, laborales o familiares que se perciben como poco compatibles con un consumo frecuente.
- En algunos casos, el impacto negativo del cannabis en otras personas actúa como espejo y como desencadenante de reflexión.

Quienes mantienen algún nivel de consumo describen una relación más controlada, consciente y menos central que en etapas anteriores. El cannabis deja de ocupar una posición central en la identidad o en la rutina diaria y pasa a ser una práctica puntual o vinculada a momentos concretos de relajación. No obstante, algunos de estos participantes reconocen la

existencia de una tensión interna: aunque no se plantean un abandono inmediato, expresan cierta ambivalencia y la conciencia de que, en algún momento, podría ser deseable reducir o dejar el consumo.

En ambos grupos, el cannabis se reinterpreta retrospectivamente como parte de un proceso de aprendizaje y maduración personal, más que como una experiencia exclusivamente negativa o positiva. Esta resignificación coincide con estudios que muestran cómo, en la transición a la adultez, muchos jóvenes reelaboran sus experiencias de consumo a la luz de nuevos proyectos, responsabilidades y perspectivas de futuro (Rodríguez Ruiz et al., 2025; Codinach Danés et al., 2022).

5.5. Percepción del riesgo y necesidad de información

Los resultados evidencian un cambio en la percepción del riesgo entre la adolescencia y la actual. En la adolescencia, predomina la idea de que el cannabis es una sustancia relativamente inofensiva, especialmente si se compara con otras drogas ilegales o incluso con el alcohol. La ausencia de consecuencias visibles a corto plazo y la elevada normalización social contribuyen a minimizar la preocupación por los posibles efectos a largo plazo. Incluso aquellos participantes que reconocían tener una opinión más crítica o negativa sobre el cannabis mantuvieron su consumo, lo que sugiere una cierta disonancia entre conocimiento y práctica (Harrison, 2024; Parker et al., 1998).

Con el paso del tiempo, la mayoría de los participantes informan de un aumento en la percepción de riesgo, ligado tanto a experiencias personales (pérdida de motivación, malestar emocional o sensación de dependencia) como a una mayor información sobre los efectos de la sustancia. Este cambio en la opinión de los consumidores se asocia con los procesos de maduración y con el reajuste de prioridades vitales descritos anteriormente (Rodríguez Ruiz et al., 2025; Harrison, 2024).

Un aspecto particularmente relevante es que muchos participantes señalaron que, durante la adolescencia, les habría ayudado recibir información más completa, realista y contextualizada sobre el

cannabis y sus posibles consecuencias. Más que reclamar mensajes centrados en el miedo o en la prohibición, se demanda un enfoque basado en la educación y en la toma de decisiones informadas, que reconozca la complejidad del fenómeno y la imposibilidad de erradicar por completo el consumo. Este discurso sintoniza con las propuestas de modelos de prevención que abogan por estrategias de reducción de riesgos y por un trabajo educativo que integre la perspectiva de los propios adultos jóvenes.

5.6. Implicaciones para la prevención y la intervención

Los hallazgos de este estudio tienen varias implicaciones para el diseño de estrategias de prevención y de intervención dirigidas a adolescentes y jóvenes adultos:

1. Intervenir tempranamente en los contextos de socialización: dado que el inicio del consumo se produce principalmente en espacios de ocio y en compañía del grupo de iguales, las intervenciones deberían incorporar la perspectiva grupal y comunitaria, trabajando en normas, percepciones y dinámicas de influencia entre pares.
2. Fortalecer la comunicación familiar: más allá de la prohibición, es importante promover en las familias estilos de comunicación abiertos, que permitan hablar sobre drogas sin tabúes ni moralización extrema y que faciliten que los adolescentes compartan dudas y experiencias sin temor a sanciones exclusivamente punitivas.
3. Incorporar la dimensión emocional: el uso del cannabis como regulador del malestar sugiere la necesidad de programas que desarrollen habilidades de afrontamiento, de gestión emocional y de búsqueda de apoyo social alternativo, especialmente en momentos de estrés o de crisis vitales.
4. Desarrollar campañas informativas realistas: los participantes reclaman información que no banalice los riesgos, pero tampoco se base únicamente en el miedo. Diseñar materiales y espacios formativos que presenten datos actualizados y ejemplos cercanos, y que permitan el debate crítico, puede favorecer decisiones más conscientes.

5. Acompañar la transición a la adultez: la entrada en la vida adulta es un momento clave para revisar hábitos y conductas de riesgo. Ofrecer recursos específicos para jóvenes adultos que integren las demandas laborales, académicas y relacionales puede facilitar procesos de reducción o de abandono del consumo.

5.7. Fortalezas y limitaciones del estudio

Este trabajo presenta varias fortalezas. En primer lugar, el diseño cualitativo de carácter fenomenológico ha permitido una aproximación a las experiencias subjetivas de los participantes, captando significados que difícilmente podrían recogerse mediante metodologías cuantitativas. En segundo lugar, la inclusión de participantes con trayectorias diversas (personas que han abandonado el consumo y personas que lo mantienen) ha favorecido la comparación entre distintos procesos de cambio y continuidad. Finalmente, la integración de los marcos teóricos de la Teoría del Aprendizaje Social y de la Teoría de la Normalización ha ofrecido una base conceptual para interpretar los hallazgos en diálogo con la literatura existente.

No obstante, también es importante reconocer varias limitaciones. En primer lugar y la composición de la muestra, seleccionada mediante muestreo intencional, no permite generalizar los resultados a toda la población de jóvenes adultos que han consumido cannabis. Las experiencias recogidas se sitúan en contextos concretos y pueden verse influidas por características específicas que no se han explorado en profundidad. En segundo lugar, el carácter retrospectivo de las entrevistas implica que los relatos están influidos por procesos de memoria, reinterpretación y elaboración subjetiva. La forma en que los participantes reconstruyen su trayectoria de consumo puede verse influida por su situación actual, sus valores y sus necesidades de coherencia narrativa.

En tercer lugar, el estudio se centra en la perspectiva de los propios consumidores y no incorpora la voz de otros agentes relevantes como la familia, los profesionales de la salud o los educadores, entre otros, lo que podría haber aportado una visión más amplia del fenómeno. Finalmente,

aunque se ha seguido un proceso sistemático de análisis temático apoyado en un programa especializado, la interpretación de los datos siempre conlleva un componente de subjetividad inherente a la investigación cualitativa.

5.8. Líneas futuras de investigación

Se plantean algunas líneas de investigación para el futuro. Sería de interés realizar estudios mixtos con muestras más amplias y diversas, que incluyan distintos contextos culturales y niveles económicos, para explorar cómo influyen estas variables en las trayectorias de consumo. Asimismo, resultaría relevante desarrollar investigaciones longitudinales que sigan a adolescentes y adultos jóvenes a lo largo del tiempo, para comprender con mayor precisión cómo se configuran los procesos de inicio, mantenimiento y abandono del consumo de cannabis.

Otra línea prometedora sería incorporar la perspectiva de familias, profesionales sanitarios y educativos, con el fin de diseñar intervenciones más integrales y ajustadas a las necesidades reales de los distintos actores implicados. Finalmente, considerando la expansión de nuevas formas de consumo y de difusión de información a través de redes sociales y medios digitales, sería pertinente investigar cómo estos entornos influyen en la normalización del cannabis y en la construcción de significados sobre su uso entre adolescentes y jóvenes adultos.

6. Conclusiones

El presente estudio aporta evidencia sobre las trayectorias de consumo de cannabis desde la adolescencia hasta la adultez joven, integrando la perspectiva subjetiva de los participantes con los marcos teóricos del aprendizaje social y de la normalización. En conjunto, los hallazgos muestran que el consumo de cannabis en la adolescencia se configura como un fenómeno social, fuertemente vinculado a las dinámicas del grupo de iguales y a un contexto de normalización cultural progresiva de la sustancia.

En primer lugar, se concluye que el inicio del consumo se produce mayoritariamente en la adolescencia, en contextos de ocio compartido con

amigos y con una percepción de riesgo baja o moderada. La influencia del grupo de iguales no se manifiesta tanto en forma de presión explícita como de imitación, búsqueda de pertenencia y participación en experiencias compartidas, en línea con los planteamientos de la Teoría del Aprendizaje Social. El cannabis aparece integrado en las dinámicas grupales y se percibe como una práctica habitual, relativamente aceptada y poco problemática.

En segundo lugar, las trayectorias analizadas evidencian que el consumo de cannabis evoluciona dinámicamente a lo largo del tiempo. Varios participantes describen etapas de mayor intensidad vinculadas a momentos de malestar emocional, estrés o crisis vitales, en las que la sustancia se utiliza como estrategia de regulación emocional. Con la transición a la adultez, la incorporación al mundo laboral, el aumento de responsabilidades y los cambios en las prioridades personales favorecen procesos de reflexión crítica, que pueden conducir tanto a la reducción como al abandono del consumo.

En tercer lugar, se observa que el entorno familiar actúa como un factor relevante en la configuración de estas trayectorias. La presencia de modelos de consumo, la permisividad o la falta de información preventiva específica se asocian con patrones de consumo más persistentes, mientras que la supervisión, la comunicación abierta y la desaprobación clara del consumo parecen funcionar como factores protectores. No obstante, los discursos también señalan que los mensajes exclusivamente prohibitivos, escasamente dialogados, pueden alimentar actitudes de rebeldía o la necesidad de “probar por uno mismo”.

En cuarto lugar, las narrativas muestran un cambio significativo en la percepción del riesgo entre la adolescencia y la adultez. Aunque al inicio el cannabis se percibe como relativamente inocuo, con el paso del tiempo los participantes identifican con mayor claridad las posibles consecuencias en la motivación, el rendimiento y el bienestar psicológico, especialmente quienes han abandonado el consumo. Este cambio de percepción se acompaña de una resignificación del propio consumo, que se interpreta como parte de un proceso de aprendizaje y maduración personal más que como una experiencia exclusivamente negativa.

Finalmente, el estudio pone de relieve la necesidad de enfoques preventivos y educativos que vayan más allá de la prohibición e incorporen información realista, espacios de diálogo y trabajo específico sobre las dinámicas grupales y la regulación emocional. Los participantes expresan que una información más completa y contextualizada durante la adolescencia podría haber contribuido a tomar decisiones más conscientes respecto al consumo.

En relación con los supuestos planteados, los resultados apoyan que el inicio del consumo se vincula principalmente a la influencia del grupo de iguales y a la normalización del cannabis, que los contextos familiares más permisivos se asocian con trayectorias de consumo más persistentes y que los procesos de maduración y cambio en la percepción del riesgo se relacionan con el abandono o la reducción del consumo.

En síntesis, el consumo de cannabis en la adolescencia y su evolución hacia la adultez joven se comprende mejor como un proceso multifactorial en el que se entrecruzan influencias sociales, familiares, emocionales y culturales. Reconocer esta complejidad resulta imprescindible para diseñar intervenciones de prevención y acompañamiento más ajustadas a las necesidades reales de los adolescentes y jóvenes adultos, así como para seguir profundizando, desde la investigación, en los factores que favorecen el abandono o la persistencia del consumo.

7. Bibliografía

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.

Codinach Danés, E., Obradors Rial, N., González Casals, H., Cirera Guàrdia, M. R., Miró Catalina, Q., Vidal Alaball, J., & Espelt, A. (2022). Polydrug use of tobacco and cannabis in a cohort of young people from Central Catalonia (2012–2020). *Adolescents*, 2(3), 350–357.
[doi.org](https://doi.org/10.3390/adolescents2030027)

Codinach Danés, E., Obradors Rial, N., González Casals, H., Bosque Prous, M., Folch, C., Colom, J., & Espelt, A. (2024). Polydrug use of tobacco and cannabis: Relationship with self-perceived health and mood state in

adolescents in Central Catalonia – DESKcohort Project. *Adicciones*, 36(1), 81–92. [doi.org](https://doi.org/10.20882/adicciones.1716)

Equator Network. (s. f.). COREQ (CONsolidated criteria for REporting Qualitative research). EQUATOR Network. <https://www.equator-network.org/reporting-guidelines/coreq/>

González Cano Caballero, M., Torrejón Guirado, M. C., Cano Caballero, M. D., Mac Fadden, I., & Barrera Villalba, M. C. (2023). Adolescents and youths' opinions about the factors associated with cannabis use: A qualitative study based on the I-Change model. *BMC Nursing*, 22, 114. [doi.org](https://doi.org/10.1186/s12912-023-01283-z)

González, M. S., Valério, M. P., & Osório, F. L. (2019). Changes in erotic expression in women with fibromyalgia. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29, e2923. [doi.org](https://doi.org/10.1590/1982-4327e2923)

Harrison, M. E. (2024). Adolescents' cannabis knowledge and risk perception: A systematic review. *Journal of Adolescence*.

Parker, H., Aldridge, J., & Measham, F. (1998). *Illegal leisure: The normalization of adolescent recreational drug use*. Routledge.

Rodríguez Ruiz, J. (2024). The influence of different dimensions of the parent–child relationship on adolescent substance use: Longitudinal evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*. [doi.org](https://doi.org/10.1007/s11469-023-01036-8)

Rodríguez Ruiz, J., Kaakinen, M., Oksanen, A., & Espejo Siles, R. (2025). The influence of parental substance use on adolescent substance use: A systematic review of moderators. *Journal of Family Theory & Review*.

Rogés, J., Pérez, K., Continente, X., Guerras, J. M., Robles, B., Mateo, I., Vives-Cases, C., Bosque Prous, M., González Casals, H., Folch, C., Bartroli, M., López, M. J., Fernández, E., & Espelt, A. (2025). Changes in alcohol, cannabis, and tobacco use before and after the COVID-19 pandemic in adolescents in Catalonia: A repeated cross-sectional study. *Future*, 3(3).

Sanabria Mazo, J. P., Gers Estrada, M. (2019). Repercusiones del dolor crónico en las dinámicas de pareja: Perspectivas de mujeres con fibromialgia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 47–61.
[doi.org](https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.71021)

Sanabria Mazo, J. P., Muriel Solano, A., & Parra Navas, N. (2017). Significados alrededor del tejido de pelucas oncológicas en mujeres diagnosticadas con cáncer. *Psicooncología*, 13(2–3), 333–349.
[doi.org](https://doi.org/10.5209/PSIC.54440)

Torrejón Guirado, M.-C., Baena Jiménez, M. Á., Lima Serrano, M., de Vries, H., & Mercken, L. (2023). The influence of peers' social networks on adolescents' cannabis use: A systematic review of longitudinal studies. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1306439.
[doi.org](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1306439)

Ullah, R., & Ullah, H. (2025). The social web of influence: Understanding the contexts driving hashish use among youth. *Journal of Contemporary Drug Issues*.

Vargas-Carrillo, E., Luciano, J. V., Vives, J., Cabrera, V., Pérez-Aranda, A., Feliu-Soler, A., Peñarrubia-María, M. T., & Ebert, D. D. (2024). Experiences of patients with chronic low back pain plus comorbid depressive symptoms in a videoconference group acceptance and commitment therapy or behavioral activation treatment for depression: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*. Advance online publication.
[doi.org](https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2298265)

Young, B., Wheeler, L., & Dai, H. D. (2025). Parental influence on youth cannabis use: The interplay between disapproval and family relationships. *Addictive Behaviors Reports*, 100621.
[doi.org](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100621)

8. ANEXOS

Anexo I. Modelo de entrevista semiestructurada

Guía entrevista semiestructurada

Consumo de cannabis: trayectorias, normalización y percepción del riesgo en la transición a la adultez

1. Introducción inicial

- Explicar brevemente el objetivo de la investigación.
- Garantizar anonimato y confidencialidad.
- Solicitar consentimiento para grabar la entrevista.
- Indicar que no existen respuestas correctas o incorrectas.
- Crear un clima de confianza.

Pregunta de apertura:

- ¿Podrías contarme un poco sobre ti y tu situación actual?
(edad, estudios, trabajo, contexto vital, etc.)

2. Contexto inicial de consumo

Subcategoría 1.1. Primer contacto con el cannabis

1. ¿Cómo recuerdas tu primer contacto con el cannabis?
2. ¿En qué momento de tu vida ocurrió y qué recuerdas de esa etapa?
3. ¿Qué estaba pasando alrededor de ese primer consumo?
4. ¿Cómo viviste esa experiencia en ese momento?

Subcategoría 1.2. Relación con el grupo de iguales

5. ¿Qué papel tuvo tu grupo de amigos o personas cercanas en ese primer contacto con el cannabis?
6. ¿Qué emociones, motivaciones o dinámicas recuerdas que estaban presentes en ese momento?

7. ¿Cómo se relacionaba el consumo con los momentos de socialización dentro del grupo?

Subcategoría 1.3. Influencia familiar y social

8. ¿Cómo se percibía el consumo de cannabis en tu entorno familiar?
9. ¿Qué mensajes recibías sobre el cannabis en tu entorno social o educativo?
10. ¿De qué manera crees que tu contexto influyó en tu forma de entender el consumo?

3. Evolución del consumo y trayectoria personal

Subcategoría 2.1. Cambios en el consumo

11. ¿Cómo ha cambiado tu consumo desde la adolescencia hasta la actualidad?
12. ¿Qué etapas distintas identificas en la trayectoria de consumo?
13. ¿Cómo describirías tu relación actual con el cannabis?

Subcategoría 2.2. Factores de continuidad o abandono

14. ¿Qué factores crees que influyeron en mantener el consumo?
15. En caso de haber reducido o abandonado el consumo, ¿qué motivó ese cambio?
16. ¿Recuerdas algún momento concreto que marcara un cambio importante en tu relación con el cannabis?

Subcategoría 2.3. Transición a la adultez

17. ¿Cómo ha cambiado tu relación con el cannabis al ir entrando en la adultez?
18. ¿De qué manera influyeron aspectos como el trabajo, los estudios, la pareja, las responsabilidades o los cambios de entorno?

4. Percepción del riesgo y normalización social

Subcategoría 3.1. Percepción durante la adolescencia

19. ¿Cómo percibías el consumo de cannabis cuando eras adolescente?
20. ¿Qué ideas tenías entonces sobre sus posibles riesgos o consecuencias?

Subcategoría 3.2. Cambios en la percepción actual

- 21.¿Cómo ha cambiado tu forma de entender los riesgos del cannabis con el tiempo?
- 22.¿Qué diferencias encuentras entre cómo lo veías antes y cómo lo ves ahora?

Subcategoría 3.3. Normalización social

- 23.¿Cómo describirías el lugar que ocupa el cannabis en tu entorno social actual?
- 24.¿Cómo percibes actualmente el consumo entre los jóvenes y los adultos de tu entorno?
- 25.¿Cómo crees que la sociedad representa actualmente los riesgos del cannabis?

5. Significado actual del consumo

Subcategoría 4.1. Rutina y estilo de vida

- 26.¿Qué significado tiene actualmente el cannabis en tu vida?
- 27.¿Qué lugar ocupa, si es que ocupa alguno, en tus rutinas, relaciones o espacios de ocio?

Subcategoría 4.2. Identidad y cambios vitales

- 28.¿Qué relación ves entre tu consumo de cannabis y las diferentes etapas de tu vida?
- 29.¿Qué dirías que representa esa trayectoria de consumo para ti hoy?

Subcategoría 4.3. Reflexión final

- 30.Mirando hacia atrás, ¿cómo interpretas ahora tu relación con el cannabis?
- 31.¿Qué aprendizajes o reflexiones te deja esa trayectoria?

Tabla de categorías y subcategorías

CATEGORÍA PRINCIPAL	SUBCATEGORÍA	ASPECTOS A EXPLORAR
1. Contexto inicial de consumo	1.1 Primer contacto con el cannabis	Inicio del consumo, edad, circunstancias y emociones
	1.2 Relación con el grupo de iguales	Influencia de amistades, dinámicas grupales, pertenencia y socialización
	1.3 Influencia familiar y social	Percepción familiar y entorno educativo, social y comunitario
2. Evolución del consumo y trayectoria personal	2.1 Cambios en el consumo	Evolución temporal, frecuencia y etapas
	2.2 Factores de continuidad o abandono	Factores asociados al mantenimiento, reducción o abandono del consumo
	2.3 Transición a la adultez	Influencia de responsabilidades, estudios/trabajo y cambios vitales
3. Percepción del riesgo y normalización social	3.1 Percepción durante la adolescencia	Percepción de riesgos durante la adolescencia

	3.2 Cambios en la percepción actual	Evolución de la percepción del riesgo
	3.3 Normalización social	Normalización social y percepción colectiva del consumo de cannabis
4. Significado actual del consumo	4.1 Rutina y estilo de vida	Papel del consumo en la vida cotidiana
	4.2 Identidad y cambios vitales	Relación entre consumo, identidad personal y etapas vitales
	4.3 Reflexión final	Balance retrospectivo, aprendizaje y posibles cambios

Anexo II. Entrevistas transcritas

Transcripción entrevista P1

ENTREVISTA 1 – P1

Fecha: 25/05/2026

Duración: 40 minutos

Edad: 24 años

Situación: Ha acabado de estudiar y está trabajando

E: Respecto al contexto inicial del consumo y tu primer contacto con el cannabis, ¿cómo recuerdas tu primer contacto con él?

P1: Creo que mi primer contacto si no recuerdo mal fue cuando tenía 16 años que estaba en cuarto de la ESO y vino una chica de intercambio que era que se quedaba en casa de una amiga mía, y pues era un día que era carnaval y fuimos a casa de una amiga y pues no sé, fumamos un porro y eso

E: ¿Exactamente en qué momento de tu vida ocurrió y qué recuerdas más o menos de esa etapa?

P1: Pues como he comentado antes tenía rollo 16 años y sí que es verdad que yo salía bastante con mi grupo de amigas, pero no, o sea ninguna tenía una relación como activa con el cannabis simplemente pues en el momento que he comentado antes se dio, y como que empezamos a fumar ¿no? Empecé a fumar a partir de ahí pero sí eso fue el primer contacto.

E: ¿Y qué estaba pasando más o menos alrededor de ese primer consumo?

P1: Pues se da una quedada de amigas en casa de una chica y pues obviamente había alcohol y era como un contexto de fiesta básicamente, o sea que no es que por ejemplo naciera de ti quizás el hecho de fumar ¿no?, pero estaba ahí presente. Estábamos de fiesta y hablando y charlando, y pues se puso sobre la mesa el hacerlo y pues todos estuvimos de acuerdo y lo hicimos juntas.

E: ¿Cómo viviste esa primera experiencia en ese en ese momento?

P1: Pues recuerdo que bastante bien, o sea tampoco hubo nadie que le sentase mal y aparte estábamos todas las amigas, era como un sitio bastante seguro entonces la recuerdo, o sea lo recuerdo como bien para ser el primer contacto estuvo divertido.

E: Sí, que quizás es de los primeros contactos que dices otras no ha pasado nada malo ¿no? ¿Y eso te da como una sensación de qué guay es esto?

P1: Sí, exacto o sea tampoco como "qué guay", pero sí que fue como hostia pues no me asustó ni dije hostia que hemos hecho ni nada.

E: ¿Y qué papel tuvo tu grupo de amigos o las personas cercanas en ese primer contacto con el cannabis?

P1: Pues creo que al primero, o sea como la primera vez lo hicimos todas juntas pues a partir de ese día ya empezamos como un poco igual a plantearnos pues quedar más y fumarnos un porro, que era algo que antes

no hacíamos para nada y como nos gustó a todas bastante pues lo íbamos poco a poco incluyendo un poco más en cuando quedábamos.

E: ¿Y qué emociones motivaciones o dinámicas recuerdas que estaban presentes en ese momento?

P1: Pues al principio igual sí que tenía un plan como más nervioso al respecto, porque al final era algo que tampoco habíamos probado, pero al hacerlo como todas juntas y ver que todo como que salió bien y que fue una noche divertida y que nos lo pasamos muy bien, pues ese respeto iba cada cada vez a menos.

E: ¿Y cómo se relacionaba el consumo con los momentos de socialización dentro del del grupo de amigos?

P1: O sea igual sí que no quedábamos directamente para fumarnos un porro todas juntas, pero sí que es verdad que, pues en según qué momentos se pensaba, yo que sé si vamos a salir o si vamos a casa de alguna pasar la tarde o así, pues sí que pues cada vez planteábamos más el decir pues salimos ya todo tranqui pues vamos a fumarnos un porro tranquilamente o vamos a fumarnos un porro para luego salir y así...

E: ¿Cómo se percibía el consumo de cannabis en tu entorno familiar, por ejemplo?

P1: O sea entiendo que se percibía como algo malo, pero tampoco no era nunca que, o sea algo que se hablase en casa claro pues como el tema de fumar porque mis padres tampoco nunca han consumido y tampoco nunca han fumado cigarros ni nada, pero sí que es verdad que igual cuando era más pequeña no me daba cuenta pero que cuando empecé a consumir pues sí que vi cosas que me da me dieron a entender pues que mi hermano mayor que tiene pues 6 años más que yo, pues sí que fumaba bastante en casa.

E: ¿Y qué mensajes recibías sobre el cannabis en tu entorno social o educativo?

P1: En cuanto a mis amigos o mi gente, o sea la gente de alrededor, sí que era más como algo en plan positivo pues porque en esa época creo que todo el mundo pues fumaba bastante y era bastante común, entonces era como algo pues positivo de pasárselo bien. En cambio, si que más en clase o bueno en el cole, era como más de los profes o como el estigma ese de que me iba a quedar tonta, de que de fumar tantos tantos porros pues iba a

quedarme empanada, tonta y que como que no sabía hablar ni explicarme ni nada...

E: ¿Y de qué manera crees que tu contexto influyó en tu forma de entender el consumo?

P1: Pues, por ejemplo, como en mi casa tampoco era un tema que no se tocaba y tampoco se hablaba de ello tanto, ni para bien ni mal, o sea obviamente se entendía que era algo malo, pero tampoco se hablaba de ello, entonces como que tampoco lo pensaba como algo malo porque era un tema que no se comentaba. Tampoco veía como las consecuencias malas y luego pues en el colegio, lo que he comentado antes, sí que era más pues eso, que te da igual lo que digan los profes en esa edad y que se quedó todo más a nivel social entonces como era algo que se hacía que hiciera todo el mundo, es un poco pues era positivo la relación con el consumo en plan no lo veía como nada malo ni veía las consecuencias que podía tener.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu consumo desde la adolescencia hasta la actualidad?

P1: Pues la verdad es que bastante, o sea ha cambiado mucho porque ahora mismo diría que mi consumo o mi relación con el cannabis es prácticamente nula, en plan igual algo esporádico, pero no consumo ya casi por no decir nada, en comparación a la adolescencia, que era pues tenía una relación bastante plana y activa con el con el cannabis.

E: ¿Qué etapas distintas identificas a la trayectoria del consumo?

P1: Pues así pensándolo bien, yo creo que como destacó 3 etapas. Al principio más sí que era como algo pues, como he comentado durante toda la entrevista, en calma con mis amigas, un contexto más social. Luego cuando ya igual acabé el instituto y empecé a ser un poco como un poquito más adulta, pues ya empecé como con el consumo, en plan, pues yo sola que igual ahí sí que no veía como mi día a día sin sin consumir. Y luego pues ya me hice un poquito más adulta, y ya empecé como a desengancharme y a a dejarlo como atrás, a ver cómo quizás un poco la realidad ¿no? De una vez dejas la adolescencia atrás, la realidad de lo que es el consumo ¿no? Sí, un poquito me di cuenta de cosas y sucedieron cosas que hicieron que mi posición sobre el cannabis cambiase un poco.

E: ¿Y cómo describirías tu relación actual con el consumo?

P1: Pues como he comentado, prácticamente nula la verdad. Igual sí que cada X meses me apetece fumarme un porro, igual sí que lo hago, pero lo hago totalmente con otras intenciones, desde otro punto súper diferente, lo hago más como un poco pues porque me apetece y sé que va a ser cosa de una vez, pero o de una vez o de que no va a ser algo que voy a acabar haciendo diariamente, ni que voy a acabar enganchándome, ni que voy a. o sea, no quiero volver a tener esa relación con el cannabis de no pasar un día sin fumar.

E: ¿Qué factores crees que influyeron en mantener el consumo en el momento en el que tenías un consumo mantenido?

P1: Pues lo pienso a día de hoy, y creo que obviamente en plan venía muy dado por el por el contexto social, que todo el mundo lo hacía, que al final era algo que, pues empecé haciendo en grupo, y pues bueno, estás en esa etapa como que tampoco sabes muy bien ni lo que quieres, ni lo que opinas sobre las cosas, ni las consecuencias que conlleva y yo creo que todo eso pues llevo a que tuviese esa relación con el cannabis, aparte tampoco había como consecuencias ¿no? Ni nada así activamente negativo para nada en ese momento, entonces es como que ya lo malo no lo ves o haces para no verlo.

E: ¿Y en el caso de haber reducido o abandonado el consumo, que motivó quizás ese cambio?

P1: Pues el motivo básicamente fue que también te haces un poquito más adulta, y empiezas a ver las cosas de otra forma, y también me ayudó a cambiar mi opinión, pues, en el grupo de amigos que tenía, hubo un chico que bueno que estuvo muy enganchado y que se tuvo que ir a una clínica para gestionar su adicción.

E: ¿A desintoxicarse?

P1: Sí, y entonces eso, pues no sé creo en su momento igual no lo pensaba que me había tocado como tan de cerca, o no lo veía, como no había tenido a nadie en mi a mi alrededor que hubiese pasado algo así, entonces igual pues lo que he comentado, no ves las consecuencias malas y a partir de ese punto sí que fue como decir otras que son consecuencias reales y que te pueden joder la vida al final, entonces pues creo que desde ahí mi cabeza cambió, empezó a cambiar mi opinión bastante y empecé a actuar conforme

cómo quería seguir adelante con mi relación con el cannabis que empezó a ser pues nula, inexistente.

E: Bueno, esta pregunta es un poco redundante, porque acabas de decir un poco que sí, pero ¿recuerdas algún momento concreto que marcaron un cambio importante en tu relación? Como acabas de contar lo del caso de tu amigo

P1: O sea, no es un momento concreto de un día que pasase algo que yo despertase y dijese pues ya no quiero fumar más, sino que fue algo más progresivo, pues al final tuve la situación o sea tuvimos la situación esta en el grupo de amigos del chaval, entonces fue algo como que nos cambió a todos un poco la percepción ,porque pues este chico estuvo mucho tiempo sin venir con nosotros, y pues cuando empezó a retomar más como la vida social, pues nos afectaba rollo no se podían hacer según qué cosas porque era una persona que venía de desintoxicarse, entonces sí que nos puso a todos creo y a mí personalmente en un punto pues de reflexión, de darte cuenta de que igual tú te piensas que eso es lo que os hace estar bien en tu grupo de amigos, o que para eso quedas, pero que te das cuenta de que no sabes que hay muchas otras cosas que puedes hacer y y estar bien igualmente, y pasártelo bien, que no hace falta que para que sea una tarde divertida tenga que haber consumo de sustancias, o de cualquier cosa ¿sabes?

E. ¿Quizás te das cuenta de que, para mantener ese consumo, quizás incluso a nivel social con los amigos, tú a ti mismo te pones como muchas excusas y quizá hasta que no hay una consecuencia no dices oye que esto igual eran excusas?

P1: Claro sí, es un poco eso, que te das cuenta de que son excusas realmente, o de que tú le das una importancia que realmente no tiene y que no pesa tanto, al final claro, quieres creer que no tienes dependencia de esa sustancia y que tampoco es tan importante, o te influye tanto, o no te mueve tanto.

E: ¿Y entonces, ¿cómo ha cambiado tu relación con el cannabis en el proceso de ir entrando en lo que es la adultez?

P1: Pues ha cambiado bastante es lo que he comentado antes, al final pues yo que sé, cuando eres pequeña, adolescente, no ves las consecuencias en todo, son nulas, y cuando te vas haciendo adultos te das cuenta de que no,

de que lo que tú haces o lo que tú eliges o cómo decides actuar ante según qué cosas, pues tiene consecuencias y que es importante ser consciente de ellas, y quizás también es una etapa en la que empiezan a aparecer responsabilidades y ya no puedes quizás más hacer o decir según qué cosas. O sea, tener responsabilidades al final hace que quieras o no esa parte responsable en ti salga, y que pues yo que sé pues a trabajar obviamente no ibas a no vas a ir a trabajar fumado, yo pensaba digo igual la vida adulta se me hace mucha bola y el consumo pues es más activo, porque pues yo que sé pues estás en una mala época o lo que sea, pero una vez ya tomé la decisión y cambió mi opinión sobre ello, creo que no he vuelto ni espero no volver a tener ese tipo de relación con el cannabis.

E: Entonces, ¿de qué manera influyeron aspectos como el trabajo, los estudios, la pareja, las responsabilidades o los cambios de tu entorno?

P1: Creo que influyeron de forma positiva en cuanto a yo querer dejarlo, porque sí que es verdad que es lo que he dicho, al final esas responsabilidades era como pues que igual cuando en mi grupo de amigos era algo como muy normalizado y que estaba como ahí a diariamente, pero cuando sales un poco de ahí te das cuenta de un poco en plan pues del mundo real entre comillas, pues sí que es verdad que pues no me apetecía sinceramente ir a clase fumada o ir a trabajar fumada, o igual no lo veía o sea, me daba como hasta como pudor verme como en esa situación de vulnerabilidad ante algo que yo tenía que estar pues como con los 5 sentidos, y despierta y como pues puesta para hacer las cosas.

E: ¿Quizás ya no estaba la seguridad esa de estar en tu círculo social donde siempre lo habéis hecho todos?

P1: No se, te quitaba quizás un poco o sea no me sentía segura de hacerlo antes de según qué cosas, porque no, o sea como que lo veía como también un poco algo pues eso estúpido, como una situación como vulnerable para mí.

E: ¿Incómodo?

P1: Exacto, incómodo, y que no quería rollo y llegar a casa y decir hostia pues me he fumado un porro, he ido a clase y yo que sé, he dicho según que o he hecho esto o he actuado según de qué forma, y qué vergüenza ajena ¿sabes? Era como que también me quería evitar un poco esa situación, no por la vergüenza ajena o no por el que dirán, no por esa cosa,

sino simplemente porque pues es algo que tampoco iba conmigo, no quería ser esa persona por así decirlo.

E: ¿Cómo percibías el consumo de cannabis cuando eras adolescente, o qué ideas tenías en aquel momento de lo que eran los posibles riesgos o las consecuencias?

P1: Pues cuando era adolescente, pensaba que era simplemente como algo en plan, no sé si esa palabra está bien utilizada en este contexto, pero como algo lúdico, en plan pues para pasar el rato, para estar bien y para divertirme, o cualquier cosa, y las consecuencias que yo tenía mi cabeza o que yo sabía pues eran como he dicho antes, en plan no las veía o no era consciente de ellas, era quizás más el típico cuento chino que te dicen los adultos ¿no? Bueno y al final eso, como que los adultos te dicen que al fin y al cabo es una droga y que, pues es algo malo y tal, pero como una vez lo pruebas y ves que no, que no es para tanto, pues como que esa razón de peso ya cada vez lo tiene menos, y le das más igual, o sea le quitas la importancia. Igual también pues sabía de algún adulto también que igual pues consumía cannabis y decía hostia, pues si tú lo haces y eres adulto me estás diciendo a mí pues porque no lo voy a hacer yo ¿sabes?

E: ¿Y cómo ha cambiado tu forma de entender ese riesgo del cannabis con el tiempo, que diferencias crees que hay entre cómo lo veías antes y cómo lo ves ahora?

P1: Pues como he dicho cómo lo veía antes era algo que no tenía consecuencias, pero sí que es verdad que pues eso al final es una adicción y que es algo muy típico que se dice, y que te han dicho siempre, las charlas del cole cuando te vienen a hablar del consumo de alcohol o de drogas y tal, pero es que te puede joder mucho la vida consumir, y consumir de una forma como tan diaria, entonces pues ese es el cambio que noté, o sea, que cambió mi opinión básicamente que el hecho de que a estoy al final de decir por algo que empezó como una tontería, mira, donde o sea con 16 años mira dónde estás, con pues 26-27 que debía tenerme amigo pues impacta bastante la verdad.

E: ¿Quizás una percepción de los riesgos que pueda haber que antes era inexistente prácticamente nula, de repente como que dices otras que sí que hay riesgos y mira son estos?

P1: Sí, sí, hay muchos riesgos y y es eso lo ves como algo que no pasa nada, da igual va, no sé qué, pero conforme te vas haciendo mayor y ves que sigues igual con esa adicción pues es como, hostia es que igual llega a un punto que se va a convertir en una situación insostenible.

E: ¿Y cómo describirías el lugar que ocupa el cannabis en tu entorno social actual?

P1: Pues un poco como mi relación con el cannabis, es bastante nulo en plan, ya creo que nadie del grupo de amigos fuma porros, mi pareja tampoco fuma porros, es como que se quedará en algo super esporádico, si es que pasa. Si que tengo amigas que fuman CBD, pero no hay mucha más relación.

E: ¿Cómo percibes actualmente el consumo entre los jóvenes y los adultos de tu entorno?

P1: A ver, tengo un hermano pequeño, que sí que es verdad que tampoco hemos hablado mucho del tema, pero no veo que vaya por el mismo camino que iba yo, porque ahora yo creo que bueno, él tiene 18 ahora, yo era más pequeña cuando empecé, pero no veo que en su grupo de amigos se de tanto, igual por otras cosas, yo que sé, él hace fútbol y hace deporte, igual eso influye un poco más en su situación con su grupo de amigos, pero no veo que tenga una relación igual. Igual saldrá un día de fiesta, o se irá a casa y se fumará un porro, pero no lo veo como algo tan activo tan de diario ¿sabes?

E: ¿Y los adultos?

P1: los adultos yo diría que, ahora mismo, o sea mi grupo de amigos somos adultos todos, pero lo entiendo cómo personas bastante más grandes que yo, en ese sentido, yo que sé pues mis padres o amigos de mis padres, sí que es verdad que no veo que tengan relación. Sí que por ejemplo sé que el padre de mi novio pues consumían en su momento y tenía una relación bastante activa, pero creo que es algo que ya no pasa.

E: ¿Entonces consideras quizás que es algo que en lo que es tu entorno, en el mundo más juvenil, sí que está existente, pero en el mundo ya más adulto no?

P1: Sí, creo que sí, que, pues obviamente los jóvenes hoy en día seguramente pues harán lo mismo que hacíamos nosotros, tampoco ha pasado tanto tiempo, pero sí que como de adulto lo veo algo más como que

se lleva a pues una broma, de algo de decir que estoy muy estresada tal pues me fumo un porro, y ya está, pero no veo que nadie actúe en consecuencia de lo dicho, en plan no veo yo que sé, en el trabajo, pues no conozco a nadie que fume porros, que yo sepa al menos. Entonces lo veo como que no hay relación directamente.

E: ¿Y cómo crees que la sociedad representa actualmente los riesgos del cannabis?

P1: A nivel de sociedad como tal, no sabría que decirte, porque al final es como todo en plan pues yo que sé, con el alcohol es lo mismo, todo el mundo sabe que es una adicción y que es malo y tal, y aquí por ejemplo en España, el alcohol está en todos lados. Pero sí que es verdad pues que yo creo que, como he comentado antes, como tampoco en mi entorno hay gente que tenga mucha relación con el tema, pues es como que yo creo que todo el mundo sabe las consecuencias que tiene, y lo malo que puede llegar a ser, entonces pues es eso a nivel social, sí que está mal visto, obviamente, como tendría que ser, pero creo que la gente es bastante consciente de lo que es. Pero bueno, la gente es consciente del alcohol y el tema del alcohol es algo que no se actúa muy conforme a las consecuencias, pero sí que es verdad que igual con el cannabis, como que se que es lo de siempre, pues es una droga como que tiene como menos responsabilidad, yo que sé como si eres adicto a la cocaína, o si te metes cualquier cosa.

E: ¿Y que relación ves entre tu consumo de cannabis y las diferentes etapas de tu vida?

P1: Bueno pues creo que sí que puedo hacer quizás la reflexión de darme cuenta de que en las diferentes etapas de mi vida lo he utilizado quizás con una motivación distinta, o por una razón distinta por así decirlo, y eso pues supongo que de alguna manera me lleva a pensar que evidentemente no es solo consumir y ya está ¿no? Que realmente es algo que va asociado a muchos factores personales, a muchos factores situacionales quizás, de cómo estás y si estás peor quizás consumes más, incluso también al revés, quizás estás con amigos, te lo estás pasando bien, también consumes más. Que es algo que viene como muy contextualizado por así decirlo, y que no es simplemente como Ah bueno pues fumo yo porque me apetece, ya está, no es reducir el consumo a una cosa que apetece o no apetece, sino darte

cuenta de que en diferentes etapas de mi vida lo he usado para una cosa distinta, y cómo eso no como el consumo de cannabis va como interactuando con tus estados emocionales, tu situación, la etapa de tu vida en la que te encuentras, ... Es bastante importante darse cuenta de que existe realmente como una especie de relación.

E: ¿Qué dirías que representa esa trayectoria de consumo para ti hoy?

P1: Pues quizás de alguna manera verlo un poco como una cosa que hay que vivir para entenderla, y aprender de ella supongo, de decir hostia no es fumo o no fumo, no reducirlo, sino decir darse cuenta de que el pensamiento hacia una cosa como puede ser esta sustancia te puede cambiar pero que quizás necesitas consumirla para notar ese cambio, verlo desde dentro, así como lo puede ver con mi amigo, hay muchas cosas que pienso a día de hoy que no pensaba entonces, cuando era más joven, que también han cambiado porque yo misma he podido vivirlo en primera persona, entonces supongo que esa trayectoria representa para mí pues como un aprendizaje más, pero he aprendido de ello porque lo he hecho, quizás no hubiera aprendido lo que he aprendido si nunca hubiera probado o nunca hubiera consumido, entonces bueno no lo veo como algo malo mirando atrás, simplemente estoy contenta de haber cambiado de opinión y tener una relación distinta a día de hoy.

E: Tú última reflexión era precisamente similar a la siguiente pregunta ¿cómo interpretas ahora tu relación con el cannabis?

P1: Sí que es bastante similar. Pues un poco lo que he dicho, la relación que tengo ahora con el cannabis es nula, pero no es que sea mala, no es que le haya cogido un miedo o a día de hoy la vea como algo malísimo, o algo que haya cambiado totalmente mi opinión, simplemente siento que es un poco así, he aprendido algo de ello y relacionarme con el cannabis me ha hecho ver cosas y vivir cosas, y de eso he sacado como una experiencia, no por ello tiene que ser mala y reducirla que ha sido una mala etapa de mi vida, simplemente pues la he vivido, y a partir de ahí he decidido que en la actualidad no quiero seguir siendo esa persona que consume o la persona que era cuando consumía o tener ese tipo de vínculo quizás con esa sustancia, entonces a día de hoy pues lo que digo ya no es algo que quiera que forme parte de mi día a día.

E: ¿Qué aprendizajes o reflexiones te deja esta trayectoria tuya propia con el cannabis?

P1: Pues es un poco como todo, eres adolescente todo parece o sea todo te parece guay, nada tiene consecuencias, estás un poco que tampoco sabes quién eres, lo que he dicho antes, tampoco tienes no una opinión formada de las cosas... Es como el aprendizaje que saco yo de que, obviamente súper personal, y que cada uno al final tendrá una experiencia diferente, pero o sea a mí como que me ha quitado también como un peso grande de poder decir, hostia pues si quiero dejar algo puedo hacerlo, y me veo capaz de ello, y no me veo como débil tampoco. No voy a decir débil, en plan que hay muchas cosas que te llevan, o situaciones personales que te llevan a una adicción, no digo que sea débil ni fuerte, simplemente que, pues yo personalmente me lo propuse y lo he conseguido, y es algo que quiero que perdure a lo largo de los años... Ya no quiero volver a verme en esa situación y quiero que se quede como algo que que, pues fue una etapa de mi vida y ya está, o sea y si lo hago si un día me fumo un porro lo que sea, pues quiero que sea eso como algo pues esporádico, de un día que me apetece y que va a ser de cosa pues de un día, no algo que vaya a volver a suceder ni que me vuelva a ver en esa situación entonces ese es el aprendizaje un poco ¿no?

E: ¿Como una lección aprendida quizás?

P1: Sí, exacto, es como pues muy tópico, pero te haces adulto y te das cuenta de las cosas, y yo no quería ser esa persona y decidí que no quería serlo, y pues no lo estoy diciendo y ese es el aprendizaje que me llevo.

Transcripción entrevista P2

ENTREVISTA 2 – P2

Fecha: 22/05/2026

Duración: 45 minutos

Edad: 28 años

Situación: Está trabajando

E: ¿Cómo recuerdas tu primer contacto con el cannabis?

P2: Pues mira yo me acuerdo del primer contacto que tuve con el cannabis como muy vivamente, porque fue como una cosa que recuerdo que hice con una amiga mía muy cercana del momento, pero no fue una experiencia agradable para mí, porque recuerdo sentir mucha incomodidad. Estaba en el colegio, en el Instituto, y en la hora de descanso de la comida pues no sé, era como que lo que se hacía en ese momento en la adolescencia, en plan como fumar porros, entonces fue como que una amiga mía me lo propuso y tampoco fue mi mejor elección porque lo hice ya te digo, en el descanso del colegio a la hora de comer sabiendo que luego por la tarde tenía clase.

E: ¿Y que estaba pasando alrededor de ese primer consumo?

P2: Bueno pues como te cuento estaba pasando un poco quizás eso, que estaba en un momento de experimentar, quizás era como uy soy joven soy menor de edad y todo esto que estoy haciendo sé que no lo puedo hacer, pero bueno de alguna manera yo creo que es el peligro que tiene la adolescencia, que sabes que no deberías estar haciéndolo, pero es como que lo haces igual, y de alguna manera que sea prohibido quizás lo hace más atractivo incluso... Entonces era como que eso era como lo que me faltaba por probar por así decirlo, fumaba tabaco, salía de fiesta tomaba alcohol, tal, pues como te digo no la recuerdo como algo super bonito ni como primera experiencia que a día de hoy mira atrás y diga ay fue guay. De hecho, creo que eso después condicionó mucho mi relación con lo que ha sido el cannabis conmigo misma, ya no digo a nivel social, porque a nivel social pues al final yo creo que es lo más normal del mundo, probarlo como con amigos que esa primera vez quizás sea como con una como en confianza, y así fue la mía, pero creo que no elegí la mejor situación entonces pues cuando lo recuerdo ya te digo, como primera experiencia y primer contacto con el cannabis, así como mucha gente le puede parecer que lo probó en una situación como que fue muy guay y muy tal, mi primer contacto no lo recuerdo como algo súper chulo la verdad.

E: ¿Y qué papel tuvo tu grupo de amigos o las personas cercanas en ese primer contacto con el cannabis?

P2: Bueno pues como te he dicho, pues fue por una amiga que a mí me nació probarlo y no sé, si que soy súper consciente de que quizás si hubiera

tenido que probarlo por mí misma como esa primera vez, igual me hubiera tardado más en nacer, entonces yo es lo que te he dicho soy consciente de que de alguna manera existe como una especie de presión, de obligación, pero de presión sobre mí misma de decir oye que si esto es algo que prueba todo el mundo porque no voy a probarlo yo, y total ya he probado pues ya te digo, otras sustancias, que de malo puede haber en esto. Entonces bueno, si que luego no estuve en ese momento de mi vida ni estaba metida en un círculo donde el cannabis estuviera muy presente, pero sí que, a raíz de ahí bueno, a lo largo de lo que fue mi adolescencia, sí que fue evolucionando un poco, en el primer contacto no existía ese círculo quizás tan metido en la relación con el consumo de cannabis, pero luego sí que evolucionó a eso.

E: ¿Entonces, qué emociones y motivaciones o dinámicas recuerdas que estaban presentes en ese momento?

P2: Pues como te digo, o sea una especie de motivación por parte de las amistades de ese momento, tenía amigas que salían y bebían mucho muchos fines seguidos, o sea casi todos los fines de semana, muchas veces tal, y yo no llevaba ese ritmo de vida en esa época, porque mis padres bueno pues quizás eran más más conservadores, o más tranquilos, y quizás a esa edad me veía muy joven, que lo era, y no me dejaban salir tanto, no me dejaban hacer tanta fiesta, como tener tantas libertades. Entonces lo recuerdo como de alguna manera no que yo fuera como la pobre que no hace nada, pero sí que lo recuerdo como que mi cercanía como al grupo social yo no me juntaba con gente que de por sí se juntara a socializar para fumar porros, más adelante sí, más adelante sí que nació como bueno, no nació, pero sí que fui encontrándome con personas y con gente y con diferentes grupos que sí que que tenían eso.

E: ¿Que quieres decir, que en un primer momento el contacto a nivel social no era muy cercano, pero luego sí que acabó siéndolo?

P2: Sí, sí, totalmente, o sea realmente recuerdo eso que en los primeros contactos a mí lo que me pasó fue eso, el primer contacto era muy joven y tal y es eso quizás entre los 15 y los 16 tuve como contacto muy esporádico por así decirlo, y como una idea de lo que era la marihuana quizás a raíz de

mi primera experiencia, que ya como ya te he dicho no fue muy apetecible, pero luego eso, se transformó definitivamente, yo luego le cogí un gusto a la marihuana, y a consumirla y tal, lo que pasa es que no nació ya te digo no sé si por mis experiencias o tal, pero nació de una manera muy propia o sea a mí me gustaba consumir y estuve consumiendo durante mucho tiempo de manera bastante frecuente, pero a nivel propio, a mí me gustaba fumar yo sola, yo tranquila, que eso no quita que yo me juntaba con mucha gente que fumaba y para mí estaba normalizado. De hecho yo me acuerdo que en esa época me eché un novio que fumaba, y fumaba muchísimo y era consumidor desde hacía muchos años, ya en plan igual empezó a fumar y yo estuve con esa persona pues varios años tal, y esa persona tenía súper normalizado fumar, o sea su desayuno era fumar cannabis, entonces para mí por ejemplo, que ya lo tenía normalizado a nivel individual propio, que me gustaba y yo era consumidora en aquel momento, pues ponle a los 17-18 años a nivel prácticamente diario, pues sí que se me normalizó, ya te digo, no a nivel de presión social de grupo de quedo con mis amigos para fumar, pero sí que en ese momento de mi vida empecé a estar rodeada de gente que también consumía.

E: ¿Es como si dijéramos que en tu primera experiencia y tus primeros años o el poco tiempo después de esa primera experiencia, no hubo como mucho contacto a nivel social ni nada, pero a medida que fue pasando el tiempo y tú seguías siendo un adolescente, sí que empezaste a tener contacto?

P2: Sí, exacto, totalmente, o sea es lo que te digo en el primer momento del primer contacto como tal, no estaba como muy presente en mi vida, físicamente no estaba muy presente, ahora, quizás a partir de los 17 y tal que fue cuando yo empecé a consumir ya así de verdad por curiosidad propia y tal, pues sí que casualmente no sé si será por casualidad o no pero empecé a llevarme con gente que también fumaba, y ya te digo, mi pareja de ese momento, gente que conocí en la Universidad, con la que empezamos a consumir porros cuando salíamos de fiesta porque sí que lo tenía como muy percibido de que me gustaba hacerlo yo en mi casa, pero eso no me quitaba de que cuando íbamos de fiesta a mí me gustaba, incluso ya había épocas en las que yo salía y ni siquiera consumía alcohol, simplemente fumaba y me limitaba a fumarme pues un par de porros y así

aguantaba la noche, iba aguantando fumando, y pues luego me iba con gente que también pues al acabar la fiesta nos íbamos a una casa a fumar, o sea nunca sentí esa presión quizás de grupo de tengo que fumar porque aquí todo el mundo está fumando, y voy a quedar con la gente para fumar porque han quedado para fumar, yo iba los planes igual independientemente de si iba a fumar o no.

E: ¿Cómo se percibía el consumo de cannabis en tu entorno familiar?

P2: Bueno, no diré que les daba igual, porque se que era algo que no les gustaba, pero nunca han sido de tener que darme charlas y tal, me castigaban y me echaban broncas igual que a todo el mundo, pero no se sentaban quizás a darme esas charlas de, oye mira esto existe es malo, a ver no simplemente quizás un es malo, pero una charla de decir oye mira esto está aquí y sabemos que los adolescentes pues, igual que cuando sales de fiesta probablemente bebas, pues sabemos que otra opción es que consumas también esto, y sí que es eso que quizás la verdad siendo sincera, hubiera echado en falta un par de charlas de concienciación, más que nada porque ya te digo, al final cuando tampoco se te da información, que creo que es lo que me pasó a mí, pues uno decide por sí mismo probarlo, decir nadie me está explicando nada sobre esto pues voy a a explicármelo a mí mismo probándolo.

E: ¿Y qué mensaje recibía sobre el cannabis en tu entorno social o educativo?

P2: Lo que te digo, un poco a nivel social mucha normalidad, o sea para mí era algo que se hacía como con normalidad y eso en la adolescencia temprana, ya te he dicho luego ya más adelante, es que para mí era algo que es que no sé es como que te das cuenta de que, es una frase que pienso que incluso ahora de más mayor y que se dice, que es como ostras es que a veces sales a la calle y te das cuenta de la cantidad de gente que se droga... Pues yo creo que en la adolescencia tuve como un momento también de esa realización de decir, ostras tío yo quizás he tardado más en probarlo seré más, no sé, más lenta en estos procesos de querer crecer rápido, pero no sé, en algún momento de mi vida me acuerdo de que me di cuenta que dije, ostras cuánta gente fuma, en plan todo el mundo fuma, es

como algo super normalizado. Entonces empecé como a tenerlo súper normalizado e interiorizado, pues que la gente fumaba y que los jóvenes fumábamos, y que era algo normal y pues que estaba bien, al final yo me relacionaba con tanta gente que fumaba y los veía personas súper funcionales y normales y tal, que no le veía ningún problema. Sí que a nivel de pues de de entorno educativo, pues sí que bueno yo creo que es la típica, que también se comete el error como de no informar bien y quizás se hace como una referencia muy negativa siempre a las drogas y las sustancias, y a las consecuencias malas y tal, pero sin una concienciación real de fondo, entonces es como que te envían ese mensaje de, esta prohibido, y claro cuando uno es adolescente, que realmente no sabe ahora mismo ni quién es ni qué tal, y quiere probar y quiere descubrir y quiere revelarse, pues que va a hacer, pues precisamente ir a probar lo prohibido, entonces creo que también a nivel educativo pues bueno no he recibido un mensaje suficientemente informador por así decirlo, como para para estar informada, entonces pues bueno al final la falta de información pues lo que he dicho antes te lleva a informarte por ti mismo supongo.

E: ¿Y de qué manera crees que tu contexto influyó en la forma de entender el consumo?

P2: O sea para mí quizás de un primer encuentro con el cannabis de no como verlo como algo malo ni nada, pero sin tenerle como un mínimo respeto, a medida que fui avanzando en mi adolescencia pues me doy cuenta de que empecé a normalizarlo un montón pero por lo que te digo o sea es que todo el mundo, o sea igual llegó un punto de mi vida en el que todo el mundo con quien yo estaba teniendo contacto fumaba, salvo 2 o 3 personas, que además cuando eres adolescente y es como que todo el mundo hace algo malo entre comillas menos 2 o 3, personas pues las 2 o 3 personas se quedan como las personas bueno, las buenas, las santas que nunca hacen nada malo, y se les pone ese papel y se normaliza que los demás sí que lo hagamos, y ya te digo a nivel de pareja pues tenía una pareja que consumía a diario para prácticamente todo, y yo la consideraba una persona súper funcional, yo misma consumía entonces me seguía considerando una persona súper funcional, y aparte mi consumo al no ser quizás tan a nivel social sino más a nivel propio, pues a solas y tal, no como

para relajarme y para estar tranquila y tal, pues pues no sé creo que todo eso como que conformó una idea muy positiva y muy aceptadora de lo que era el cannabis en ese momento, y nunca tuve la verdad ninguna opinión negativa en ese momento, o sea no no lo veía como algo malo, ni lo hacía y pensaba ostras esto es algo que tengo que dejar y tal, para mí estaba súper normalizado en general, en mis amigos, en mis relaciones y en mi día a día.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu consumo desde la adolescencia a la adultez?

P2: Puedo decir que no fumo, consumo eventualmente CBD, bueno esporádicamente. No te diría que si algún día me apeteciera, pudiera fumar, pero a día de hoy puedo decir que tengo una relación prácticamente nula con el cannabis, y por decisión propia, y la verdad es que hace ya desde bastantes años, sí que hace un par de años quizás, pude retomar el contacto pero no como algo a diario, y aparte teniendo super en cuenta pues por la situación del momento que no estaba haciendo algo beneficioso para mí, entonces ha cambiado muchísimo mi relación con el consumo de cannabis a lo largo de los años.

E: ¿Pero ha sido por algún motivo en especial o simplemente tú lo quisiste así?

P2: Bueno, un motivo en especial como tal como para decirte una experiencia única que me hizo cambiar no, sí que bueno, siempre me había considerado una persona con muy buena memoria, y ya te digo en esa etapa de la adolescencia pues cuando quizás llevaba 3-4 años y era más mayor, y tenía que ser más funcional a nivel de pues de tener responsabilidades, de tener ya que trabajar y esas cosas, pues bueno quizás aumente mi consumo, no aumentar mi consumo porque ya te digo era casi a diario, pero aumentar el consumo en el sentido de bueno, pues mira he trabajado todo el día estoy cansada mañana gracias a Dios no tengo que madrugar, o tengo la mañana libre, pues me voy a fumar un porro para dormir esta noche tranquila y estar relajada y tal, porque además como que me lo merezco, y entré como mucho en ese patrón y a tener un consumo bastante frecuente. También el hecho de que quizás yo consumiera más en privado y no a nivel social, me hacía estar con gente que sí que estaba fumando activamente en ese momento, e iba fumada por

así decirlo, y yo no, y creo que es una experiencia que cualquiera que por ejemplo salga de fiesta y no beba, y vea la gente bebida pues bueno, es raro... También quise decirme a mí misma oye mira, ya salgo de fiesta y consumo alcohol de vez en cuando, ya fumo porque fumaba tabaco a diario, o sea como fumadora de hacía ya varios años y tal, incluso empiezas a ir más de fiesta probar alguna otra sustancia y tal, y es como me quise quitar una cosa y me quité los los porros, porque también es eso a nivel físico me tenía muy cansada, y la verdad es que lo puede dejar bien, seguía teniendo un consumo esporádico eso está claro, pero bueno eh básicamente un poco eso.

E: ¿Vale, o sea eso serían un poco las etapas que diferencias a lo largo de lo que ha sido tu consumo en la adolescencia hasta ahora no por así decirlo?

P2: Sí, ya te digo, luego ya la etapa más final quizás que es lo que he comentado antes, que quizás hace un par de años que volví a tener como un contacto más directo, bueno pues estaba en esa etapa que quizás fumaba como más esporádicamente y tampoco lo veía como nada malo, simplemente pues quise dejarlo, pues porque ya tenía bastantes otras cosas y pensaba que no me estaba haciendo el bien que me pensaba que me estaba haciendo, conocí a una pareja en aquel momento que bueno, es de estas personas que ha fumado toda su vida prácticamente desde que tiene el recuerdo, rollo pues yo que sé desde los 13 años, y claro esta persona tiene a super normalizado fumar y como yo tampoco lo veía como algo super malo todavía, pues bueno empecé a salir con esta persona pues esta persona venía a mi casa ,siempre que venía a mi casa fumaba, entonces yo a veces esporádicamente pues también fumaba con él, entonces ahí creo que sí que fue la revelación etapa final que me ha llevado quizás a la opinión que tengo a a día de hoy un poco.

E: Y hablando el día de hoy, ¿cómo describirías tu relación actual con el cannabis?

P2: Pues mira, a día de hoy es lo que te digo, no es que sea algo a lo que le he cogido asco, ni tenga como algo súper negativo, porque yo no te diré que el día de mañana si un día me apetece darle un par de calos porque estoy con alguien que tiene, y estoy en un sitio tranquila y tal y quizás me

apetezca un poco no lo fuera a hacer, si podría hacerlo perfectamente, de hecho es lo que te digo, eventualmente tengo CBD en casa, y a veces fumo cuando me apetece, pero bueno este CBD no tiene para mí las mismas consecuencias a nivel físico. Sí que lo veo como lo que creo que realmente es, que al final se puede banalizar mucho, pero si se hace un consumo muy frecuente durante mucho tiempo a día y tal, o sea no deja de ser una adicción y una persona adicta bueno, al final como que se engaña a sí misma considero, y no y se cuenta sus propios cuentos y se monta sus propias excusas pues para mantener ese consumo y para tal, y yo por ejemplo siento que no lo he vivido quizás tanto en mí, porque quizás no lo he vivido tanto como una adicción, o no he tenido una adicción tan fuerte porque no tampoco me resultó difícil dejarlo, pero sí que la que fue mi pareja esta última que te he comentado, que llevaba tantos años de manera tan frecuente, que además se vió como un poco obligada, o sea sí que hubo un objetivo personal de dejarlo, pero a la vez se vio un poco obligada porque su trabajo lo requería, y ostras esta persona siempre me ha comentado mira, yo es que creo que nunca voy a dejar de querer, o sea he dejado de fumar porque es lo que toca y lo acepto y lo hago, pero nunca me va a no apetecer, entonces yo creo que ese es el problema, y de ver de cerca también que como gente cercana a mí, como podía ser esta persona, cambiaba y se veía un cambio cuando estaba por ejemplo pues dos meses sin consumir, un cambio en la atención, en la manera de hablar, en la manera de la escucha activa, en la manera de responder, sobre todo quizás en esas noches de me fumo un porro y tal y hablamos, entonces bueno, considero que a día de hoy pues tengo una idea bastante acertada de lo que es, al final es una droga, a nivel lúdico puede estar bien eventualmente, puede estar bien yo no digo que haya que demonizarlo ni que no se debe hacer nunca ni nada, uno a veces tienen que experimentar en primera persona estas cosas, pero bueno sí que es algo que a día de hoy considero que hay que tener cuidado, hay que ser consciente y sincero con uno mismo, y darse cuenta de cuando uno tiene una adicción, y si es una situación muy fuerte que se te ha ido de las manos, buscar ayuda y actuar.

E: ¿Qué factores crees que influyeron en mantener el consumo?

P2: Bueno, si te refieres por ejemplo a factores quizás más externos, realmente creo que ninguno influyó como tal en mantenerlo en cuanto a externo, pero a modo de factores internos, pues evidentemente el estado de ánimo, el estado de ánimo, la percepción que tenía yo del consumo que hacía, y de la respuesta que obtenía, pues calmarme, evadirme, ayudarme a tranquilizarme...Creo que toda esa como película que me había montado alrededor de el hecho de consumir, era lo que me hacía pues como retroalimentar la situación de seguir consumiendo y tal, eso era lo que creo que más lo mantenía.

E: Y en tu caso que comentas que has reducido incluso abandonado el consumo, ¿qué motivó ese cambio?

P2: Pues ya te digo me motivó ese cambio quizás el querer dejar de engañarme, y el ser consciente realmente de la percepción de lo que era y de lo que estaba haciendo, y de ver también en otras personas, yo creo que eso sobre todo fue de las cosas que más me impactó, de verlo en otras personas, de tener amigos que era como ostras tío, es que hay igual hace 3-4 años eras otra persona y se podía tener otro tipo de conversaciones contigo, que a día de hoy ya no se puede porque siento que quizás hablo con una pared, o que no te enteras ni de la mitad, o de estar en ambientes donde yo ya había reducido el consumo un poco, pero seguía manteniéndolo de alguna manera, y ver que pues que eso, pues que gente alrededor de mí está en ese estado y yo no, y decir ostras es que a mí igual ahora me gustaría estar hablando y no aquí riéndonos como tontos, o sea creo que realmente por ser así como directa y acortar un poco lo que es la respuesta, creo que fueron ambas cosas, tanto una decisión personal de decir ostras no quiero tener que depender de esto, ni tener que utilizar esta sustancia para nada, y de ver también pues eso, de que realmente sí que aportaba cosas que a mí no me gustaba ver en los demás, entonces para qué lo iba a querer para mí misma.

E: ¿Y recuerdas por ejemplo algún momento concreto en que dijeras ostras, que marcó un cambio importante en tu relación con el cannabis?

P2: No, bueno, es lo que he comentado antes, que algo así como concreto como tal, como una experiencia única que me pasa un día que me cambió la

mentalidad no, pero sí que recuerdo eso, empezar a tener como mucha conciencia quizás de las consecuencias físicas que estaba teniendo sobre mí misma, eso fue de las primeras cosas que recuerdo a día de hoy de decir, oye que quizás esto que estoy haciendo no es tan banal como yo me creo ni tiene tan poca repercusión, y quizás sí me está afectando, porque yo considero que antes tenía mucha más memoria, considero que antes no me levantaba tan cansada, como ver quizás consecuencias en mí misma y decir, oye yo no sé, en plan la única explicación que le encuentro a esto es esta sustancia, y yo no sé si quiero que estar así por consumir esta sustancia, en plan, no me aporta tantas cosas buenas como para pagar con las partes malas que me estoy dando cuenta ahora que sí que veo.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu relación con el cannabis al ir entrando en la adultez?

P2: Bueno realmente ha entrado como un poco dentro del proceso de maduración, de madurar en general, creo que empezó siendo una cosa y se fue desarrollando de diferentes maneras, más confusas, más difusas, quizás no sabía muy bien, pero porque estás en esos años que no sabés muy bien realmente nada, y que a medida que me he ido haciendo como más adulta, se ha ido posicionando una opinión más madura, una opinión más consciente, es como que siento que es una de las cosas que ha ido muy ligada a al concepto de madurar, entonces ha cambiado mi opinión, y por lo tanto ha cambiado mi consumo, y por lo tanto ha cambiado mi manera de verlo, como que todo ha ido relacionado.

E: ¿Y de qué manera influyeron para ti por ejemplo aspectos como el trabajo los estudios la pareja las responsabilidades o los cambios de entorno?

P2: A ver, cosas como los estudios y la pareja y tal, si que quizás bueno, influyeron de forma negativa en el sentido de que bueno, pues estaba normalizado como ya he comentado, pero sí que es verdad que a la vez otras cosas como las responsabilidades, el trabajo, y yo siempre he trabajado desde muy joven, pero bueno cuando empiezas a tener más responsabilidades y tal, al final te toca afrontarlas, igual un día te tienes que levantar por la mañana y irte a hacer una gestión de estas de adulto

que tienes que hacer sí o sí, entonces no te puedes levantar quizás hecho polvo porque ayer has estado fumando un montón, o porque has quedado con un amigo para fumar hasta las tantas, quizás tener esa vida que bueno, lo mismo te puede pasar con salir de fiesta, te puedes estar quizás acostando siempre que quieras a las tantas de la mañana, porque quieres salir, porque existen las responsabilidades pero bueno, si que en ese nivel pues sí siento que crecer y haber empezado a tener más responsabilidades, también tener círculos nuevos, los trabajos y crecer un poco en ese sentido, creo que sí que me ha cambiado mucho, y también no se, te venden como que era guay incluso y que ideas tenías entonces sobre sus posibles riesgos o las consecuencias que podía tener bueno, pues como ya te he dicho la verdad es que tenía una idea bastante nula, o sea a día de hoy miro para atrás y cosas que he visto como consecuencias reales no me las hubiera imaginado en ese momento, no pensaba que implicará riesgos de por sí. O sea eso ha cambiado totalmente, con el tiempo fui empezando a ser consciente, y yo creo que eso tiene que ver mucho con madurar y dejar de ponerse excusas, y dejar de llevar no como esa capa de de la juventud de, todo lo pruebo, todo lo hago, todo está bien y soy libre y hay que probar y tal, entonces bueno, sí creo que ha cambiado muchísimo cómo percibo el riesgo, y que al final cuando algo se considera una sustancia, ya no ilegal solo, sino como mala, es por algo, o sea la gente dice las cosas por algo, y a día de hoy lo puedo decir que sí, que lo que se dice que sobre el cannabis y las precauciones que hay con él y lo que te pueden decir cuando eres joven de por qué no lo hagas, es que es real.

E: ¿Cómo percibías el consumo cuando eras adolescente?

P2: Bueno pues un poco lo que hemos comentado ya, esa falsa sensación de inocencia de bueno, como de comodidad de ay, pues voy a llegar a casa y voy a fumar, o bueno, que estuviera tan presente pues era como algo súper normalizado, entonces para mí era como, todo el mundo fuma, era, o sea quizás no percibía el consumo como tal, simplemente estaba siempre ahí y como que no tenía una idea muy hecha.

E: ¿Qué ideas tenías entonces de sus posibles riesgos y consecuencias?

P2: Más allá de lo que te contaban, como esas historias de miedo, realmente no tenía mucha conciencia de quizás las consecuencias a largo plazo o los riesgos que podía conllevar como hacerlo desde tan joven, o en una etapa tan como de riesgo como la adolescencia, que estás empezando a pues a crearte como persona, y a crear tu personalidad, y que eres como muy vulnerable, es como que realmente no tenía mucha conciencia en general, entonces al estar muy presente y realmente no ser consciente de lo que podía implicar, pues considero que, a día de hoy viéndolo como adulta, no lo veía como algo que tuviera consecuencias, como por ejemplo el alcohol que dices ostras, te da como una resaca más inmediata, una consecuencia negativa más inmediata, y aún así lo seguimos haciendo, pues imagínate con el cannabis que ni siquiera ha tenido una consecuencia tan inmediata.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu manera de ver los riesgos con el tiempo?

P2: Con el tiempo ha cambiado mucho, no por tener un riesgo propio muy muy exagerado, pero por pequeñas cosas pues que he ido viendo, que he ido sintiendo yo misma, obviamente ha cambiado mucho, al final al madurar si te das cuenta realmente de cómo te sientan las cosas, y dejas de hacerlo desde la inconsciencia por así decirlo, y empiezas a ser mucho más consciente de cómo te sientan las cosas, de porque las haces o las dejas de hacer, entonces yo creo que sí has tenido relación mínima con el cannabis, es innato cambiar un poco la perspectiva con el tiempo y dejar de ponerse pues esas pequeñas excusas y empezar a vivir consecuencias reales.

E: ¿Y qué diferencias que encuentras entre cómo lo veías antes y cómo lo ves ahora?

P2: Pues lo que te digo, o sea tocar de pies al suelo yo creo, yo creo que pasar de ser una simple sustancia con la que experimentas desde una manera inocente, y que no te va a producir como nada malo, por lo menos a nivel más inmediato, es luego darse cuenta de que bueno, de que a veces no hace falta que algo te joda al momento o al día siguiente, que no sea una consecuencia tan directa y tan así, no quiere decir que no tenga consecuencias, y que tampoco hace falta esperar a que haya consecuencias,

que uno puede bajarse del carro de la de las excusas y de la inocencia de de querer engañarse a uno mismo y decir oye, que esto no tengo por qué hacerlo obligado, me puedo engañar a mí mismo en las cosas que quiera, pero no tengo porque consumir a diario, no tengo porqué consumir porque la gente consume, no tengo porqué normalizarlo porque la gente lo tenga normalizado, también está muy normalizado beber alcohol y no por ello hay que normalizarlo sabes.

E: ¿Y cómo describirías el lugar que ocupa el cannabis en tu entorno social actual?

P2: Pues la verdad es que mi entorno social actual está bastante poco presente, o sea sí que tengo un par de conocidos que todavía fuman así quizás más esporádico cuando las apetece relajarse y tal, pero te podría decir a día de hoy que no tengo contacto directo, por lo menos que yo sepa, con nadie que tenga pues como una adicción o un consumo súper frecuente y súper diario, creo que lo que es mi entorno social está bastante alineado con lo que yo pienso y el cambio que yo en su momento hice.

E: ¿Cómo percibes actualmente el consumo entre los jóvenes y los adultos de tu entorno?

P2: Bueno, quizás no te sabría decir un motivo claro, pero creo tener la idea de que ha cambiado un poco en lo que son los jóvenes, los adultos creo que todos hemos hecho, unos en mayor medida o menor medida, pero creo que todos hemos hecho como quizás esta reflexión, habrá algunos que lo sigan haciendo sin preguntarse por qué, o sin tener estas reflexiones, pero creo que la gran mayoría pasamos por este momento de reflexión, y decidimos pues seguir con el consumo, o abandonarlo, o reducirlo, o actuar en consecuencia, y respecto a los jóvenes, pues bueno, creo que es algo que sigue estando bastante presente, pero no sé si pienso que sea como era antes, que antes era muy recreativo, antes estaba muy existente a nivel de sociedad entre los adolescentes, pues quedar en grupo para consumir, y que fuera como una parte muy importante de la socialización entre entre los jóvenes, no creo que sea algo que siga funcionando de la misma manera.

E: ¿Y cómo crees que la sociedad representa actualmente los riesgos del cannabis?

P2: Creo que no están representados como deberían estarlo, que quizás es como todas las drogas en general, pienso que es una pequeña epidemia silenciosa, y que no se le da la importancia o se actúa con la consecuencia que se tendría que actuar, pues como puede ser el alcohol u otras sustancias, pero porque bueno, se ha hablado también mucho, la opinión se ha normalizado mucho en general, entonces lo entiendo, pero creo que la solución tampoco sería demonizarlo ni intentar meterle miedo a la gente, sino educar en informar, eso sería lo más importante que considero que falta a nivel de sociedad realmente, lo que más frutos daría en relación a los jóvenes considero.

E: ¿Qué significado tiene actualmente el cannabis en tu vida y que lugar ocupa, si es que lo ocupa, en tus rutinas, tus relaciones o espacios de ocio?

P2: A ver, no voy a decir tampoco que sea algo totalmente inexistente, porque a ver, si que la relación mía directa es nula, más allá del CBD, en la de mis amigos más cercanos también, en mis espacios de ocio no ocupa ningún sitio, en mis relaciones tampoco y en mis rutinas tampoco, entonces el significado que tiene ahora pues, quizás es algo que ha formado parte de mi adolescencia y de mi crecimiento, pero algo que activamente he decidido que ya no esté ahí, y evidentemente respeto al que sí que consume, respeto al que no, o sea respeto que cada uno haga lo que quiera, tampoco porque yo he decidido no fumar voy a mirar por encima del hombro al que sí lo haga, cualquier amigo mío, cualquier conocido, lo que sea, podría fumar y estar yo presente y es que me daría totalmente igual, o sea al final creo que también somos mayores ya, y cae bajo la responsabilidad de cada uno, pero en mi vida ya te digo, nada de nada.

E: Ya estamos finalizando, así como resumen, ¿Qué relación ves entre tu consumo de cannabis y las diferentes etapas de tu vida?

P2: Pues mira, para darte una respuesta que más que larga sea contundente y con sentido, simplificándolo, lo que veo, la relación entre el consumo y las diferentes etapas o momentos de mi vida, lo que veo es un uso que yo en su momento he hecho pues para desconectar, para aliviar, por simplemente como por no pararme a pensar por qué lo hago, y por simplemente la inercia de hacerlo, porque es lo que hago, he tenido

mejores momentos, y quizás no he necesitado tanto, he tenido peores momentos y lo he necesitado más, es como, la relación simplista que hago es, como yo he estado en el momento y las excusas que yo me he querido dar a mí misma para seguir haciéndolo, y las razones que me he dado a mí misma para dejar de hacerlo, mirando atrás, para mí es así de simple, no era una relación tan complicada de tengo una adicción y no puedo dejarlo o me veo incapaz de vivir mi vida sin hacerlo, era simplemente muy relacionado a mi momento vital y mis emociones y sensaciones.

E: ¿Qué dirías que representa esa trayectoria de consumo para ti hoy?

P2: Para mí, mi trayectoria con la relación con el cannabis representa el mero hecho de crecer, de hacerse mayor, de ser joven de no saber cuál es tu identidad, probar cosas, esto sí me gusta esto no me gusta, quedarte con algunas que en el momento no eres consciente de que te hacen mal, o no quieres ser consciente, seguir probando, empezar a hacerlo por unos motivos o por otros diferentes, querer darte cuenta o no querer darte cuenta, querer mirarte más a ti mismo o no querer mirarte, querer hacer autocrítica o no querer hacerla, o sea como todo el proceso que yo he tenido para mí ha sido crecer, o sea la viva imagen de lo que es crecer y madurar, y empezar a ser consciente de las cosas y decirse la verdad a uno mismo y mirarse a uno mismo, o sea para mí es como si no sé, no le doy una explicación enorme, es el hecho de crecer, es algo que hice, no lo veo como algo malo, es algo que me enseñó muchas cosas y aprendí muchas cosas, y como ya he dicho antes, a veces hay que verse dentro y probarlo para saber.

E: ¿Y como interpretas esa relación?

P2: Lo interpretó, a día de hoy que soy mayor y como ya una persona adulta, como si fuera de esas personas que conoces cuando eres más joven, un amigo o así, que en el momento de conocerlo está como la euforia, como esa conexión, como eso de decir guau qué guay esto, qué bonito, esto va a ser para siempre, que me va a acompañar qué tal, y van pasando cosas, van pasando cosas, van pasando cosas, vas pensando, vas madurando, te vas dando cuenta de cosas, vas pensando, vas haciendo autocrítica, vas teniendo un criterio propio, una opinión personal, y como que te das cuenta

que, por muy bien que te lo hayas pasado, muchas cosas buenas que te haya dado y muchos años que lleva a tu lado, ya no quieres ser más amigo de esa persona, y un día, o no un día quizás como un día señalado, pero progresivamente, dices oye, quizás no te quiero en mi vida porque no me aportas lo que siempre había pensado qué me aportabas, o quizás simplemente yo he cambiado y ya no quiero que me aportes lo que me estás aportando, no lo quiero en mi vida, entonces para mí es como muy así, como si fuera un viejo amigo que en su momento me ha enseñado muchas cosas y he aprendido mucho de esa relación, pero activamente decidí que no quería que eso estuviera en mi vida, y fue como algo temporal y no sé, relacionándolo como si fuera una persona, pues a día de hoy no tendría ningún problema en saludarte por la calle, pero ya no somos amigos, ya no estás en mi vida sabes.

E: Bueno la última pregunta era sobre los aprendizajes y las reflexiones que te deja esta trayectoria, que estas últimas preguntas ya hablan bastante sobre reflexiones, ¿Crees que te quedas con algo más?

P2: Sin duda, si debiera añadir algo, añadiría que bueno, que tampoco hay que fustigarse ni castigarse por nada, no hay que demonizar que de jóvenes nos equivoquemos y hagamos cosas de las que no estamos seguros, creo que mientras uno mismo a tiempo se dé cuenta de las cosas, y no suponga un problema grave con unas consecuencias muy graves, creo que es parte de la vida ser joven y no tener ni idea de la mitad de las cosas, incluso cuando eres mayor tampoco tienes ni idea de la mitad de las cosas, y bueno, pues que eso que no demonizarlo para quizás pues de más mayor tener este aprendizaje de decir oye mira, tampoco tengo mal recuerdo, tampoco es nada traumático para mí, son cosas de mi pasado, están en el pasado por algo, he aprendido algo de ellas, y todo nos enseña algo, tanto lo bueno como lo malo, entonces simplemente pues una experiencia más, ni buena ni mala, una más.

Transcripción entrevista P3

ENTREVISTA 3 – P3

Fecha: 28/05/2026

Duración: 30 minutos

Edad: 27 años

Situación: Está entre varios proyectos buscando trabajo estable

E: ¿Cómo recuerdas tu primer contacto con el cannabis?

P3: Yo tenía 17 años, en el colegio mayor, pues fue que me puse a darle unos calos a uno de aquellos porros que la gente va pasando por el grupo, bastante simple en realidad.

E: ¿Y en qué momento de tu vida ocurrió? ¿Qué recuerdas más o menos de esa etapa?

P3: Pues es una etapa en la que poco a poco, comencé a acostumbrarme a hacerme el porro a la vuelta de fiesta, y los viernes por la noche comprábamos entre el grupo de amigos 10 euros para todos, nos servía como que lo repartíamos entre nosotros y con cuatro calos ya teníamos la fiesta hecha, era como que era muy recreativo todo, estar con los amigos pasarlo bien y fumar y poco más.

E: ¿Y cómo viviste la experiencia en ese momento de primer contacto, como la recuerdas?

P3: A ver en realidad, además de las risas y todo lo divertido que podía ser, recuerdo también algunos amarillos, algún que otro porro que me sentara mal, eh, pero lo recuerdo como que era muy divertido, o sea así en general la experiencia del primer contacto podría decir que fue buena y que tengo un buen recuerdo la verdad.

E: ¿Y qué papel tuvo tu grupo de amigos entonces las personas cercanas en ese primer contacto?

P3: Pues es como que teníamos muy buena relación, con lo cual fumaba con ellos y era en ese momento pues todo bien, son las risas como que todos nos reíamos, o sea era algo que nos unía y creo que fue bastante natural para todos o sea realmente fume con esos amigos por primera vez porque estaba cómodo y me apetecía hacerlo no tuvo nada que ver con que me obligaran ni nada parecido fue mas bien la complicidad del grupo la que me llevo a mi mismo a querer.

E: ¿Y qué emociones, motivaciones o dinámicas recuerdas que había presentes el entre el grupo, entre vosotros?

P3: Tampoco creo que nada especial, o sea en ese momento por lo menos no parecía haber motivación como tal, solamente era un plan más que podía caer un día y sin más. Quiero decir que no existían quizás dinámicas de grupo de quedar para fumar, quedar para fumar, sino que podíamos hacer otras cosas y no tenían por qué incluir fumar o consumir, entonces es eso, que recuerde como tal, motivaciones o dinámicas alrededor del consumo de cannabis, pues como tal no, supongo que alguna existiría siendo tan jóvenes, pero en ese momento no lo sentía así.

E: Y entonces, bueno, venía un poco en relación la pregunta, ¿cómo se relacionaba al consumo en los momentos de socialización? Es un poco lo que me has dicho, que aparte de que no se resumía simplemente en juntarnos para fumar, que teníais como más planes.

P3: Si o sea que no era una obsesión, que simplemente nos juntábamos a hablar y pues si que ya era todo conversación con el porro al principio, luego sí que empezamos a incluirlo en planes como quedar para ver una peli, o ir de fiesta, y como empezar a añadirlo poco a poco en los planes, casi hasta sin darnos cuenta realmente.

E: ¿Y cómo se percibía el consumo de cannabis en tu entorno familiar?

P3: Sí, mira, mi padre una vez me dijo "fuma lo que quieras menos tabaco, eres asmático", básicamente me dijo eso y poco más. Por parte de mi madre pues otro mensaje corto pero extraño tipo "recuerda que tu tío tiene esquizofrenia y tú puedes desarrollarla".

E: Ostras, mensaje esperanzador, ¿no?

P3: Sí, sí, o sea para que veas, fue como un no te doy ninguna información, pero te suelto estas dos bombas para que parezca que te intento hacer ser consciente, y a mi eso no me hizo ser consciente, simplemente me ralló.

E: ¿Y en tu entorno social o educativo que mensaje recibías sobre el cannabis?

P3: Pues a nivel social algo muy tranquilo, tipo pues tío no pasa nada, no pasa nada porque fumes de vez en cuando es como lo normal todos lo hacemos, y puede que hubiera un poco de miedo o quizás más que miedo fuera respeto por mi parte, pero por lo que habían dicho mis padres, pero por parte de los amigos era un mensaje bastante calmado. Y por otra parte pues si también es el input de hombre, piensa que es una droga depresiva y que, si tienes un marco depresivo no te va a ayudar nada y era como todo un poco ambiguo en general, era como hay ambas cosas, parte buena y parte mala.

E: ¿Y de qué manera crees que tu contexto general influyó en tu manera de entender el consumo?

P3: Pues a través de mi compi de piso y mi grupo, normalicé mucho el fumar de diario, o sea creo que afectó el hecho que de día ha tenido esas compañías en ese momento, que me han hecho pues normalizar hacerlo yo también, para nada hubiera empezado a fumar yo solo.

E: ¿O sea que tu contexto afectó?

P3: Básicamente, sí, creo que por mi mismo no hubiera nacido el empezar a fumar por mi cuenta.

E: ¿Y como ha cambiado tu consumo desde la adolescencia hasta la actualidad?

P3: Ahora, pues teniendo en cuenta que hubo un momento en el que fumaba durante meses cada día casi 9 porros, me gastaba €20 cada 2 días, ahora tengo toda la capacidad de, aunque esté deprimido, o quiera disociar, no me hago el porro hasta la noche, digamos que tengo una relación mucho más sana, aunque quisiera quitármela de encima, o sea es algo que me gustaría, pero ha mejorado, ha mejorado muchísimo.

E: ¿Y qué etapas distintas identificas un poco en la trayectoria quizás de eso, de quizás de empezar a probarlo porque es más divertido y te lo pasas muy bien, a quizás tener una dependencia?

P3: A día de hoy, pues he notado que un par de veces que he dejado de tomar alcohol y de fumar, me refiero durante 1 o 2 meses, tengo mucha más energía, mis pensamientos son mucho más positivos.

E: ¿O sea que notas que influye el consumo?

P3: Mucho, sí, o sea soy totalmente consciente de las diferencias que me aporta fumar o no fumar, en esa etapa donde consumía más no lo era del todo, supongo que tendría algo que ver. Pero a día de hoy mi consumo ha bajado en parte por eso, porque he podido ver y notar diferencias cuando bajo marchas.

E: ¿Y ahora mismo como describirías tu relación actual con el cannabis?

P3: Pues mucho más simple, y de alguna manera hacia mi mismo, más pura, como método disociativo, cuando llega la noche y ya, pero se controlarlo de día, puedo ser totalmente capaz de no fumar nada en todo el día, y realmente ni me apetece seguramente, aunque sigo sin tener la capacidad de como de dejarlo del todo, aunque crea que es algo que he cambiado mucho ya, a veces me gustaría quitármelo del todo.

E: ¿Y qué factores crees que influyeron en mantener ese consumo? Has dicho "quizás si no me hubiera juntado con según qué personas no habría empezado a fumar de día". ¿Qué factores crees que mantuvieron que tú siguieras fumando?

P3: Sinceramente, por la parte que me toca a mi a nivel propio, yo creo que la ansiedad, ya no quizás tanto a nivel social, pero cuando tenía ataques de ansiedad y así, no los tenía, así como de la nada, simplemente acumulaba cosas que después apretaban por otra parte. Y creo que eso en mi consumo propio fue una de las cosas que mas me llevó a seguir fumando y a no quitármelo, el usarlo como para poder lidiar con mis cosas malas internas.

E: Y en caso de que hayas reducido el consumo, porque has comentado que lo has reducido, ¿qué motivó ese cambio de reducirlo?

P3: Yo creo que la vida te obliga un poco a poner pies al suelo y a coger las riendas en algún momento, y simplemente el hecho de tener que trabajar y mantenerte, y cuando trabajar en ti mismo y ser sano te obliga un poco, o sea la responsabilidad en general un poco, la responsabilidad de la vida así en general creo que es lo que en si mismo me hizo pensar en recudir y parar un poco.

E: ¿Y recuerdas algún momento concreto que marcará quizás un cambio importante en tu relación con el consumo?

P3: Sí, la depresión.

E: ¿O sea no como hecho aislado sino en general?

P3: Exacto, no como un hecho en si, sino en general una etapa, como etapa era el momento en el que yo fumaba cada día lo que te digo, yo me levantaba y me hacía un porro a las 9:00 h de la mañana antes del café, hasta que empecé con las pastillas para la depresión, justo era cuarentena con lo cual volvía a casa, y eso me ayudó a quitarme esa costumbre y ahí fue un gran cambio. Entonces no lo considero un momento concreto como tal, pero si una etapa como a remarcar en lo que es pues todos los años que he estado fumando.

E: ¿Y como ha cambiado tu relación con el cannabis a medida que te has ido como haciendo adulto?

P3: Ha cambiado sobretodo en la manera de verlo, no lo veo como algo ni ni bueno ni malo, creo que se puede usar de vez en cuando siendo responsable, no digo que yo lo estoy haciendo tampoco porque lo vea algo bueno, ya te he comentado antes que es algo que me gustaría volver a quitármelo, para volver un día a aquella época en la cual hacer cuatro calos de un porro pues como que ya vas fumado, así se disfrutaba como un momento casual en vez de acostumbrarte y que sea algo de cada día. Realmente, como bajar un poco el nivel de consumo para que el día que pase sea desde otro sitio, para bajar la tolerancia, y poder consumir quizás el día que me apetezca pero que entonces pueda ser en una medida mucho menor y tener una sensación de que es algo más sutil, no se como quitarse esa sensación de que necesito fumarme 2 porros yo solo para notar algo porque estoy tan acostumbrado ya que es lo que necesito.

E: ¿Y de qué manera te influyeron aspectos como por ejemplo el trabajo, los estudios, las responsabilidades, o incluso cambiar de entorno por ejemplo?

P3: Pues en los momentos que fumaba mucho, que nada más era como fumar y fumar, si que llegaba a no atender a responsabilidades, no

levantarme pronto, o me levantaba muy triste o muy saturado, y no quería como hacer nada, también hubo una época en la que cada día que me levantaba veía negro y oía un pitido durante 5 o 6 minutos... Y esto me pasó durante un mes y medio, o sea realmente había consecuencias. Entonces si que el cambio en el consumo y el hecho de tener que atender responsabilidades, el trabajo y así, si que me cambio bastante el concepto. Porque al final si estaba mal como estaba pues es eso, no atendía lo que tenía que atender y entonces aún me sentía más mal.

E: ¿Y cuando eras adolescente como crees que percibías el consumo de cannabis?

P3: De otra manera, totalmente, para mi era como una película, o sea lo veía como algo más de los macarras y de gente perdida.

E: ¿O sea le tenías como una idea más negativa asociada?

P3: Sí, totalmente, que luego pasas a consumir tu y esa idea cambia, pero no es que en ese momento de más joven tuviera una idea como de que era algo guay o así, lo tenía muy relacionado como a las drogas, que es lo que es, pero que con el paso del tiempo rompemos ese tabú y ya no nos parece tan gran cosa, pero de pequeño tengo el recuerdo de que si lo era.

E: Claro, pero a la hora de consumirlo realmente, eso empezó a cambiar ¿no?

P3: Evidentemente, empezó a cambiar porque dejé de ver el porro en un grupo de personas, que en mi cabeza lo usaban así en un grupo de hombres heteros en el sótano de los abuelos de uno de ellos sabes, y empecé a verlo pues en festivales, con amigos de risas, como en lugares mucho más abiertos y en entornos mucho más sanos y diarios, que no lo ves ya como algo tan de los suburbios, esa idea extraña que tenía pues como te he dicho así rollo de película, delincuencia, porros...

E: ¿Y qué idea crees que tenías entonces al empezar como a consumir sobre los posibles riesgos o consecuencias?

P3: Yo siempre había sido consciente, o sea me perturbaba la esquizofrenia, bueno era miedo un poco que me habían metido, cada vez que fumada pensaba que se me iba a activar la personalidad, o sea como el gen este

que dicen sabes, pero a mí siempre me ha gustado mucho jugar a la ruleta rusa conmigo mismo.

E: Claro, te iba a decir, vale podías tener ese pensamiento, pero al final como que realmente consumías igual ¿no?

P3: Pues si, realmente aun sabiendo que había riesgos los mecanismos de como de autodestrucción siempre los he tenido, entonces es como que tampoco era el típico adolescente que piensa que no le va a pasar nada, si que tenía esa vocecita en la cabeza que me decía te puede pasar, te puede pasar, pero bueno mientras no pasaba, pues yo seguía haciendo, pero tiene que ver mas conmigo mismo y mis patrones y personalidad que en si con el hecho de no ser consciente de que es algo peligroso.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu forma de entender estos riesgos con el tiempo?

P3: Realmente es como que, lo que antes quizás era como un miedo irracional, que esta ahí y que cada vez que fumo lo pienso, o las consecuencias que podía traerme, quizás ahora sigo pensando lo mismo, no me cambiaría mucho, porque pienso que, aunque mantuviera el consumo, era como que siempre he podido medir las consecuencias que vengan, entonces no creo que en ese sentido cambiara mucho mi pensamiento, quizás ya no me perturba tanto y es más como lo que me tenga que pasar que me pase y ya.

E: ¿Y qué diferencias encuentras sobre cómo lo veías antes y como lo ves ahora?

P3: Así como a nivel más general, en plan diferencias claras, de cómo lo veía de adolescente y cómo lo veo ahora pues, creo que cambia mucho como lo uso, porque soy consciente que, si fumo de día, no, porque como ya sin querer sabes como que te cuesta centrarte, por ejemplo, no me apetece hacerme un porro durante el día, además como que socialmente no quiero que la gente me vea fumando en la calle o de día, así que casi de forma inconsciente, ya no me apetece la sensación de disociar. Para mi ahora mismo es simplemente que, gracias a ellos simplemente lo que me va bien de noche, fumar para dormir, igual es casi por costumbre entonces

como que creo que es mucho más sana mi relación a día de hoy, no sé si responde a tu pregunta.

E: ¿Y cómo describirías el lugar que ocupa el cannabis en tu entorno social actual?

P3: La verdad es lo que he dicho que realmente solo consumo como yo solo, conmigo mismo, pero a nivel social está presente no, sea la gente de mi alrededor se hace un porro, pues no se quizás uno por semana o cada dos semanas, con amigos he podido fumar en un momento casual de resaca o muy especial, pero si que es verdad que hace mucho, de hecho muchísimo tiempo, que esa parte que es como los inicios otra vez, de juntarnos todos a fumar y tal ya no está mi presente por así decirlo, entonces no considero que esté muy activo en mi entorno social.

E: ¿Y cómo percibes actualmente el consumo que crees que hay entre la gente más joven y entre la gente más adulta? ¿Ves alguna diferencia?

P3: Creo que las nuevas generaciones no consumen tanto, creo que era algo que estaba más de moda en nuestra generación, y me parece maravilloso, y creo que nuestra generación también de alguna manera esta empezando como a dejarlo, y empieza como a no interesarle tanto el momento porro, porque creo como que el momento ya pasó un poco, que nos hayamos hecho adultos de forma natural, al crecer, me imagino que por responsabilidades o por querer vivir más conectado nos pasa a todos un poco, que cambiamos mucho de opinión y por lo tanto pues la manera en la que actuamos por decirlo de alguna manera.

E: ¿Y cómo crees que la sociedad representa actualmente lo que son los riesgos del cannabis?

P3: A ver, la verdad que así en general, pues correctos, pero si que yo creo que me gustaría que se hablara más de problemas importantes que conllevo pues no se por ejemplo que son depresivos, igual que con el alcohol, deberían dejar de intentar asustar como con cuentos para niños pequeños, y plantarse un poco más con las enfermedades mentales, e intentar hablar de lo más básico, que es la serotonina, la dopamina, y cómo esto a largo plazo te puede afectar, que puede simplemente como que no sea como algo

tan grave en tu vida, puede pasarlo sin dolor ni penas sabes, pero me gustaría que saliera un poco más de eso, sí. O como quizás, en vez de demonizarlo, simplemente hacerlo entender, no explicarlo absolutamente porque tampoco se puede, pero intentar explicarlo mejor.

E: ¿Y qué significado tiene para ti actualmente el cannabis en tu vida?

P3: Así, en resumen, es una mini tentación, que me lleva un gasto bastante elevado si no lo voy regulando, y una culpa quieras que no pues está ahí, pero a la vez es como que soy super consciente de que no es el problema principal para nada, o sea en general de mi vida me refiero.

E: ¿Y si ocupa un lugar en tu rutina, que ya has comentado que sí, qué lugar ocupa exactamente en tu rutina a lo largo del día, en tus relaciones personales o en tus espacios de ocio?

P3: Por ejemplo, para mi ahora mismo es algo que uso en mi soledad, en la noche, no en los espacios de ocio ni en mis relaciones, es como que fuera de eso no tiene papel ni nombre por así decirlo.

E: ¿Y qué relación ves por ejemplo entre tu consumo de cannabis y las diferentes etapas de tu vida?

P3: Bueno creo que quizás ya lo he comentado un poco antes, quizás la época en la que estuve más mal era en la que fumaba más, pues digamos que lo he usado en muchísimos contextos en general, cuando he estado ocupado, cuando he estado muy bien con gente, y ahora simplemente no suelo usarlo como mecanismo de huida o de disociación, es como que simplemente lo utilizo como una pastilla para dormir, una herramienta. Pero si que a nivel de etapas pues soy consciente de que si lo he consumido mucho digamos en las peores etapas de mi vida, pero es que a la vez en otras donde estaba mejor y quizás salía más y tal es que también estaba presente, como si te dijera que presente ha estado siempre en general, pero variaba pues el estado en el que yo estaba.

E: ¿Y qué dirías que representa esa trayectoria de consumo que has tenido para ti a día de hoy?

P3: Si te soy sincero, preferiría no haberla tenido, pero ahora una vez que ya ha pasado, como que ya esta vivido pues bueno, como trayectoria me

parece correcta, podría estar mejor pero no sé, también podría estar peor, o sea creo que la he utilizado en todos los aspectos, en plan de todas las formas posibles, y eso me hace sentir quizás como que he agotado todas las facetas, como que lo miro y digo ostras has hecho todo.

E: Y mirando hacia atrás, ¿cómo interpretas la relación que tienes ahora?

P3: Pues es como algo que simplemente se ha asentado naturalmente, o sea al final, conociéndome porque soy un vicioso de todo, lo hubiera probado tarde o temprano, entonces de alguna manera me alegra mucho como y porque lo hice y que, de alguna forma, es la única "cosa mala" que me dejo hacer a mi mismo ahora mismo, así que lo veo que es como si esto es lo peor que me dices que puedo tener a día de hoy, que son los porros, pues no se, bienvenido sea.

E: ¿No te parece un mal mayor digamos?

P3: No, por así decirlo, no parece un mal mayor, ni bien ni mal, a ver obviamente siempre esta ahí eso de me preocupa como quedarme más tonto con el tiempo, pero no, a día de hoy tampoco no es una preocupación muy grande.

E: Y ya para finalizar, ¿que aprendizajes o reflexiones te deja como toda esta trayectoria hacia ti mismo y en general?

P3: Quizás a nivel social, pues que debería dejar de demonizarse, y que se hable de una forma más corriente, porque el hecho de demonizar algo no hace que la gente vaya a dejar de probarlo o de tomarlo, simplemente hace que a lo mejor su relación pueda ser peor o más tóxica, y creo que no es que se pueda evitar que la gente fume porros, es la verdad, pero sí enseñar a hacerlo de forma más sana, estaría bastante bien, creo que faltan por ahí algunas conversaciones. Además, en una etapa como la adolescencia, cuando prohíbes algo es cuando más valor le estás dando a eso, y pienso que no sé, mejor hacerlo pronto en un momento en el que todos lo hagáis más o menos a la vez, en confianza con tus amigos, que no llegará a los 30-40 y decir oye que no he probado nada en mi vida y luego se van al extremo. Y bueno también pues lo que ya he comentado, para mi el grupo de amigos tuvo un papel importante, efectivamente, aunque

también te digo, no sé qué grupo de amigos no lo tiene, o sea me cuesta creer que sea una experiencia muy propia mía creo que es algo que le ha pasado a casi todo el mundo.

Transcripción entrevista P4

ENTREVISTA 4 – P4

Fecha: 30/05/2026

Duración: 35 minutos

Edad: 25 años

Situación: Está trabajando, pero busca cambiar de trabajo

E: ¿Cómo recuerdas tu primer contacto con el cannabis?

P4: Creo que la primera vez fue que estábamos en casa de un colega, pero bueno estábamos ahí, no sé qué teníamos quizá 16, creo que teníamos si unos 16 años, y fue lo típico de bueno vamos a hacernos un porro, vamos a probar a fumarnos un porro, y cogemos todos y nos vamos al baño y bueno, pues que te explico recuerdo hasta hacer como un cerco para fumar, y eso que le das un par de calos y dices bueno como que ni siquiera has fumado, porque es la primera vez y es una sensación extraña.

E: ¿Y en qué momento de tu vida ocurrió o qué recuerdas más o menos esa etapa?

P4: Recuerdo que estaba todo un poco difuso, en el sentido de que yo siempre he sido muy intenso sentimentalmente, y en ese momento estaba en una relación, y la verdad es que no me trataban bien, entonces realmente no se hasta que punto eso en ese momento tiene una respuesta destructiva en parte, porque ahora quizá puede que sí, pero en su momento lo veía como bueno, voy a pasarlo bien con mis amigos entonces a mí se me queda como un poco fuera de mi comprensión, por no saber si fue una respuesta agresiva del pasado, tipo voy a llorar las penas bebiendo y fumando.

E: Sí, que no sabías muy bien quizás de dónde nacía.

P4: Sí, a día de hoy para mi es un puede ser, puede ser que fuera por eso o simplemente, puede ser que pues sin más, una fiesta, puramente recreativo con los amigos.

E: ¿Y cómo viviste esa experiencia en ese momento del primer contacto?

P4: Sinceramente, no sentí nada, entonces es como que me generó aún más intriga por saber cuál es la sensación que se siente al bueno, al haber consumido, o sea te digo como más curiosidad quizás.

E: ¿Y qué papel tuvo tu grupo de amigos o las personas cercanas en el primer contacto? Por ejemplo, tuvieron la iniciativa, la tuviste tú...

P4: Realmente era lo típico de, se va rulando entre todos, y quien quiera fumar pues fuma, y quien no, no fuma, entonces digamos que supongo que por suerte no había esta presión, por así decirlo, el que quería era libre de hacerlo y no sentí que, si no lo hacia iba a ser juzgado, entonces como que nació del puro momento de venga va lo hacemos todos juntos.

E: ¿Y qué emociones, motivaciones o dinámicas recuerdas quizás que hubiera ese momento en vuestro grupo?

P4: Yo creo que por la situación en que se dio, por lo menos en ese momento, hubo como la sensación de unión me parece, sí, me parece que era lo más intenso, o al menos lo que yo ahora recuerde, que es algo que a día de hoy a nivel de grupo es como lo que se echa mucho más a faltar, no porque suelo notar que teníamos fichado, al menos yo, que era algo antes brillaba mucho más que ahora.

E: Vale, como con la siguiente pregunta seguiremos un poco ese camino, ¿cómo se relacionaba el consumo con los momentos de socialización?

P4: En el grupo de amigos era algo muy presente, o sea por ejemplo en ese momento nos llamaba también a desconectar sobre todo, pero es que tampoco había mucho más que hacer, es lo que hemos hablado alguna vez sobre el consumo y tal en el pueblo, más o menos no se resume en eso, por lo tanto no tiene sus motivos, pero sí que suele ser un punto de inflexión en el que ya se empezaban a notar o empezaba ya sentirse eso, como subrayado como lo importante, que quedábamos casi solo para hacer eso, de mal rollo nivel que estamos haciendo esto siempre, como que a nivel

social era para eso básicamente las quedadas. Entonces supongo que el consumo se relacionaba en los momentos en los que nos veíamos, rollo que estaba totalmente relacionado el nivel social con el consumo, sí.

E: ¿Y en tu entorno familiar como se percibía?

P4: Fatal, bastante fatal realmente, muy mal rollo, no prohibir de prohibitivo fuerte, pero sí que bueno, pues era motivo de sentirse mal y bueno, que quieran que yo cambie y que no fume para nada, entonces no es que abrazasen mi adicción por así decirlo.

E: ¿Y qué mensajes crees que recibías sobre el cannabis en lo que era el entorno social y también a nivel quizás educativo?

P4: Depende, pero claro siempre he tenido amigos que siempre han fumado y tal, y como que han sido más viva la vida claro y otros que no se pueden permitir ni un calo de un cigarro, entonces es como que, al ver los dos espectros, no sé, es como que todos los mensajes y la diferencia entre opinión a nivel social, entre las opiniones de la gente y todo, bueno, el mensaje era como confuso socialmente. Y educativamente, tampoco la verdad, porque yo en el Instituto no fumaba y en la Universidad cuando uno es más libre, ya allí obviamente los profesores pasan de ti, claro que te van a decir algo si te ven en según que sitios, pero sí que es más por libre.

P4: Y de qué manera crees que todo el contexto de esto, como tanta disonancia, ¿cómo crees que afectó el contexto general en tu forma de entender lo que era pues consumir porros y fumar?

P4: Simplemente yo al principio, sobre todo al principio del consumo, lo que he contado, lo veía como una sensación como algo que te puede llegar a dar bueno, cierto punto de relajación y desconexión que bueno, difícilmente podía conseguir en esos instantes de otra manera, y claro también era que bebiendo y todas estas historias pues obviamente no se puede, que la verdad que no me destrozaba bebiendo, decía bueno pues a fumar un poco y ya, y al final me acabó gustando más, y lo fui normalizando.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu consumo desde que eras adolescente hasta por ejemplo la actualidad? ¿identificas por ejemplo etapas distintas en lo que es la trayectoria de haber consumido?

P4: Yo diría que sí, pero también es más etapas de pensamiento, porque el consumo es el mismo ya fuera uno o dos cada 1 o 2 días, al fin y al cabo, la medida como que era la misma entonces, digamos que a nivel de consumo igual siempre ha sido más o menos el mismo, pero donde si puedo diferenciar etapas dijéramos, seria a nivel de mi propio pensamiento o a mi estado de ánimo. Pero si es verdad también que con el tiempo ha ido variando la frecuencia.

E: ¿Y cómo describirías tu relación actual con lo que es el cannabis?

P4: Diría que es un poco rara, porque me gusta la sensación de fumar, me gusta funcionar bajo este estado, pero para la misma vez veo que no es, no sé, que no se puede no se pueden alargar estas cosas y bueno, te pueden llegar a hacer mucho daño al organismo ya en general, y el hecho de que inhalas humo cada día, digamos que es una relación ambigua, sí, como que a veces lo quiero fuera pero otras veces me gustaría controlarlo mucho más, ya a nivel de que puedo hacerme un porro, que sé que al año que viene quizás no me fumaré otro.

E: ¿Qué factores crees que influyeron en el momento quizás de máximo consumo en que lo mantuvieras? Y en caso de que luego pues lo hayas reducido o abandonado incluso, ¿qué crees que te motivo?

P4: Creo que en general, el sentimiento ese de desconexión, y fue también yo creo que en base a a perder un familiar yo creo, porque es que fue perder a mi abuela, y la verdad sentir como que se me caía todo encima, y lo pensaba y era como, no recuerdo muchas buenas en base a a pensar en ella después de que se fuera, entonces yo creo muchas veces ya me quería desinhibir por eso. Luego yo estaba en la Universidad, luego lo volví a pasar muy mal con una persona, y pues me vi no como obligado, pero sí como empujado a bajar el ritmo de fumar porros...Y por esa persona y todo eso que pasó, también creo que hombre, que al fin y al cabo me jodió un montón la autoestima y tal, y tenía esa sensación de sentirme muy bien cuando fumaba.

E: Realmente la siguiente pregunta pues ya me la has respondido un poco, porque era que si había como algún momento concreto que hubiera marcado como un cambio importante. ¿Qué factores crees que te afectaban

pues cuando había un consumo más elevado, por ejemplo, a mantener ese consumo elevado? ¿O cuando lo reducías, qué factores afectaban a reducirlo?

P4: Pues supongo que estar mejor o estar peor, uno de mis problemas yo creo, era que yo no quería asumir una realidad sin estar fumado por así decirlo, porque era como que mi mente lo rechazaba instantáneamente, yo no quería saber, tenía que hacer estas cosas sobrio, y bueno, intentaba ir funcionando pues como hemos funcionado de toda la vida, era como una evasión quizás, un nivel de evasión bastante severo, bastante severo, ahí se queda.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu relación con lo que es el cannabis y el consumo al ir entrando en la adultez? ¿Crees que han influido aspectos por ejemplo como el trabajo, los estudios, las responsabilidades o incluso cambiar de entorno?

P4: En principio creo que ha sido siempre el mismo, ya solo depende más de mí que de mi entorno yo creo el consumo, porque claro al ser fumador por mi cuenta ya y no tan casual, entonces los problemas los tengo por mi cuenta, todo lo que yo fumé con gente, seguramente siempre fumé más por mi cuenta yo solo, ya sea en mi casa o por ahí fuera, yo solo, pero eso que no creo que afecte mucho estar con X persona o Y persona o tal, que es más como un consumo propio que depende de mi ya, de hecho cuando estoy con según que personas, pues normalmente se reduce, normalmente se ve reducido, a excepciones pero sí.

E: ¿Y cómo percibías por ejemplo el consumir cannabis cuando eras adolescente, qué ideas tenías por ejemplo de los riesgos y las consecuencias?

P4: Pues poco, para los que podía tener sabiendo el peligro que conlleva para una persona como yo, la verdad es que no le vi ningún riesgo, ya te digo de pronto se dice bueno viva la pepa, soy joven, momento adolescente, yo por ejemplo tengo un primo que fuma desde vete a saber cuándo, y además fuma mucho tabaco y el cabrón es asmático como yo, pero vamos sé que no le ha pasado nada, y ya entonces es lo típico de si a él no le ha pasado nada con 40 años, a mí que me va a pasar. Y es como

bueno, siempre pienso que es algo de lo que siempre estás a tiempo de salir y tal.

E: ¿Y cómo ha cambiado crees tu forma de entender los riesgos con el tiempo? ¿que diferencias crees que hay en como lo veías a cómo lo ves ahora?

P4: Claro, es que antes es eso que no le veía un peligro, y ahora es como que bueno, ahora digamos que el riesgo ya es cualquier cosa, yo una vez fui al hospital por una como una especie de bloqueo en el cuello, y al salir de ahí dije, ostras todo esto me parece un marco de ansiedad, durísimo, y claro supongo que fumar obviamente afecta a estas mierdas, claro. Si que todo ha afectado, también el hecho de trabajar, mi visión del trabajo también afecta un montón, ya no solo al al consumo de cannabis, sino al tema de fumar y todo eso en general. También para mi es como, si una persona ha estado toda la vida trabajando y ha fumado, es lo más normal, hasta que yo tenga un problemón, o hasta que lo decida definitivamente dejarlo con el tiempo, pero que veo las cosas yo ahora por ejemplo a veces tengo flemas, y rollo no sé, que un día tengo a usar el salbutamol para respirar, como que estoy como mal y no dejo de fumar... Entonces por la presión del trabajo, o también en casa, yo que sé, pues yo ahora mismo, el lunes acabo de empezar la semana y la verdad es que llevo fatal el horario del curro, a lo mejor no tengo ni hambre literalmente, entonces es eso como que creo que ahora lo percibo mucho más el el propio peligro del consumo, no es tan banal como era antes quizás. Y más al pasarse al terreno individual, pues claro ya es un tema de la contemplación y la observación de todo, y pues uno ya es más consciente quizás.

E: ¿Y cómo describirías el lugar que ocupa en tu entorno social ahora mismo?

P4: Lo que es pues el consumo del cannabis en general, digamos que se mantiene yo creo por costumbre, o sea sigue existiendo básicamente.

E: ¿Y cómo percibes el consumo que hay por ejemplo entre los jóvenes y los adultos? Y a nivel de sociedad quizás, ¿cómo crees que se representan los riesgos?

P4: Pues para mi es en plan, la diferencia esta de que cuando somos jóvenes lo vemos como algo muy banal, y cuando crecemos de repente no tanto, supongo que esto es un movimiento general entre la población, el que fuma de pequeño seguramente consuma de mayor, a no ser que tenga una mala experiencia porque, al menos hablé desde lo que he visto yo, ya has tomado unas decisiones también, pero normalmente... También noto mucha diferencia entre algunos jóvenes que han empezado a fumar y ya con el tiempo lo han dejado, a gente que se nota que no lo va a dejar en la vida, ya porque a lo mejor no se están planteando ni siquiera el porque, que ni siquiera se paran para preguntarse quizás por qué lo hacen, simplemente lo hacen, y es siempre como que lo mismo, son sus rutinas y nunca se las van a plantear. No creo que a nivel de sociedad se representen los riesgos de una forma realista, creo que simplemente caemos en el juicio y en encasillar a las personas y de alguna manera no miramos más allá del problema de consumir o no consumir, no sé.

E: Justo hablando de rutinas, ¿qué significado tiene actualmente para ti el cannabis? ¿qué lugar ocupa en tus rutinas, tus relaciones y tus espacios de ocio?

P4: Yo diría que es más una relación de bueno, consumir cuando ya me vea fuera de toda obligación o la ocupación pendiente, la verdad, porque no hay nada más, de momento no hay nada más que pueda atribuirle al consumo, ya es costumbre para mi, y es como el momentito de decir bueno voy a desconectar, y poco más. Entonces no lo relaciono con mis relaciones ni mis espacios de ocio, lo tengo como algo muy mio y ya, lo que te digo como un momento de desconexión, tranquilito.

E: Y así a nivel general, ¿qué relación ves entre el consumo de cannabis y las diferentes etapas? ¿y que puede representar quizás esa trayectoria desde que eras adolescente hasta ahora?

P4: Pues sí hay épocas que consumido más y otras que menos, las etapas que podemos haber dicho, pues que igual uno empieza porque se lo pasa bien con sus amigos y punto, luego ya lo lleva al uso personal, luego hay una época que uno está peor y para, o lo aumenta, como la trayectoria digamos, creo que siempre se ha mantenido en general, pero sobretudo

cuando estudiaba sí que sentía que era un poco más potente, cuando me veía con una gran presión a la hora de estudiar algo que no era lo que yo quería estudiar, bueno quería, sí quería, pero era como una especie de presión, a lo bueno es que ya llevo 2 años aquí, no quiero dejarlo, mis padres han dejado pasta, no sé qué bla bla bla... Y claro, pues quizá me veía ya en el campus fumando bastante, más de lo de lo deseado, y al terminar la uni y quizás sí que sentí que eso se relajó bastante, más que nada por el tema de la presión, o sea quizás después fumaría lo mismo, pero mentalmente no me sentía tan cargado, es como que ya pasaba de dejarlo al terreno más abusivo de decirte, bueno es que necesito hacerme este porro para ir a esta clase, y luego hacerme otro para ir a estudiar, y bla bla bla... Entonces la verdad es que, eso es creo que eso es de lo que más lo que más odio del consumo, tener ya esa predisposición mental de, es que, si no he fumado antes, no seré funcional, o quizá no me salga bien, o quizás voy súper nervioso a hacer lo que sea, como que no la tiraré para delante, entonces fumo.

E: Y ya para acabar, mirando atrás, ¿cómo interpretas ahora tu relación con el cannabis y que aprendizaje o reflexión te dejan todos estos años de consumo?

P4: De enseñar, digamos que me ha enseñado a cómo no quererme, la verdad, yo creo que es el mensaje más grande con el que me quedo. Porque claro, no me ha hecho ningún bien en general, todas las personas que lo rechazan me han dado motivos de peso, tiene sentido, entiendo su rechazo hacia mi adicción, es como si con el tiempo, el rechazo ha estado ahí, igual el de ciertos amigos, y el de mis padres, entonces como siempre tengo algo en la cabeza de, y si lo dejo, y si lo dejo, y si lo dejo... Y es como que, supongo que ayuda en base a todo lo que he consumido, pero claro, como te he dicho al principio de la entrevista, cualquier otro coge y sigue consumiendo sin cuestionarlo, entonces no se, supongo que bueno, me ha ayudado a reflexionar sobre muchas cosas, pero también me ha hecho ver que reflexionar demasiado no es bueno. También me ha tenido muy contemplativo, en el sentido de que, claro, quiero hacer cosas, por ejemplo, pero quizá al estar así fumado, calmado, empanado, pues no me veía con el ímpetu, y juntado con todo lo que pueda haberme pasado y tal, pues me

creo que ahí me jodió un poquito en el tema de la de mis inseguridades, por el resto es bueno es lo que te he dicho al principio, en general como respuesta corta para mi es algo positivo.

Transcripción entrevista P5

ENTREVISTA 5 – P5

Fecha: 30/05/2026

Duración: 30 minutos

Edad: 27 años

Situación: Está trabajando

E: ¿Cómo recuerdas tu primer contacto con el cannabis?

P5: Pues sinceramente, lo recuerdo bastante mal, porque fue pues ya te digo, un poco por lo típico del principio, un poco de presión social, un poquito así, y la verdad es que lo recuerdo bastante, bastante mal.

E: ¿Y en qué momento de tu vida ocurrió y qué recuerdas más o menos de esa etapa?

P5: Bueno pues empezó cuando yo tenía 16 y nada, empezó un verano que estaba en el pueblo con mis primos y bueno, empecé, y la verdad que no me gustó lo que fue la primera vez, no creo que tenga un buen recuerdo.

E: ¿Y que estaba pasando alrededor de ese primer consumo?

P5: Pues nada, era simplemente un grupo de chavales que se reunió una noche, y nada, empezamos a fumar y ya está, pero quizás no lo hice la primera vez por voluntad propia individual, por decirlo de alguna manera, fue más como bueno, hemos quedado para esto y nada, lo hago.

E: ¿Y cómo viviste la experiencia en ese momento? Ya has dicho que quizás no muy bien

P5: Sí, bueno a ver, quizás yo también porque tengo un poco la sensación de que, al principio, se fuma como un cigarro, entonces quizás también fue como todo deprisa, también como que no puede llegar a acabarlo de disfrutar tampoco, yo creo que todo ese conjunto es lo que hizo que a día

de hoy lo recuerde y te esté diciendo ahora que para mi no fue una buena primera experiencia.

E: ¿Y qué papel tuvo tu grupo de amigos o personas cercanas en ese primer contacto?

P5: Bueno la verdad es que lo pienso ahora y creo que tuvieron un papel bastante infantil diría yo, porque bueno a ver, mi papel no fue activo precisamente, entonces fue un poco como bueno, tengo de esto ¿quieres? y dije que sí, y quizás hubiera agradecido otro papel por parte de la gente con la que estaba quizás el sentir que oye que no pasa nada si no lo haces y ya esta.

E: ¿Y qué emociones, motivaciones o dinámicas recuerdas que estaban presentes en ese momento en el grupo?

P5: Hombre, la gente estaba bastante eufórica, la verdad, porque yo sí que recuerdo que fue mi primera vez, pero la de los demás no lo sé, entonces quizás también ya estaban un poco más acostumbrados a ello o tal, entonces pues bueno, en general el ambiente era bueno y no creo tampoco que hubiera motivaciones o dinámicas raras, creo que yo no decidí un buen momento para decir que sí, no lo pensé mucho.

E: ¿Y cómo se relacionaba el consumo con los momentos de socialización dentro del grupo?

P5: Quizás pensando ya no solo en esa primera vez, sino como en general en el grupo, la relación entre fumar y socializar bueno, sinceramente creo que era un punto de unión, el hecho de juntarse toda la gente para fumar, al final sí que es cierto que era un poco como, vamos a quedar todos, pero específicamente para eso, es como lo recuerdo yo, entonces supongo que, si que tenía bastante relación, quiero decir que era algo de peso.

E: ¿Y cómo se percibía el consumo de cannabis en tu entorno familiar?

P5: Bueno, en mi entorno familiar tampoco no es que se haya sabido, el hecho de que yo haya hecho esto o haya dejado de hacerlo, se puede intuir, o se puede suponer, porque al fin y al cabo creo que es una cosa que está presente en todo el mundo a cierta edad, y todo al principio se prueba y todo el rollo, pero tampoco no es que haya tenido un punto de inflexión mi

familia como para decir, esto sí o esto no, pero tampoco me decían nada, aunque lo supieran o no supieran, tampoco recibiría como ningún mensaje. A ver, que yo creo que, si se hubieran llegado a enterar pues, precisamente sí que supongo que me habrían dicho algo, mi padre es exfumador, y yo creo que sí que me habrían dicho algo en ese momento.

E: ¿Y qué mensaje recibía sobre el cannabis en tu entorno social y por otra parte en el entorno educativo?

P5: Bueno en el social, la verdad que fue como, no pasa nada, tranquilo, que esto está bien, esto es para pasar el rato, esto está bien, y luego ya sí que el otro entorno es como más precavido, en plan, sí que es cierto que puedes fumar de vez en cuando también, pero atente a las consecuencias un poco no de lo que puede pasar y tal, pero siento que poco más, que no se me decía mucho más, entonces solo tenía como ese mensaje de calma de los colegas de tranquilo todos lo hacemos y está bien.

E: ¿Y de qué manera crees que este contexto influye en tu forma de entender el consumo en general?

P5: A ver, ahora mismo, entiendo que haya gente que quizás lo necesite más, ya sea terapéuticamente, o sea ya por el simple hecho del consumo de uno mismo, pero sí que pienso que tampoco no es nada malo, sí que es cierto que quizás de cara a la galería se ve como un poco más perjudicial de cara a la salud y a uno mismo, pero tampoco lo veo como nada malo. O sea que quiero decir que no tengo una mala imagen de el hecho de consumir cannabis quiero decir.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu consumo desde la adolescencia hasta la actualidad?

P5: Pues la verdad es que ha pasado a ser nulo ya, es decir, yo ahora mismo también la percepción que tengo es como, si fumo no lo voy a disfrutar ya, entonces yo como ya cogí ese hábito desde adolescente, ya no es miedo, pero es el hecho de decidir, pues porque tampoco no es una cosa que necesite en mi día a día, o de vez en cuando podría hacerlo, pero es algo que ni me nace ya.

E: ¿Y qué etapas distintas identificas en la trayectoria de tu consumo?

P5: Bueno a ver las etapas que yo veo es, al principio más que nada como una novedad y una cosa que es nueva, y una cosa que por probar estará bien y tal, después pienso también que quizás es un poco ya coges un hábito, ya sea bueno o sea malo, de que quizás el consumo puede empezar a ser más frecuente, y luego ya por último pues ya no lo sé, depende también cómo estés tú anímicamente y cómo te pueda llegar a afectar.

E: ¿Y crees que tu estado afectó quizás en algún momento a que consumirás más o menos? ¿O el grupo social?

P5: Sí, quizás un poco las dos también, principalmente yo creo que el grupo social, pero luego también quizás hubo algún momento de mi vida en el cual estuve un poco más desanimado, o quizás estaba en otra, tenía otras cosas por la cabeza, entonces quizás sí que me como que medio obligue un poco a intentar que me gustase el consumo más a diario para lidiar un poco con la vida en general.

E: ¿Y cómo describirías tu relación actual con el cannabis?

P5: Cero, en la actualidad, mi relación con el cannabis es nula, es decir, no es una cosa que tenga presente actualmente en mi vida, la verdad, y estoy feliz con esa decisión y que para nada lo veo como algo malo eh, ya lo he comentado, entiendo que la gente consume y no me parece mal, pero yo ya no quiero.

E: ¿Y qué factores crees que influyeron en mantener el consumo cuando lo mantenías?

P5: Pues yo creo que básicamente un poco el estado anímico que yo tenía en aquel momento, o alguna circunstancia que se me haya dado, pero sinceramente pienso que para mal, es decir no he llegado a fumar nunca única y exclusivamente por diversión, o en el grupo cuando estaba con un grupo social, porque al fin y al cabo, no era nada malo es decir, quedábamos para ello, y siempre ha habido diversión y no ha habido ningún problema, pero si lo miro más en el ámbito de uso propio, sí que lo veo como más algo negativo.

E: ¿Y en caso de haber reducido o abandonado el consumo, que motivo crees que cambió eso?

P5: Pues creo que, en cuanto a persona, pues mucho el sentido anímico, en el sentido de, ya no solo de de esto, sino también el gusto, el olfato, también hace mucho, a ver yo fumo tabaco y sí que es cierto, que en según qué cosas lo noto, quizás el cannabis también en ese sentido te aísla un poco de otras sensaciones que quizás, en tu día a día no percibes, y creo que en algún momento empecé a ser más consciente de todo esto y dije pues igual mejor para esto lo dejo y ya está, porque tampoco tengo un motivo real de peso para como para consumir.

E: ¿Y recuerdas algún momento concreto que marcará un cambio importante en la relación que tenías con el cannabis o cómo lo veías?

P5: Bueno yo creo que un poquito lo que decía de antes, no en plan en medio de la adolescencia, sí que es cierto que al principio los veranos eran un poco así, iba al pueblo con mi primo, pues fumaba con ellos y tal, hasta que luego yo ya decidí que no era una cosa que me motivase a seguir con ello, entonces simplemente pasó, sin un gran evento ni una gran realización por el medio, así que no, no creo que existiera un momento concreto que marcara nada.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu relación con el cannabis al ir entrando en la adultez?

P5: Pues ha cambiado incluso en la manera de verlo, sí que es cierto que quizás ahora ha cambiado un poco mi perspectiva, es decir, porque también un conocidos que tengo, pues también fuman, y quizás tampoco es una cosa que vea como nada malo ni nada dañino, pero sí que es cierto que lo tengo como más asumido, quizás como era adolescente antes también lo veía como una cosa más prohibitiva, que estaba mal, y que era un poco como bueno, pues voy a hacer algo ilegal, pero bueno, ahora que ya está un poco más en el día a día lo lo tengo más normalizado. Lo que ha cambiado es el uso que yo he hecho, pero a nivel de como lo veo se podría decir que tengo una opinión positiva que de más pequeño quizás no tenía.

E: ¿Y de qué manera crees que influyeron aspectos como el trabajo, los estudios, la pareja, las responsabilidades o quizás cambiar de entorno en tu relación?

P5: Pues sinceramente, para mal, yo ya te digo, cuando empecé a fumar, había acabado la ESO, estaba en un punto el cual iba a empezar bachillerato, sí que es cierto que, como te decía antes, tampoco no consumía activamente con la gente, en ese sentido era más pasivo, era algo más a solas mío, pero sí que es cierto que las veces que lo estaba consumiendo y eso, rollo más como actividad social, pues sí que fueron para mal las cosas, los estudios cayeron, las relaciones no porque en ese momento no tenía ninguna en plan amoroso, pero pienso que quizás también habría ido para mal, porque en general no fue una buena etapa. Pero a medida que he ido creciendo creo que precisamente han sido estas cosas las que me ayudaron a darme cuenta, las responsabilidades, el tener otro tipo de relaciones y querer como invertir tiempo en ellas y en otras cosas.

E: ¿Y como percibías el consumo de cannabis cuando eras adolescente? ¿cómo lo veías y qué ideas tenías sobre los posibles riesgos o las consecuencias que podía tener?

P5: A ver, la idea que tenía era bastante negativa yo creo, es decir, pienso que era una cosa que tampoco no me hacía bien a mí, pero sí que es cierto que un poco pues por la presión social, sí que lo acabé haciendo y en cuanto a la segunda parte de la pregunta, yo creo que no he llegado a pensar nunca tampoco cuando era adolescente que tuviese algún riesgo, que fuese alguna cosa negativa que me pudiese llegar a pasar, o sea que realmente no creo que viera como la magnitud del problema o la sensación de malestar que creo que veo hoy en día que tenía en relación al consumo como que tampoco era capaz de verlo.

E: ¿Y cómo ha cambiado tu forma de entender estos riesgos del cannabis con el tiempo? ¿qué diferencias crees que hay entre cómo lo veías y cómo lo ves ahora?

P5: Pues ahora pienso que, quizás cuando más adulto te vas haciendo, quizás va a personas, pero yo creo que, según la gente de mi entorno y mi perspectiva, creo que está un poco como más, como decirlo, el consumo quizás es más consciente, la gente es más consciente de ello, creo, en plan la gente tiene un poco más de conciencia de cómo fumarlo, como llevarlo y

tal, y las consecuencias que conllevan, cuando creces siento que te empiezas como a dar cuenta, y cuando eres joven no piensas tanto en eso, no lo ves o no quieres verlo.

E: ¿Y cómo describirías el lugar que ocupa ahora mismo el cannabis en tu entorno social actual?

P5: Bueno, en mi día a día tampoco hay tanta gente que tenga consumo de ello activamente, entonces tampoco no es una cosa que me afecte como en primera persona, porque tampoco es que lo tenga en mi entorno casi cada día, entonces lo veo normal que lo haga la gente que lo haga, pero es como que para mi a nivel personal ya no ocupa ningún tipo de espacio, y en mi entorno social prácticamente tampoco.

E: ¿Y cómo percibes actualmente el consumo entre los jóvenes y los adultos de tu entorno?

P5: Bueno pues quizás un poco como cuando tuve yo la etapa, en plan, veo un poco de gente joven que empieza tienen un control y un alguien que les diga, bueno, pues esto es así o esto es de esta manera, obviamente también son jóvenes, son adolescentes, al final van a hacer lo que quieran, como hace todo el mundo, pero bueno, pienso que un poco como yo al principio, un poco de consumo quizás por un poco de presión social, o bueno o simplemente pues para relacionarse con los demás, y en cambio los adultos, pues lo que he dicho, es más consciente quizás, yo pienso que la gente adulta quizás tiene un poco más de vida en ello, y sabe un poco más pues las circunstancias que pueden conllevar a eso, y que en general lo viven como algo bastante diferente a como lo viven los jóvenes.

E: ¿Y cómo crees que la sociedad representa actualmente los riesgos que tiene el cannabis?

P5: Sinceramente, pienso que tampoco no es que sea un tema del cual la sociedad ahora mismo tenga mucho en mente, pienso que se le dan más visión a otras cosas, que quizás no a esto, con lo que me vengo a referir no es que sea un tema más o menos importante, quiero decir que es un tema bastante importante, más que nada también pues por la gente joven que sube y por las consecuencias que puede llevar, que quizás debería haber

algo más, pienso que quizás debería de haber un poco más de información de cara a la gente joven, y que supiesen lo que es, y eso es lo que he hecho en falta quizás pensando de cara a los riesgos que tiene y como la adolescencia en sí.

E: ¿Y qué significado tiene actualmente el cannabis en tu vida? Ya has comentado un poco que no mucho, pero ¿qué lugar ocupa, si lo ocupa, en tus rutinas, en tus relaciones y en tus espacios de ocio?

P5: Bueno pues básicamente en los espacios de ocio ninguno, yo creo que en mi día a día tampoco, y que es algo que no tengo en mente en absoluto, más que nada también por el tema del trabajo, pero eso, quizás también ya va más a, como ya soy más adulto, quizás, y pues ya se un poco las consecuencias que conlleva, pues quizás si ocupase algún espacio en mi vida sería más en el ocio, pero a nivel pasivo me refiero a que alguien con quien quedo, pues yo que se justo ese día voy a su casa y fuma, pero no como actividad habitual.

E: ¿Y qué relación ves entre el tu consumo de cannabis y las diferentes etapas de tu vida? ¿qué dirías que representa esa trayectoria para ti?

P5: Bueno, pues una etapa de crecimiento pienso, yo también pienso que al final, al fin y al cabo, también es un punto en la vida de todo el mundo en el cual, digo lo mismo de antes, no está mal que la gente lo pruebe para saber lo que es, pero sí que es cierto que, bueno, que a medida que vas creciendo quizás también es una cosa de la cual pienses que no te aporta tanto, entonces, bueno, pienso que es una cosa que quizás te hace también madurar, o pues bueno, saber lo que lo que conlleva y creo que eso de alguna manera te hace crecer.

E: Y mirando hacia atrás, ¿cómo interpretas ahora tu relación con el cannabis y que aprendizaje o reflexión te deja la trayectoria?

P5: Bueno, pues sinceramente, pienso que en general me deja algo para bien, es decir, pienso que también soy una persona a la cual el tiempo en el cual ha sido lo que tuve hasta día de hoy, creo que ha ido para bien, es decir, creo que lo he pillado a tiempo, con lo que quiero decir que lo he pillado a tiempo, no es que signifique que sea nada malo, al contrario, pero

sí que es cierto que a lo mejor pues bueno he sabido controlar esta necesidad, o he sido capaz realmente de que nunca la haya, o de poder decidir cuando quiero dejar de hacerlo, entonces bueno, también ayuda mucho el hecho de que no tengas que estar pendiente de fumar o no fumar, te ayuda bastante, y he podido ser consciente quizás como de todo este proceso de cambio, y hacer un cambio en cuanto a ello, y eso me ha ayudado bastante en parte también a conocerme a mi mismo.

Transcripción entrevista P6

ENTREVISTA 6 – P6

Fecha: 28/05/2026

Duración: 59 minutos

Edad: 26 años

Situación: Parado, en espera en las listas para acceder a ser profesor.

E: Recuerdas cómo fue tu primer contacto con el cannabis?

P6: Pues sí, sí, sí, me acuerdo muy bien. Yo ya tenía 18 años, yo ya estaba en primero de carrera, pero como que soy un poco del ámbito artístico, siempre me ha gustado el dibujo y para los estudios también quise enfocar un poquito ese camino. Entonces para las formaciones de artes, o bien tenía que ir a Barcelona o bien al sur que flipas, como creo que, no sé si creo en Andalucía, sí, en Málaga creo que había también una escuela de bellas artes. No lo sé, la verdad. Tan para abajo no me iba a ir, pero para Barcelona, al final. Y claro, al final bellas artes es un círculo mucho más hippie, mucho más naturalista también ya un momento que hasta los profesores también se pues eso, se veían fumar a la hora de los descansos o lo que sea, y enseguida es fácil pues caer en la tentación. También... el grupo de amigos de Barcelona también era mucho más presente la forma de socializar entonces. Pero he de reconocer que así como en mi círculo de amigos del pueblo, de toda la vida, siendo yo un chaval de pueblo, de un pueblo chiquitito de menos de 5000 habitantes, con 12 años o con 13 años estaban pasando, estaban fumando, estaban cortando con otras cosas. Yo no, para nada, porque también supongo que tenía un buen referente en ese sentido. Hay una figura en casa, una figura de casa que sí que también es consumidora habitual desde que tiene también pues 12 o 13 años. Entonces

no de forma casi rebelde, quería intentar un no, no, yo no necesito esto, yo tal y al final pues con un poquito de copichuelas que tampoco soy mucho de beber. Yo me lo paso muy bien siempre y me he descojonado más que el primero. Pero claro, era casi inevitable, creo, tarde o temprano. También porque tengo muy buena relación con la persona consumidora de mi household, digamos. Entonces, pues sí, realmente también nos ha acercamos bastante este mundo, el poder plantar juntos el poder hasta bueno, que al final es todo autoconsumo, no es la necesidad la que nos lleva realmente llevar a al plantar, es el disfrutar, pues esto de un algo que al final del día nos tranquiliza por la noche o que nos viene bien para disfrutar una película o para lo que sea, ¿no? Al final, el goce recreativo de cada uno, ¿no?

E: Y entonces, como el primer porro que recuerdas fumarte, por así decirlo, ¿cómo fue?

P6: Pues imagínate si estaba yo reticente, que el primero fue dentro de una asociación canábica, ya directamente en Barcelona. Y era el cumpleaños de un amigo y entonces no era por presión social, pero yo un poco casi que insistí de venga, va, dame un calito. Estando ya allí dentro, quiero decir. Solamente con el salón de mi casa de pequeñito con esta figura de mi familia o el estar yendo de normal a asociaciones canábicas, fumador pasivo he sido toda la vida prácticamente, de forma que no me ha afectado tan negativamente como quizá podría haberle afectado a otra persona o no me he enganchado tan radicalmente quizá o no ha afectado tan negativamente a mi bolsillo y a mi vida, porque estaba en un momento pues esto estoy en Barcelona ya vivo como un ratolín y los primeros canutillos que llegan son comprar pijo de aso y después después de los que llega el COVID y puedo plantar en casa. Puedo plantar en casa por esto primero, porque de repente me dice esta figura, me dice mi familiar, oye, ahora ya sí, pues bueno, pues entonces qué menos, ¿no? Pues sí, te voy a ayudar, hombre, por lo menos. O sea, realmente fue un poco como al revés, ¿no? Normalmente suele ser que no. No se me insistió por ningún lado. Por ningún lado se me insistió. Pero en Barcelona... Fue un poquito el crecer fue lo que me hizo querer querer ser fumador, ¿no? Al contrario de lo normal, ¿no? Que es como eres un adolescente, te gusta todo lo que mola. Todo lo quieres probar. Y luego

te haces mayor y quieres como hacer tu vida, ¿no? Pero no, no, en realidad como que el estilo debido que me ha gustado puede, pues, bueno, de alguna forma puede convivir, ¿no? Con este mundillo también del cannabis, pero no sé, no sé.

E: ¿Y qué circunstancias crees que rodearon ese primer consumo?

P6: Pues un grupo de amigos, ¿no? quizás eso sobre todo, sí, era un contexto más social, sobre todo sí. Pero también te digo, no me sentí presionado porque prácticamente estaba haciendo ya los 17. Teniendo todo mi bueno mi infancia en casa, obviamente no se me ha ofrecido nunca en casa y Dios me libre que no quede nunca eso claro para nada. No hay apología en las drogas en mi casa ni muchísimo menos. Nunca nunca. Pero el hecho de que en el pueblo ya mis amigos ya de más pequeño, también sí que empezaba a notarse la presencia, no por mi parte, porque nunca lo he visto necesario. Entonces no me he visto presionado, estaba ahí. Pero tampoco no me apetecía porque no sé.

E: ¿Y cómo te sentiste durante esa primera experiencia?

P6: Bueno, pues a ver. mareado. También bastante acurrucado por la compañía porque también pues tengo suerte de que de tener amigos que pues que es eso que que se preocupan también por sus amigos, que son gente pues que tiene un poco de como conciencia y tampoco no va a ser un momento más. ¿no? Para ellos al final también están conscientes de que si no he tenido un contacto tan directo nunca con según qué sustancias, pues pues eso, conocimiento, apoyo, rollo arroparse un poco y bueno, y si luego me tienes que acompañar a por un croissant, pues me acompañas.

E: Claro, que no deja de ser una primera experiencia.

P6: Eso es realmente. Eso eso es. Creo que bastante ritualístico en ese sentido. Bien. bastante rito de como de iniciación.

E: Y bueno, pues entonces básicamente la siguiente pregunta era que qué papel tuvo tu grupo de amigos en que se iniciara ese consumo.

P6: Bueno, el papel fue clave. No solamente me veía cómodo para atreverme, porque ellos ya son consumidores habituales, sino que además

bueno, me invitaron, era el cumple de uno de ellos, tal venga, vente, va, ven, pum. Todo correcto. Además, en las asos estás muy a gusto, es un espacio seguro, donde te puedes jugar un billar, donde puedes, pues, relajarte un poquito, de dejar un poquito, pues eso, los problemas un rato que al final es para lo que sirve un poco esta sustancia, al final bueno, cada uno hace el uso que quiere, pero para evadirme un rato, para relajar la cabeza, si no tengo responsabilidades inmediatas, y ¿por qué no? Y en aquel momento pues un poco aquello lo que me invitó. Y sí, sí, y estar cómodo, claro, claro, con el efecto ritualístico este que decía.

E: Y sentías algún tipo de presión, curiosidad, necesidad de encajar alguna de estas emociones?

P6: A ver, es algún momento se te pasa por la cabeza en bueno, sobre todo antes de atreverme, porque cuando ya me atrevo es ya quitándome del prejuicio de encima en ese sentido. Pero sí, sí, no te voy a negar en algún momento el ver qué bueno, que yo sé qué, es veranito y apetece salir un rato al parque y eres el único que tal que no va fumado y no sé qué pues pues bueno, pues igual tú dices, a ver, mira, podría haberme presionado socialmente yo mismo sin darme cuenta, ¿no? Pero no fue así. O sea que realmente... Quizás ya más curiosidad. Sí, más curiosidad, pero ya te digo, fue una curiosidad pura porque ya... Es que estaba en bellas artes ya está estaba en la uni, el profe iba fumado y como que era ya una cosa tan introducida, tan natural, tan ni siquiera en casa va a ser algo raro. Pues, pues ¿por qué no? Entonces descubrí, pues mira que me gustó. O sea, al final la adolescencia, el problema que hay un poco es como que como todos te lo presentan como demonizado y negativo, bueno, como que brilla más. Hombre, también estoy.. pienso sobre todo en mi adolescencia como un momento de falta de gestión, en general me refiero, igual ahora los chavales que son más pequeños es asociado a otro tipo de cosas, pero el nivel de hiperficación que un chaval de 11 o 12 años puede tener 13-14, yo podía pillar la Nintendo DS y estar mis 16 horas al día mirándola y hostia, cuando empecé a fumar canutos con 17 años, yo pensé mucho en esto. ¿Qué pasaría cuando alguien tan con el hiperfijo tan mal montado, con tanto tiempo libre que le va bien en el colegio y no necesita prestar demasiada atención? Hostia, hubiera sido terrible para mí porque no habría

desarrollado buenas rutinas ni buenas conductas de relación con la sustancia.

E: ¿Relación con una dependencia?

P6: pero total, pero además absoluta. ¿Sabes? Ahí es donde veo que, ostras, en mi caso, sobre todo en mi caso, por el perfil que yo tengo así tan.. adictivo, que digamos. Pero bueno, no sé si me explico un poco con esto.

E: Vale, ¿y cómo era la relación entre el consumo y la socialización que existía quizás en tu grupo?

P6: A ver, en realidad en el bachiller, también empecé aquí en Tarragona. El hecho es que he tenido bastantes grupos de amigos porque me he movido bastante mientras estudiaba. Y como que me junto mucho con la gente mientras estudio y suelo, pues eso compartir amistades durante casi todo el año. La gente que me cae bien, si estudio con ella, suelo quedar con ella y verla también cuando tenemos algo de tiempo libre. Y al final el tiempo libre de esta gente que me cae tan bien también está ocupado por las sustancias y por los cannabis, y entonces no me he atrevido con otras sustancias ni necesidad porque una relación un poco más hippie natural con la droga en ese sentido. Alucinógenos y tal. No tengo yo dinero ni una necesidad ahí de experimento que es que igual sí, que igual en algún momento digo ¿por qué no? Pero no diario, pero no, exacto, no me noto tan curioso como para seguir buscando. He descubierto que mira, que va muy conmigo esta sustancia porque al final el trabajo de artístico y más el del diseño gráfico y del dibujo son muy individuales, muy personales, muy a tu rollo. Es muy compatible.

E: ¿Es muy compatible?

P6: Es bastante compatible, sí.

E: ¿Y en tu entorno familiar, que has comentado un poco antes, pero cómo era percibido el consumo?

P6: Mira, te puedo explicar desde antes de yo empezar, el consumo al final se percibe, pues como se entiende en general, pero con los ojos de alguien

de la edad de mis padres, ¿no? El hecho de ver que está fumando la gente en el pueblo, la gente de tu edad, chaval, que me digan esto de los papas de sí, vale, sí, está fumando la gente de tu edad, pero bueno. Yo ya tengo también esta figura en casa que me relaja, que me tranquiliza en ese sentido de vale, sí, pero no hay ningún absoluto yonki porque tal no hay un tal, no ha venido nadie tampoco con problemas ni provocándolos, no por relación directa ni por tal, que si hay hay alguien que está haciéndose mierda también con las dos, pues bueno, ¿qué vas a decirle? Esa persona al final, cuando empiezas a abusar, sigues abusando. Los porros empiezan, pues empezarán supongo es igual, sí. Igual sí que es una droga, pues eso, puente, ¿no? que dicen. Pero, hostia, el hecho de cómo se veía la relación.. o sea, no la relación se veía así, pero el consumo no está demonizado porque las prácticas de, pues yo qué sé, un canuto por la, que se que esta persona en casa, pues se fara un canuto. O mira, el fin de semana me me hago uno para la siesta y me quedo frito, pues muy bien, o sea, normalizado, quizás, pero desde un sentido sano, porque ya no, ya no sano, porque todo el mundo sabe que es una sustancia que está, pues esto, pues para alterar, que es lo mismo que al final yo qué sé, mi abuelo se tuvo que quitar del pacharán que le gustaba tanto porque tiene mucho azúcar y él le gustaba un pacharán, una copita justo después de la comida y después de la cena. Pero esa copita de pacharán es que tiene mucho azúcar muy malo y ahora ya tienes una edad en el no sé qué tal y no sé qué. Cuando los canutillos empiecen a ya no hacerme el bien suficiente para que me compense, obviamente hay que replantearse y sí, sí, revistar un poco las rutinas. Y el por qué y todo, ¿no? Ahí está, ahí está. Pero sí, sí, por suerte en casa no ha habido esta mala relación y el consumo que hacemos ahora en casa no creo que esté tan ido de las manos.

E: Claro, no, y al final que cuando eres adolescente, quizás si hubieras visto únicamente que el consumo era en tus iguales, ¿no? Pero al verlo, quizás una persona mayor más responsable un poco.

P6: Claro, y sobre todo lo que hablaba del ostras, el consumir drogas no significa el consumirlas indiscriminadamente a todos los horarios, o solamente significa que solo puedes socializar en estos contextos si estás fumando o si ya has pillado o si no sé qué, o vamos a quedar para fumar y

hacer algo, como la convivencia entre consumir y seguir haciendo. Por suerte, a mí no me ha quitado tanto el sueño y no me ha hecho tanto más mal este pensamiento. El decir, hostia, otra vez ya me han dicho de quedar y es solo para fumar y hacer algo y playa y no sé qué. Y es como, joder, quedáis para fumar y ya está. Sí, ya está, es la excusa, ¿no? No, yo ya no lo he visto tanto así porque tengo una relación distinta, supongo, y entonces aprovecho más el tiempo. El fumar al final es como algo que yo sé que si me hace falta, pues bueno, no hay ninguna presión como para hacerlo tranquilo o no hacerlo o pasar unos días sin fumar o no, simplemente, el poder decidir yo sobre la sustancia y no ya sobre mí. Al fin y al cabo es eso, ¿no?

E: Vale, y en tu entorno social y a nivel también educativo, cómo era percibido? Tipo en el colegio, tus amigos, los padres...

P6: Bueno, mis amigos sí que lo saben. Al fin y al cabo también mi familia y las personas de mi familia que consumen son personas muy sociables, que también se relacionan y que tienen muchos amigos en el pueblo también y desde la infancia, pues ya hay tampoco pues esa confidencia de pues bueno, en esta casa se consume, pero no se hace apología. Nunca se me ha tildado de nada, ni tampoco a mi familia por el hecho de que esto sea de dominio público. Tampoco quiere decir eso que lo vayamos diciendo los cuatro vientos ni muchísimo menos. Es algo que simplemente está ahí, no se le da todo la importancia que le merece ese tilde de tabú que tiene un poco que tampoco es tan exagerado, evidentemente. Dentro de todo lo que son las drogas es la que menos está puesta así como demonizada. Pero sí, el círculo de amistades de lo que es la figura, o sea, de la estructura familiar, no ha tampoco creo afectada positiva ni negativamente, en ese sentido el tener este consumo en casa. Al final, yo qué sé, si eres alguien con prejuicios. Ni siquiera porque si no fumase tampoco me interesaría, ¿no? Alguien muy prejuicioso para con la relación, ¿no? Quiero decir, no. No lo sé. No le doy el peso, supongo que le da el resto de gente, no me da igual.

E: Vale, ¿y crees que tu contexto incluyó en tu forma de entender lo que es el consumo? y intuyo un poco por lo que venías diciendo, que sí.

P6: Yo entiendo que sí, sí, sí, también es cierto que que relacionándome con otros fumadores gente del resto del pueblo fumadora, veo las realidades del resto de contextos. Por supuesto. No es algo que esté como fuera de mi alcance ni muchísimo menos. Yo lo veo. Sé que es real. Sí, sé que que al final es una sustancia que que está hecha para eso, para tranquilizar, para hacerte desconectar rápido. Y el hecho de que algo así en España tengamos la cultura de mezclarlo con tanto con nicotina, hace que todo el rato, asocies esa sensación del fume, que ya te da la nicotina de otro más, que al final es como un otro más muy, al menos desde mi punto de vista de nuevo, esto es muy subjetivo, ¿no? El consumo de las drogas. Pero a mí es la nicotina la que dice otro más, ¿no? Y a veces es como que digo, hostia, Estados Unidos ¿no? Que vale, sí, que será más barato allí, por eso no hará falta, pero joder. Claro, es otra forma de relacionarse con las drogas, ¿no? Y, joder, el personaje del pueblo que esté atrapado desde los 12 años o 13 años con el puto ordenador y con los canutos al lado, entiendo que el contexto ese es súper autodestructivo, porque además es algo que se extiende en los años, es algo que, o sea que eres consciente de que tu caso es un caso, pero que existen otras realidades respecto al consumo. Que ya no que el mío sea positivo ni negativo, sino que mi circunstancia y contexto me permite gestionármelo. Eso es lo que creo. Y al final, hostia, los contextos que son habituales del consumo de esta sustancia, pues no son este habitualmente, pero bueno, no sé.

E: Y cómo crees que ha cambiado tu consumo desde quizás la adolescencia cuando empezaste a fumar hasta la actualidad?

P6: Ha habido momentos de mejor y de peor gestión, digámoslo así, en vez por no decir momentos de montañas rusas, ¿no? de altos picos y bajos picos completamente. Que al final pues es eso, es una cosa para evadir, es para tal, pero también empiezo en el momento en el que me estoy mudando a Barcelona, que estoy justo independizado, que es un poco ya vas por libre, que al fin y al cabo los dos años posteriores a empezar fueron como el peak de consumo, con el que creo que menor gestión, mayor consumo. Esa es la relación que yo he tenido siempre o al menos de la que me he dado cuenta y la que hay que pues eso, sobre analizarla todo el rato para tener claro que no hay que pasarse. Bueno, es normal, supongo

también no tener como la perspectiva una vez se sale en el momento, o quizás ver que el momento de peor gestión es el de mayor consumo. Pero creo que es, en mi caso, al menos es para cuando hay esas montañas rusas de emociones, ya sean malas o bajas, o sea, altas o bajas, malas o buenas, las buenas, ya no me estoy dando cuenta y llego, madre mía, llego saliendo todos los fines y no sé qué y ahora no veas. ¿Sabes cuánto he pillado ya para estas dos semanas? no sé qué tanto, madre mía. Tonterías, ¿no? Porque al final estás como pasándotelo bien y no te has dado ni cuenta. Que eres tú al final de coño, de verdad, tal, no sé qué. Bueno, bueno, ya estaremos una semanita más flojos o unos días de nada. Perfecto, vale, lo que sea para gestionarlo. Pero el problema, en mi caso siempre ha sido cuando he estado muy mal. Cuando lo de evadirme o lo de momento de desconexión no era por ya están las entregas de la uni o ya están los encargos de tatuaje o ya están no sé qué. No, no, no. Ahora es de, necesito escapar de mi mente, claro, cuando ya no era por darse un gusto, cuando necesitas escapar de la mente, de decir, me ha pasado algo muy malo y no lo quiero tener durante un rato en la cabeza. Quiero librarme de esto. Eso ha sido la la forma de consumir más peligrosa que yo he tenido nunca, porque enseguida me di cuenta de que hostia, tenía más problemas de los que pensaba, y estaba un poco evadiéndolos y, bueno, haciendo un uso que quizás, si que al fin y al cabo, nuestra mente ya hace, lo de evadir a los problemas e intentar un poco ocultarlos. Si encima yo le doy un potenciador, un potenciador que me gusta, al que mi cuerpo está más o menos acostumbrado, que hasta me ha ayudado en algunos momentos para según qué cosas, como te decía el rollo artístico es así como el introspectivo, lo que tú quieras, ostras, cuando esto se ha convertido como en mi momento de salvación en una época que estuvo un poquito un poquito de bajona porque pasaron cosas chungas. Enseguida me di cuenta de que había que quitarlos. Y los conseguí quitar, pero fue por eso porque digo, es que no. necesito pasarlo muy mal una temporada porque es que si no.. voy a estar retrasándolo, no vale, ser consciente, ¿no? Y hasta que no frotas un poco, le metes responsabilidad a lo que va pasando un poquito.

E: O sea, realmente hubo etapas de mayor consumo y de menor consumo, ¿no? Y tenía bastante que ver con..

P6: Tenía que ver con exacto, con esa fluctuación de sentimientos. Cuando me sentía muy bien, consumo mucho y cuando sentía muy mal, consumo mucho también. Ya, son ambas, ¿no?

E: Vale, entonces dirías que distingues como diferentes etapas, en lo que es la trayectoria del consumo.

P6: Sí, sí, sí, distingo varias etapas. Una primera de estas de que bueno, que al final es como de juventud, no de consumo. Juventud de empiezo flojito, de uy uy uy, esto me sube mucho, ji jaja. Y en cuanto empieza a subir poco, se acelera el consumo. Y cuando ya no me lo estoy pasando tan bien, me doy cuenta de las cosas y se baja el consumo y se tiene una relación más cómoda. Cuando el sentimiento aprieta, la rutina se modifica y al modificarse no tengo el control sobre las gestión o todo el que yo querría. Pero sí, un poquito. Yo creo que las fases hoy en día quizás se parecen un poco más a la fase de medio. No creo que esté súper enganchado, pero hago un uso recreativo bastante habitual últimamente.

E: Literalmente, la siguiente pregunta era cómo describía tu relación actual.

P6: Creo que actualmente estoy en la última de las fases que me preguntabas antes, que viene a ser pues eso, parecida a la de en medio, que es pues eso, ya no me controlan, las controlo yo a ellas. Pero estoy como un poquito de haciendo fuerte el corazón y el cerebro y la mente y todo, para que no me controle los sentimientos. Porque si los sentimientos me controlan, no sabré gestionar de nuevo. O eso es lo que me temo, ¿no? Lo que me dice mi inseguridad. Ha habido terapia, ha habido como largas y tendidas como conversaciones con la familia, con los colegas y coño, sí que también ha habido como mucho, mucho trabajo mental y mucho trabajo emocional porque hacía mucha falta primero, porque somos como hombres blancos de los dos dos miles del contexto europeo del oeste, que bueno, que estamos todos jodidos aquí. Todos jodidos, todos machistas y todo es mal. Y encima, hostia, el ser guay y el hacerse el chulo tiene como unas connotaciones que tú no tienes ni idea dónde están arraigados. Y es como, pero esto, yo en qué momento, no, bueno, pero el piti me gusta cogerlo así. Que ya no, ya no fumo, pero en verdad estoy en clase y el boli no me doy cuenta de coño, ya estoy así otra vez. No sé qué. No sé.

E: O sea, crees que realmente ha habido como mucha sinceridad en tu proceso.

P6: Cómo que ha sido algo presente y que yo siempre he creído que es guay, porque yo creo que esa persona de mi familiar es muy guay. Yo creo que fumar mola, ¿no? En la ficción siempre estoy del lado de los fumadores. en la ficción me gusta. Claro, le hace interesante. Ya solamente ponerle como un piti a alguien ya es como, ok, es alguien conflictuado, algo que tal, uy, qué interesante, ¿qué hay aquí? No, ¿por qué quiere morir? Te añade como como me interesa a la persona. Siempre desde chiquito he entendido la épica del fumador. Pero también es cierto, pues que es eso, que la había rechazado durante muchos años. Así que si toca rechazarla, pues también te digo, como que me ha gustado mucho. El máximo tiempo que me la he conseguido quitar, supongo que que esta era otra de las preguntas, pero igual no.

E: No, más del abandono, la continuidad.

P6: Pues sí, el máximo que me lo he quitado fue por épocas de esto de mala gestión de los sentimientos. Y me quité un mes y cuando me quité un mes me vi bien de decir, ok, ya lo estoy pasando mal, pero ya no lo estoy pasando mal. Pero puedo, ¿no? Odiando cada segundo y joder. El relax será un poco más suave, pero bueno, a ver, un relax. Y hubo y lo hubo, que es una mierda, pero lo hubo.

E: ¿Y qué factores crees que te influyen como un poco en quizás mantener el consumo? En general.

P6: El mantenerlo al final es ese apartado positivo que me aporta. Cuando recaigo después de una temporada sin, es porque ha habido como una post.. no sé un ambiente positivo generalizado, supongo, o porque he visto una oportunidad en la que sacar partido otra vez de nuevo, pues eso, que no es necesariamente dibujitos, no es necesariamente de de tal o yo qué sé, o estoy leyendo un libro o lo que sea. Pero lo que me hace supongo seguir y seguir al final es la nicotina y el y el poder hacerlo en casa, ¿no? El poder decir es canutito de a a dormir, pues, sueño, no sueño. Duermo del tirón, sí, duermo el tirón. ¿Me puedo quitar de eso? Pues me lo he quitado,

me lo quité hace tiempo y ya ni me acuerdo de cómo era dar vueltas en la cama, ¿no? O yo qué sé.

E: Pero que quizás viene más del gusto propio, ¿no? No crees ni consideras que sea por nivel social.

P6: No, no, para nada. No, no. A ver, al final no tiene nada que ver. El caso de la familia, ya te digo, cada uno tiene su rutina, su gestión y eso es muy personal. Y por supuesto que siendo así de personal, no influye en la relación con las amistades. En todo caso, al revés, el decir, hostia, ahora me apetece a mí y pero estoy de colegas y no me voy a poder a fumar ahora. ¿Sabes? En ese sentido, sí, me controlo también un poquito gracias a según qué círculos.

E: Y en caso de que hayas reducido, no ha abandonado, porque no has comentado que le hayas abandonado, pero reducir el consumo, ¿qué te ha motivado ese cambio, quizás en el momento en el que has reducido consumo?

P6: El empezar con nuevas responsabilidades. El fumar al final creo que es como fácil de introducir en alguien que tiene controlada su rutina y su gestión de tiempo y de vida en general. Porque al final todos tenemos que hacer ciertas cosas, todos tenemos que ser gente, pues eso, educada, limpia, aseada, gente responsable consigo y con los demás con sus sentimientos funcional. Alguien funcional. Y ser alguien funcional con varias responsabilidades es nuestra pasiva. Entonces, si hay que meterle a esta pasiva de estar vivo sustancias que serán otras pasivas, porque si de verdad decides convivir con sustancias adictivas, al final vas a convertirlas en pasivas de tu vida de tu día a día. ¿Puedes hacerlo? Seguro que no hay demasiadas responsabilidades que ocupan espacio para otras pasivas. Yo lo veo un poco así. Y al final cuando me veo bien o tengo un tiempo vista o estoy ahora mismo que sé que hay unos meses qué tal que bueno, depende. Si ahora tengo una responsabilidades X, desde luego no volvería a apretar el consumo ni muchísimo menos. Al contrario, me lo quitaría o aflojaría mucho. Pero se trata de eso, de dedicarle el tiempo y el focus necesario a cada cosa, y hay que ser responsable y funcional, eso primero de todo y quererse, coño, que quererse significa en no hacértelo difícil a ti

mismo, joder, que no hay ninguna necesidad de complicarse la vida por complicárselo.

E: ¿Y recuerdas, por ejemplo, quizás en algún momento concreto que te marcara un cambio importante en tu relación con el cannabis?

P6: Sí, sí, sí, claro. No tiene tampoco por qué ser como ningún momento traumático ni nada, pero quiero decir, yo creo que en algún momento mucha gente que consume como viéndolo de una forma más normalizada, quizás ha pasado un momento que ha dicho, ostras, cuidado. Me encontré un momento era pues igual tercero de carrera o así, claro. Yo dejé un poco bellas artes también un poco desencantado de la carrera y empecé a estudiar cómics, lo que a mí me gustaba más. Pero mientras estudiaba cómics como hostia, esto no tiene formación oficial, voy a reanudar también la carrera y empecé a hacer ambas cosas al mismo tiempo. De forma que yo por las tardes no estaba en el piso y al llegar por la noche, pues me encontraba allí a los chavalitos de los compañeros, muy buen rollo con ellos, estudiaba con ellos en los estudios de cómic de la mañana y por la tarde hacía la uni. Entonces de puta madre los quiero un montón me llevo muy bien con ellos. Pero ellos también un poquito como chavales de 21 años que están en la gran ciudad, Barcelona, independizados, que no sé qué, pues bueno, pues el autocontrol y la gestión del tiempo y el introducir sustancias, pues es algo difícil, y más cuando venimos de dos años de COVID y cuarentena, todo seguidito y yo he plantado. Y como que yo he plantado y tengo muy buen rollo, pues enseguida me engancha, no es una mala experiencia ni tal, pero es un momento que recuerdo una situación de inpass porque enseguida vi que hostia, que se enganchaban muy rápido mis colegas que lo que yo pensaba que digo llevo yo mi relación con las drogas, me dice por la experiencia que yo puedo gestionar esto así de esta forma durante tanto tiempo con este consumo y sin ocupar tanto yo qué sé, concentración ni responsabilidades de mi vida. Pero el hecho de ver que hostia, es que no hay tanto control, no es lo general, estos chavales también está empezando ahora y mírale cómo le dan. Y que sí, que sí, que yo os invito a todo lo que queráis, pero es que joder, en un mes nos hemos fulminado lo de cuatro, ¿eh? Ya. ¿Estáis seguros? Ese día que yo llegué de la uni me los encontré muy mal, y muy mal es que uno no sabía ni fumar y

se lo había liado con celo... y digo, muy mal, no puede ser. Sí, que quizás lo estaba viendo como una cosa muy recreativa, fue un poquito ya de la bronca, de decirles, yo esto lo hago en mi casa, me gusta a mí porque lo puedo hacer con mi persona de la familia, porque tal, porque no sé qué. Pero hostia, chavalitos no quiero tampoco que se convierta en en lo que soy yo, porque claro, yo soy el, entonces el chico verde en el piso, cada vez que tengáis que pensar en mí o de tal, pues y vais a pensar en mí de esta forma. Yo también no sé qué, es como una pequeña responsabilidad extraña, ¿no? Sí, que al final no me lo llevo a lo personal, el rollo de, hostia, es que nos metiste a todos, nos metiste a todos, a ver. No, al fin y cada uno. Yo, por suerte, yo no me lo llevo eso para adentro, ni me quita el sueño de ese sentido, ¿no? De ay, te he vuelto un un drogodependiente ahora yo a ti, a pesar de caerte tan bien, si es que vivir conmigo es un peligro, ¿no? Esta cosa, ¿no? Por suerte, no pienso de esa forma, porque aunque podría, perfectamente, porque ya te digo, era un poco el esa situación de inpass, tío, soy esto, ¿eh? Pero no, no, ya se puede hablar, se puede tal y ese momento de inflexión es lo que marcó un poco distinto el ok, el consumo va a cambiar aquí en el piso, ¿vale? Entonces, más responsable, que responsable y droga, en la misma frase... ¿no? Digamos, más personal. Autoconciencia.

E: ¿Y cómo crees que ha cambiado tu relación con el cannabis entrando como en la etapa adulta? Porque antes comentabas el tema de la responsabilidad y pues quizás de qué manera crees que influyeron los aspectos, pues los trabajos, los estudios, una pareja, la responsabilidad es como en general o cambiar de entorno.

P6: Bueno, a ver, yo por suerte o por desgracia o por lo que sea, tampoco soy alguien con la vida muy hecha en ese sentido. O sea, sí, sí, porque tengo una familia que me quiere, que me apoya, que si en algún momento me pasa algo, pues estoy seguro que también podrían echarme algún cable, lo que sea, bajo cualquier circunstancia, me refiero ya a nivel de salud, a nivel económico, a nivel de emocional, ¿no? Ya pasamos de una vez. Tengo mucha suerte por ese lado. Entonces, no creo que no tengo ese miedo en ese sentido. E igual no me considero alguien súper adulto o alguien, bueno, no quizá súper adulto, sino que no enfoco la vida todavía a 10 años vista,

¿no? Como es algo que mis terapeutas y los psicólogos y algunos profesores se han hartado de decirme, ¿no? El rollo de, no, no, no, un adulto es el que planea, es el que invierte, es el que sacrifica, ¿no? Esto también se transmite mucho esto de, o al menos en las generaciones de nuestros padres, de nuestros tíos y de nuestros profes, de la generación un poquito, pues eso, la que ha cagado España para el resto, ¿no? La de trabajo ahorra. La de sacrifica, la de de esto lo tienes, pero es que tienes que ofrecer tanto a cambio porque no puede ser qué tal, porque esto hay que ganárselo, porque no sé qué, porque tal. No me fustigo tanto en ese sentido. No creo que que haya cambiado yo, que de repente pum! eres adulto. Creo que tengo un apoyo muy bueno en casa y un coco bien colocado en el sentido de relación con las responsabilidades desde chiquitín para poquito a poco ir agregando las responsabilidades jodidas de, ok, mañana hay que hacer la renta, chaval. Como, ok, vamos a ver cómo funciona eso? Vale. Pues sí, es muy homogénea la evoluciona a una persona adulta, de forma que no me los noto tanto en ese ese sentido. También el hecho de haber tenido que volver a Tarragona después del estudio en Barna, ¿no? No hay pasta, hay que volver, Burger King y a casa de los papas que por suerte... tengo la gran suerte y me llevo bien, y de poder estar en casa y bueno, que hasta para el tema este de las drogas y mi nueva dependencia, pues no va a ser a ser un problema, porque a pesar de ahora volver de Barna como alguien fumador, ya te digo, no se recibió mal, ni siquiera cuando se encerraron en el COVID no se recibió mal, sino que hubo comunidad en ese sentido. Entendimiento.

E: ¿Y cómo percibías quizás el consumo cuando eras más etapa adolescente? ¿Y qué crees que cambia? ¿Cómo lo ves ahora, por ejemplo?

P6: Claro, que tampoco no ha cambiado tanto, supongo mi percepción, porque no la he tenido demonizada nunca. Entonces son como formas distintas de entenderlas, pero nunca de una forma muy hipernegativa. A pesar de haber visto de todo, de haber visto casos de psicosis de muy cerca, esquizofrenia, he visto de todo. Pero no me asusta de ese sentido más allá de. Me asusta mucho los contextos, ¿no? Los contextos al final te llevan a hacer cosas que tú no te esperas según qué circunstancias. Y eso es donde intento tener más cuidado. El saber bien dónde voy y a lo que

voy. Porque.. no sabes nunca dónde te puedes acabar metido o dónde puedes acabar decidiendo algo o accediendo a alguna cosa. Entonces, pues eso, estudiar las circunstancias, estudiar los contextos. De ser consciente de cuando hay por qué y que te apetezca realmente.

E: ¿Y cómo crees que describirías el lugar que ocupa en tu entorno social actual?

P6: A día de hoy es ocupa, a ver, ocupa un, no es protagonista como lo ha sido, lo ha sido, ya te digo, en algún momento en Barcelona yo me notaba como vamos, el dealer del piso, el dealer del piso y por ellos se justifica mi estancia. Y es como hostia, joder, de verdad. De forma que ya no me autopercibo así, eso es bueno. Pero que la gestión que tengo ahora ha evolucionado para mejor, pero tampoco creo que esté ahora en el mejor momento. Pero está presente. Está presente todavía, no está en el mejor momento esa adicción, quiero decir, estoy bien en ese sentido. No voy a negarlo, la consumo a diario prácticamente, pero el el factor social al final creo que es el que tiene más peso, el yo estar en casa, le doy el uso positivo, el uso que he aprendido a regular y ya socialmente, pues al final es algo que un poquito ya sí que me dejo un poquito más llevar. También supongo por estos otros contextos que me acerco con mucho cuidado, ya te he dicho, los contextos son lo que más miedo me da. Siempre, siempre. Y el yo quedar con un colega que yo tenga mis opiniones sobre su gestiones, tampoco no vaya a afectarme, que no quiera yo seguirle el ritmo a alguien cuyo contexto no me, no lo comparto, igual tampoco no me representa. O que ya he dejado atrás y no quiera yo volver. En ese sentido, sí, exacto. Y el la consumo personal pues eso, no me asusta tanto. Como me llegó a asustar en momentos de bajón. Sí, de peores etapas.

E: ¿Y qué lugar ocupa en tus rutinas relaciones personales, espacios de ocio?

P6: Eso, bueno, lo que te decía, para las rutinas ocupa el sitio de dormidina, ocupa el lugar de dormidina, de decir, pues he acabado de cenar, estoy y tal, miro., pues unos calitos, ahí en el sofá y me quedo muy tranquilito. Es el sí, el papel principal de la rutina. De la rutina es ese. Y luego el social es un poco más el, bueno, el acompañante, el supongo que el medio, no el

medio, sino el canal para las relaciones sociales en según qué circunstancias. Hay algunos amigos que son muy fumados y realmente si no tengo este canal, no puedes hablar el idioma. En un sentido así como muy metafórico esto que digo, pero de, no, pero es real, no sé si se entiende, ¿no? No el idioma de cómo me expreso, sino de, vale, el momento, la vibra. Sé que para seguir esta línea o el rollo de la energía que necesitamos para esta tarde, te tengo que seguir un poquito el rollo. No te lo voy a seguir el rollo, pero voy yo a intentar gestionar, pues eso un poquito con cuidado, como siempre. Que es importante y es lo más importante. Es lo más importante de mi vida.

E: Y bueno, y ¿qué dirías que representa quizás como toda esta trayectoria de tu consumo para ti a día de hoy así a término general?

P6: Bueno, ha sido una evolución en mi caso, no una involución como en algún caso que conozco, como ya te he explicado, ha habido momentos de involucionar para luego por suerte mejorar evolucionando. No solo mejorar para volver como está al momento cero, sino mejorar con lo aprendido, mejorar con lo aprendido.

E: Claro, o sea, lo ha sido lineal, ¿no?

P6: No ha sido lineal porque ya te digo, el ser alguien tan hiperfocoseado, el estar independizado en Barcelona, el tener este consumo.. pues eso, tan radicalizado al fin y al cabo, de decir, tengo clase de la mañana, tengo que clase de la tarde, llego a la casa, abran los canutos y pues no, no tampoco es eso. Ahora por suerte, está la cosa más gestionada, lo aprendido de aquellas temporadas también es verdad que ya no tengo 21 años, ¿vale? que vamos a hacer 27. Pero sí.

E: Y entonces, así como mirando hacia atrás, ¿cómo interpretas la relación que tienes ahora mismo con el cannabis?

P6: Ahora mismo, me cae muy bien, él me cae muy bien. También te digo, es alguien muy celosa, es alguien muy muy rencoroso el cannabis, es muy rencoroso. Se acuerda de todas las cosas que le has hecho, te las recuerda a diario todas las cosas que le has hecho. Incluso cuando no quieres, te las recuerdo. Y tú estás en un momento muy bueno de esa noche o lo que sea

y el cannabis te dice, ¿te acuerdas de cuando te hice potar aquí? ¿O te acuerdas de cuando dijiste esta frase en este contexto? Bueno, te hace como con consciente, o te acuerdas de cuando ibas tan como una rata en esta calle que te la hiciste para los dos lados, pensando que estaba el Maps mal y no que estabas tú mal. Te las recuerda todo el rato, como esas formas de decir, mira, cuando no eres responsable yo tampoco lo voy a hacer contigo. Y entonces entonces es como una parte personal, ¿no? también de autopercepción o de la percepción, realmente. Es un poco un reflejo, quizás. Me caes bien porque me das cosas buenas, pero uff, eres una relación bastante tóxica. ¿no? Es una relación tóxica. Lo es, lo es, nadie lo niega. Pero bueno, ya no estamos casados, como lo hemos estado.

E: Sí, y en término general, quizás es más positivo, a día de hoy.

P6: Mucho más, claro, claro. Ya no controla nada de mi vida. No lo controla. Eso es lo principal. ¿Puede ayudarme o puede, pues eso, dedicarme un ratillo cuando se lo pido? Pero desde luego no me va a pillar el brazo más. No, no, no es la idea.

E: Y qué aprendizaje, así que ya como última pregunta, ¿qué aprendizaje o reflexión te deja como toda esta trayectoria tuya a nivel personal? Sobre ti mismo, sobre la forma de entender a las relaciones o a las personas.

P6: Pues que es lo que me quedo al final. Pues que el miedo es algo que tenemos todos. Todo el mundo tiene miedo. Y no es, ah, no, todo el mundo tiene miedo a algo. No. El miedo no se tiene a a algo. El miedo se tiene. Está ahí, ¿no? El miedo está. Y el miedo, pues es algo que el cuerpo te da pequeñas dosis o a veces muchas porque el contexto lo requiere y es muy importante hacerle caso al miedo. Hacerle mucho caso al miedo. Todo, y que no estoy yo diciendo que hay que ser alguien miedoso, ni mucho menos. Hay que ser fuerte, hay que echarle huevos a la vida muchas veces, pero hay que escuchar al miedo. Es muy importante. Y cuando te veas cagado, tu cuerpo te lo hará saber, y y no dejes que llegue al cuerpo a quien sea el que te lo dice. O Dios no lo quiera que no te lo digan tus colegas, ¿no? Que ya tu cuerpo lo está gritando, que está informando al personal de al lado, no. Sobre todo eso, el miedo, hagan caso al miedo. Porque las drogas al final pues dan miedo también. Todas. Por suavitas que

sean las drogas y todo, todo en abundancia y en exceso. Pero cuidado con las drogas, que son caras, que son ilegales y que destrozan familias, coño. Son las tres cosas que no molan. Hay que tener conciencia. Esas tres cosas son importantes. Así que vayan con miedo.

Transcripción entrevista P7

ENTREVISTA 7 – P7

Fecha: 01/06/2026

Duración: 33 minutos

Edad: 28 años

Situación: Està treballant

E: ¿Cómo recuerdas el primer contacto con el cannabis?

P7: El primer primer, en plan, hi hi hi hi hi, al poble, un porro, divertit, sin más. Después a la ESO, o inclús ja al BAT, pues fumada tan en tan, rollo els divendres o els fines, i recordo moltes rises, molts de "munchis" i algun que altre mal viatge.

E: ¿I en què moment de la teva vida va ocórrer o què recordes d'aquesta etapa?

P7: No estava molt bé emocionalment. Jo crec que vaig començar a fumar porros en aquella època, no necessàriament per no estar bé, perquè era més en plan ah, coses dels setze anys, anem els divendres a fumar porros, però sí que crec que hi havia una part de, hòstia, ho estic passant molt malament, i s'ajuntaven una mica les coses. També és veritat que en aquella època era un consum molt més recreatiu, en plan, literal, només els divendres, i després a la uni, que sí que era un consum abusiu, potser, no d'addicció, però sí d'una mica d'abús, allà sí que era una mica més problemàtic, en aquest sentit.

E: ¿I què estava passant al voltant d'aquest primer consum? ¿O sigui, has comentat que era com amb els amics i tal?

P7: Sí, el primer consum ho veig com una cosa molt tonteria de poble, rotllo que estiguéssim al poble amb tots els crios i tal, bé, que jo devia ser la més jove, si li estic de tercer a quart, o a quart. O sigui, ho recordo com un joc,

¿saps? Com, ai, mira, estem bevent una mica, ai, fem un porro, ai, que, si fumo, ai, vai morada, no vai morada. Correr, fugir de la poli, perquè estava per allà la poli, no sé per què. Un record molt divertit i molt poc problemàtic, específicament.

E: Llavors, com la vas viure, aquesta experiència, en plan com a alguna cosa positiva, diguéssim, ¿en general?

P7: Sí, com a alguna cosa divertida, és un bon record.

E: ¿I quin paper creus que va tenir el teu grup d'amics o les teves persones properes en aquell moment, en el primer contacte?

P7: En aquell moment específic de la primera vegada, cap, perquè era com la gent del poble de fumem i ja està. Després amb això de l'ESO, que sí que hi ha amb les col·legues, anàvem a fumar porros els divendres amb uns altres nois. Bé, vam entrar com una mica en la dinàmica, crec que en el que formaven part era el pla preestablert que ja teníem. Els divendres anem a casa d'un xaval i fumem porros.

E: Just la pregunta següent va sobre dinàmiques. Quines emocions, motivacions o dinàmiques creus que estaven presents en aquells moments?

P7: Diversió, realment, perquè recordo molt com els primers porros o els primers dies de fumar, de molta rissa i molt una sensació nova que del pal t'agafa tota. Però també crec que, en aquella època, per les tres noies amb les que fèiem tot això, i els nois no ho sé perquè no tenia tanta relació amb ells, era una època rara, era una època difícil i crec que... Suposo que hi havia una part com de desafiament, ¿no? En plan de, ah, fumo porros, i que xula que soc, ¿saps? Exacte, de rebel·lia. I també una part com de tapar cosetes, ¿no? Una mica, d'una època difícil, l'adolescència és complicada, doncs fem uns porros. Però no ho veia tampoc com alguna cosa... O sigui, era com un cop a la setmana, que tampoc és que fos... És que no sé fer res més si no és amb porros, ¿saps?

E: ¿I com es relacionava el consum en els moments de socialització del grup? Que has dit una mica que era com el pla establert, ¿no?

P7: Sí, tal qual. Era el pla preestablert. O sigui, dels divendres, altres dies de la setmana que quedàvem fèiem altres coses, però el divendres era que

anem per anar a fumar porros i divertir-nos alhora. Acabar de relacionar-nos, però ens teníem un poc d'amigues.

E: ¿I ja canviant una mica de temàtica, Com era percebut el consum en el teu entorn familiar?

P7: Jo ho amagava en totes les èpoques de la meua vida en les que he fumat, perquè és això, a quart d'ESO, no és que fumava, però no és com he fumat després a la meua vida. Però jo sempre he sabut, en general he sabut que ma mare de jove fumava i que mon pare a vegades havia fumat també, però que ja feia molts anys que no fumava. Llavors, jo ho amagava, evidentment, però tampoc és que fos en plan... Fumar és satànic. Es veia de forma oberta, però que jo ho amagava perquè molts pares no volien que jo fumés amb aquesta edat.

E: I quin missatge rebies sobre el cannabis a l'entorn social i a l'entorn educatiu?

P7: Social d'amistats al voltant, mixtes, perquè hi havia persones amb les que fumava, per exemple, que era com, ah sí, sí, fumar, oh que guai és fumar, exacte, lo que hacemos. Educatiu, no, els porros són satànics i si fumes porros te mores.

E: I de quina manera creus que va influir aquest context com en general a la teua forma d'entendre el consum?

P7: Jo crec que el fet que hi hagi com aquesta educació tan antidrogues és negatiu perquè si a tu no t'educen en coneixement i t'educen amb por, quan veus que si te fumes un porro no n'hi ha per tant, te creus que tot el que t'han dit és mentida i no és veritat, hi ha coses de les que t'estan dient que són reals, si els porros són una droga... Existeixen conseqüències. Exacte, que estan molt bé per moltes coses i molt malament per moltes altres, però si tu l'únic que t'han dit és, si te fumes macalada, te faràs addicta a l'heromina i et moriràs, i quan et fumes cinc porros i veus que el que tens és gana i ja està, i que no passa res per fumar porros de tant en tant, dius, ah, doncs llavors... Despertant. Cap droga està malament i no és això. Llavors, si ens eduquessin amb el coneixement i que ens unissin capacitat

de l'acció des de saber el que fem i no amb por total, doncs crec que hauria sigut més útil.

E: I com ha canviat el consum des de l'adolescència fins, per exemple, ¿a l'actualitat?

P7: Clar, he passat moltes fases de pel mig. L'adolescència jo ho veia com alguna cosa, en plan, jihihahaha, un porro o els findes, o dos. Després, a la uni, fumava molt. Llavors, si al batxillerat no vaig fumar, aquest jihihahaha a find, era quart d'ESO. Durant el bat vaig deixar de fumar i després, quan vaig acabar el bat i me'n vaig anar a la uni, fumava moltíssim. O sigui, vaig estar com uns set anys, més o menys, set, vuit anys, fumant bastant. Més i menys. O sigui, èpoques de potser me passo tres mesos sense fumar, èpoques de fumo tres cops a la setmana, èpoques de fumo cada dia, èpoques de vaig tot el dia fumada. Però sí, l'època més forta va ser definitivament la universitat, quan vivia a Barcelona, no estava a casa amb els pares, estava molt malament emocionalment i me sentava molt bé fumar porros.

E: O sigui, quines etapes creus que identifiquis a la trajectòria del consum?

P7: Doncs a quart d'ESO una cosa molt més recreativa, exacte. Després a la universitat, un inici recreatiu que va acabar esdevenint abusiu, que no addictiu, jo crec que mai hi ha hagut per part meua una addicció als porros, allò que diem l'ús, l'abús i l'addicció. Jo crec que vaig estar molt en l'abús. I actualment és nul, perquè actualment no fumo. I entre fumar abusivament i deixar de fumar equivocacions. Perquè jo vaig deixar de fumar perquè m'assentaven malament els porros, bàsicament. En plan, em generaven molta paranoia, molta ansietat, molt de malestar, molta angoixa. O sigui, no és que deixis de fumar perquè, ai, no, no és saludable perquè he de fer front a les meves emocions, que també, sinó molt més en un sentit de, cony, és que cada cop que fumo m'agafo una ansietat que flipes, llavors he de deixar de fumar. Sí. I molta paranoia, molta sensació com de persecució, sí, no sé. Però llavors em passava que deia, vale, fumar porros em senta malament, doncs bé, deixar de fumar, llavors deixar de fumar. Però llavors al cap d'uns dies pensava, ai, i si aquest em senta bé? Llavors fumava, i llavors em sentava malament, llavors deia, fuà, bueno, aquest mal viatge

m'ha servit perquè sigui l'últim mal viatge de tots els mals viatges, ja he après aquest porro tan espiritualment horrible, m'assembla... I el dia següent tornava a fumar. I me tornava a passar el mateix. O sigui... sí. Ús abusi.

E: I com descriuries la teva relació actual amb el cannabis?

P7: Eh... ens saludem pel carrer. A veure, jo quan vaig començar a fumar CBD em va ser com el canvi per poder deixar de fumar porros perquè va ser el... que això és el que se sentia fumant algú que te sent a vesses, perquè el CBD, el no col·locar-te, jo clar, com que ja no fumo gens, doncs me col·loca una miqueta, poquíssim, però prou poc, com perquè sigui molt agradable i alhora com perquè no me pugui sentir malament, no pugui fer paranoia, no me pugui estar ratllant. Llavors, el dir, conyos, que si fumo això, que pràcticament no col·loca, no tinc mals viatges, si fumo l'altre, doncs sí que els tinc, va ser com valer l'eina que realment necessitava per deixar de fumar. I ara, és que fumo CBD, jo que sé, per la regla va molt bé i tinc èpoques, però jo que sé, és que ara potser fa 3 setmanes que no fumo i no és que estigui en plan... I dic 3 setmanes perquè em ve el cap, però en general, si no tinc la regla, fumo. O sigui, podríem dir que fumo dos cops al mes, potser, CBD, sí, fumo molt poc.

E: I en el moment que tenies un consum com mantingut, quins factors creus que influïen en el continent?

P7: Que estava deprimida, que m'assentaven bé els porros, també, en aquella època, com a part positiva, perquè al final tampoc no és que només fumés, perquè estic trista, em vull morir, doncs fumo porros. M'agradava molt fumar perquè quan em sentava bé, sentia que desenvolupava molt la meua creativitat, que també la puc desenvolupar sense fumar, però fumada sentia que m'obria molt el mood de me fico a escriure, me fico a pintar, me fico a fer 50.000 coses. El fet que visqués sola també, m'ajudava a poder tenir com aquest espai per fumar porros. La percepció d'aquells porros formava part de la meua personalitat, també. Sento, en plan, era com alguna cosa que era, tipus, si forma part de mi, jo fumo porros. Llavors, era com una part de la meua identitat. Això, bàsicament.

E:I en cas d'haver reduït o abandonat el consum, que has comentat que l'havies abandonat, bàsicament, quin creus que va ser com el motiu d'aquell canvi? O els motius?

P7: El que malament que em sentava, genuïnament. O sigui, jo hi havia vegades, a més, sent psicòloga, no?, que jo pensava això, si no n'és fumada, pensaria que és un símptoma psicòtic. En plan, sentir que tothom em mira, que... O sigui, molta paranoia. Però paranoia és rotllo real. El trastorn paranoide, saps? Me sentia com molt emparanoïda tot el rato, com molt de que la gent m'emira, de que la gent ha dit... O a vegades també sentia molt empenyuda tot el rato, com molt de què la gent m'ha mirat, de què la gent ha dit... O a vegades també sentia com que pensava coses lletges de les meves amigues. Tipus, potser estava fumada i estava amb gent i pensava, però aquesta tia, en veritat, ni tan sols és la meva amiga. O pensava com coses feies de la gent que després, anant sobria, pensava... Qui dius, cari! I alhora, la idea que m'assemblava molt fort, és que fumava no tot el tot el dia però sí cada dia de tipus, com pot ser que porti tant de temps sense passar 24 hores sobria, saps? o una setmana, o sigui m'assemblava fort.

E: I recordes algun moment concret que marqués un canvi important en la relació que tenies amb el canabis? O sigui, no cal que l'expliquis però si va haver-hi un moment, potser, que diguessis, ostres, cuidado.

P7: Sí, sí, uns quants moments específics, diria jo, no? Me'n recordo d'una època en la que vaig estar deixant de fumar perquè a classe ens estaven o sigui, ens estaven ensenyant uns testos per administrar i n'hi havia un que tenia molt a veure amb tot això el rotllo psicòtic i tal i hi havia certes coses que jo pensava cony, és que tot això m'ha sonat una mica, saps? I vaig dir, uou, uou, uou, a part que jo també sento que soc una persona una mica estrambòtica a vegades, que això clínicament se pot relacionar amb els trastorns psicòtics, que òbviament pot ser una persona una mica rara i no tenir res a veure amb la psicosi, no? Però que a vegades pensava, conyo, d'igual, saps? Potser no em val tant la pena fumar porros. I això, i també ja no era tant la ciparanòia, no paranoia, sinó és que em donava ansietat. I jo soc una persona molt ansiosa, i moments de dir, conyo, és que aquest porro no m'ha sentat gens bé. Rollo lleno de blancazos, que també n'he

passat uns quants, però d'emocional, de dir, dius, és que quina angoixa estic sentint a mi mateixa.

E: I com ha canviat la teva relació amb el cannabis a mesura que has anat entrant com en l'adulthood?

P7: Trobo que ara la veig molt més veig els perills que té saps? Sento que quan era més jove una mica per... Ui, perdó una mica per el que dèiem abans que com que tota la vida és com sí, els porros són horribles, tal, no sé què i és com, no, no és veritat perquè no és veritat i te'n vas com una mica a l'altre extrem i l'altre extrem de no, els porros no són res, és una planta natural ancestral, no sé què doncs vale, però entra poc i massa o sigui, també hem de tenir en compte els prejudicis que poden causar al cervell d'una persona i sobretot és això, hi haurà gent que fumarà mil porros tota la seva vida i no li passarà res i estupendo, o sigui no passa res, bueno, mil porros, mil són pocs, però ja m'entens. Però si jo, com a persona, veia que m'estava sentint malament, no té sentit que continuï fent alguna cosa que m'assenta malament. I sento que a vegades també hi havia un punt de pressió, no de pressió, sinó de pressió social. I no social, sinó que me l'imposava jo mateixa, perquè sentia que potser si estàvem en grupet i algú passava un porro enorme era com, oh, oh, jo fumo, eh, joder, com fuma, no sé què, pues saps, hi havia com aquest punt com d'acceptació a més jo fumava verd perquè a mi el tabac no m'agrada llavors també era com, oh, els porros de la pallera, tio, que te tumben no sé què, era com, jeje, però ara ho veig diferent en plan, sento que ara tinc una relació molt diferent amb totes les substàncies i molt més des de, si fumo que CHC no fumo, però si fumo CBD és genuïnament quan em ve de gust. I em ve de gust poques vegades, però quan em ve de gust ho faig. I sento que abans era més com... perquè era la dinàmica que tenia, en plan, sí, fumo perquè fumo, perquè toca fumar, perquè és el que forma part de la meua vida. Llavors, sí, ha canviat bastant la meua relació.

E: I de quina manera creus que van influir aspectes com poden ser la feina, els estudis, la parella, les responsabilitats o canvi d'entorn, coses així?

P7: No gaire, diria jo, perquè, com he dit abans, jo era de fumar cada dia, però no tot el dia, llavors mai anava a fumar, mai potser és molt, però puc

comptar amb els dits d'una mà els cops que he anat fumada a la uni. A la feina mai he anat fumada. És més, crec que quan fumava molts porros, que treballava a l'estiu, per exemple, de cambrera, era lo mític, de més en venir, sortíem de currar i ens anàvem a fotre'ns fins al cul de porros. Però trobo que mai han interferit molt amb les meves responsabilitats. Llavors, no, i en parelles, és que quan fumava porros, no tenia, en plan, tenia situationships, és que alguns fumaven i algunes no. Però, en general, en aquest sentit, no crec que hi hagi hagut molta influència, per això que et dic, perquè no era com la gran fumadora que va fumar de 24 a 7 que llavors no s'entera d'una merda al curro.

E: I com penses que percebies el consum de canabis en general quan eres adolescent, de més petita?

P7: Doncs com a les pel·lis, no? En plan, que guai, fumar porros. Bueno, part de la teva personalitat, no? Sí, exacte, com un tret de personalitat així, en plan, ah, del chill, rebeldes, sí. I què hi ha?

E:I quina idea tenies en aquell moment sobre els possibles riscos o les conseqüències?

P7: Que, suposo, en plan... Clar, quan ets petita, tu saps que els porros... O sigui, sento que t'avisen molt que els porros són una...Com li diuen? Una droga de pas o droga puente? Sí, una droga puente per a una mas dura. Exacte. I que jo pensava... És que jo ja sé que no vull experimentar, em depèn de quina... Jo què sé, he provat moltes drogues, saps?Però a part d'amb la marihuana mai he tingut, o amb l'alcohol, depèn de com t'ho miris, mai he tingut com una situació de conya, on potser m'estic drogant massa. Llavors, clar, com que això específicament veia, és que això no és veritat, és que no m'està passant, o sigui, el fumar porros no m'està facilitant l'ús d'altres substàncies en absolut, doncs no veia els problemes reals. Mentre que potser si et parlessin de tot l'altre, de totes les modes psicòtiques que poden tenir a veure amb la marihuana, o depressives, o d'aïllament social, o cognitives... Cognitives suposo que sí que t'ho diuen, però tampoc t'ho creus molt.

E: Sí, o sigui, era com que t'havien explicat un conte i al tu provar-ho vas veure que en un conte no era veritat i vas dir que és mentida el que m'ha

dit. I com ha canviat la teva forma d'entendre els riscos amb el temps que has cometut una mica abans?

P7: Bé, ara també penso que és una cosa molt personal, en el sentit que hi haurà persones que fumaran 40 porros al dia i mai de la vida els afectarà negativament. I jo, pels motius que siguin del pal em genera molta ansietat. I jo fumava molts porros fins que un dia, un dia no, perquè vaig treure una mica, em deixava de fumar quan em començava a sentir malament, però a mi, jo què sé, adeu. Em van començar a sentir malament i crec que a mi específicament entenc ara que no és el universal, que cada persona té la seva relació amb els efectes secundaris que pugui tenir el fumar porros i el jo ser més conscient de quins són els meus, també soc més conscient de les meves limitacions i del meu... Jo, per com tinc jo el cervellet, no he de fumar.

E: I quines diferències creus que trobes entre com ho veies de petita i com ho veus ara, així en termini general, que ja has explicat?

P7: De petita suposo que com m'afectava a mi negativament no ho sabia, perquè van passar uns quants anys fins que van començar a afectar-me negativament als porros. I de petita tampoc tenia tant com aquest, aquesta capacitat de dir Cari, no seràs ni més ni menys guai per fumar més o menys porros que el rotllo aquest de saber dir que no i saber ser ferma és el més guai és veritat, crec que és més guai i més autèntic que si tu no et veus perquè et veus fumar un porro, fuma tal, i no és ni més ni menys guai és, i punt però crec que m'ha semblat molt guai que si algo no t'ha de gust, que no ho facis justament perquè no et ve de gust i que no hakis de fer ai, el que la gent digui, ai, el que tal i si el que a tu et ve de gust és fumar porros fuma tal, cari, però si no et ve de gust no té sentit que t'ho fumis

E: I com descriuries el lloc que ocupa avui en dia el cannabis en el teu entorn social?

Està present, menys que abans perquè sento que abans el 80% dels meus amics fumaven porros i tots han anat parant, a poc a poc. No tots, però la gran majoria. L'Adamo fuma bastant, la veritat. El Legat fuma, que ara que ens estem relacionant. I poc més, en realitat. No hi ha moltes més persones actualment del meu entorn així més immediat que fumen porros. Està

present però no interacciona. Bueno, a veure, és que justament, clar, els porros estan molt presents a casa meva, perquè algú que viu amb mi fuma bastant. Ja. Llavors, sí, amb menys quantitat de persones, però potser igual de quantitat de porros.

E: I com perceps actualment el consum entre el que són la gent jove i els adults del teu entorn? O sigui, és que existeix gent jove al teu entorn?

P7: Ja, no... No tanta. No em relaciono tant amb gent molt més jove que jo, però amb les que sí que fumen una mica... No, és que no ho sé. De gent més jove que jo no ho sé perquè no...perquè no m'hi relaciono molt. De gent adulta doncs jo què sé, justament amb l'Adam penso que hi ha molts porros que es fumen perquè li venen de gust i uns molts més altres que són perquè no sap com no fer-ho i com lidiar amb totes les seves mogudes. O sigui, jo penso que sempre hi ha una mica de tot, saps? Sempre hi ha un... Sí, m'agrada fumar porros perquè és divertit fumar porros i alhora hi ha un... A no ser que sigui, quan és un consum així, rotllo de cada dia, saps? Cada dia no et pot venir de gust, crec jo, humilment.

E: Sí que hi ha una petita excusa potser personal, no?

P7: Sí, en plan perquè em diguis, no, fumo porros, jo què sé, o un, una de nit, bueno, però alhora aquí també ve com un punt de, i perquè cada dia per dormir has de fugar porros, saps? Però quan ja és tipus, no, és que fugo més d'un porro al dia, cada dia, tal, no sé què, jo sí que crec que hi ha un punt d'abús, no? Perquè és com, jo què sé, a mi m'agrada molt, és que, jo què sé, a mi jugar a Nintendo m'agrada molt, i pot tenir un punt evasiu d'estar jugant a videojocs. Llavors, no és que estigui cada dia jugant a videojocs. I les èpoques que he estat a full, a full, a full, tot el rato jugant a Nintendo, o és perquè estic molt viciada en un joc que acaba de sortir, me'l vull petar, o és que alguna mica m'ha passat. I com creus... No, no, no, han de sortir.

E: I com creus que la societat representa actualment el que són els riscos del canabis en general?

P7: Sento que està polaritzat, no? Com el que dèiem abans, tens la penya que pensa que un porro t'assassinarà, que evidentment és absurd, i la

penya que està de l'altre cantó, que crec que és com reacció a allò que surt d'això, de no, no, és una planta natural, medicinal, tal, no sé què, i és com, vale, és una planta natural i medicinal, i tu el que vulguis, però això no vol dir que no tingui cap risc, perquè els té i és important saber-los i poder ser crítics o poder ser conscient que tens una addicció o estàs abusant de la marihuana no vol dir que estiguem criminalitzant l'ús de la marihuana, saps? Sinó que estem intentant ser conscients de com t'ha pot estar afectant a tu com a persona, a mi com a persona, i que no fem veure que no passa absolutament res per fumar porros.

E: Clar, que no és un debat de blanco, negro, bueno o malo, que és una discussió bastant més àmplia.

P7: Sí, totalment.

E: I quin significat té actualment el cannabis a la teva vida? En plan, quin lloc ocupa? Si és que l'ocupa a les teves rutines, a les teves relacions, als teus espais d'oci?

P7: Jo li tinc carinyo. És a dir, jo recordo les meves èpoques de fumar porros i a vegades les trobo a faltar, i a vegades trobo a faltar fumar-me un verd i quedar-me criminal i passar-me 3 hores escoltant música i escrivint, o mirant vídeos, en plan, no sempre era tan romàntic per mi, però a vegades era mirar vídeos i quedar-me 1.000 hores, o mirar pel·lis i flipar, o sortir al carrer i jartar-me, i a vegades eren paranoies també, saps? Però a vegades trobo una mica a faltar. Aquesta època li recordo amb carinyo i tot, però també és una cosa que ha estat en el meu passat, que està bé que estigui en el meu passat i que es quedi allí, i que ara m'hi relaciono de forma molt diferent i té l'espai... Sí, té l'espai doncs sí, té l'espai ara més medicinal però també recreatiu del CBD de tant en tant relaxar-me, antiinflamatori perquè no m'ha facit tan de mal la regla i com que també si m'acoloco una mica també ho faig servir una mica a l'hora d'escriure i que és ara així però lo justo y necesario, sí.

E: I quina relació veus entre el consum de cannabis i el que són les teves diferents etapes de la teva vida i què creus que representa aquesta trajectòria de consum per tu?

P7: Veig que l'inici va ser una cosa molt típica adolescent, en plan hi, hi, hi, anem a fumar porros després de classe el divendres. Veig que l'abús va estar en la meva història personal molt lligat a les èpoques més feas de la meva vida, que no sé si un causa l'altre, l'altre causa una o apareix l'altre i s'arretroalimenten, suposo que és una mica això veig que deixar de fumar porros m'ha fet bé alhora que moltes altres coses no ha sigut, com que he deixat de fumar porros ara estic millor no és directament això però ha tingut a veure i també trobo que coincideix per causalitat o casualitat però coincideix el llont ja no fer servir els porros com una eina d'evasió, i per tant, no fumar porros, i aconseguir ser una persona molt menys habitativa, perquè sento que abans era molt habitativa amb el que sentia i amb les coses que havia de parlar i amb com em relacionava amb la gent, i que a mesura que m'he anat fent més gran, perquè al final són moltes coses que han tingut a veure, però que el consum de porros també abans hi era, i hi era a l'habitació abans hi era, i hi era l'habitació i ara no hi és, i l'habitació s'ha reduït molt però clar, és que si la teva forma de lidiar amb les emocions és fumar-te un porro i no pensar-hi que a vegades no m'ajudava, a vegades em feia més ansietat, però...

E: I mirant cap endarrere, com interpretes una mica el que és la terra, les mercanegues en general, i quina reflexió o aprenentatge et deixa amb aquesta trajectòria?

P7: Crec que m'hauria ajudat molt que els adults de la meva vida, ja no necessàriament uns pares o alcoholers, en general tothom, els adults responsables de la meva vida hagués agraït que m'haguessin explicat realment i sense un discurs moral darrere quins són els riscos i els beneficis de fumar porros i quina és una bona edat per fer-ho perquè mentre estàs desenvolupant el cervell no és una bona edat trobar-te quan ja ets adult i el cervell ja tens desenvolupat i tal, trobo que és molt diferent fumar o no fumar porros que no quan ets un adolescent que tens el cervell coent-se i alhora si miro enrere i en el moment no ho veia i és això, sí que hi ha com certes coses, en plan, hòstia, quina casualitat que quan estava al pou fumava molts porros, saps?, hòstia, és que recordo aquella època i era com tot molt, no sé, de no rentar l'habitació, de no menjar bé, de no dormir bé, de fumar porros, i era com tot com una retroalimentació constant, saps?,

d'estar malament. Que també els porros m'aportaven moltes coses bones i tinc molts bons records de certs porros, de certes èpoques o de certs moments. Però sí, no sé, i crec que també amb els col·legues hi havia com aquesta retroalimentació entre nosaltres que cap estava particularment bé, diria jo. O sigui, és això, crec que amb els porros si en fas un bon ús pot ser alguna cosa superdivertida, superxulo, de creixement personal fins i tot, de reflexió, d'autoconeixement. Quan l'ús no és tan guai, doncs estàs limitant també les parts positives dels porros. I ara, la reflexió, que no tapis les coses, si m'ho dic a mi, diguéssim, i que no passa res de tant en tant fer marxar un porro per no pensar, saps? Però que no pot ser la teva única estratègia de defensa. Sí, sí, sí. I que és això, de tant en tant perquè t'ha bé de gust, de puta mare. Com a constant, sempre, tot el dia, planteja't què està passant allí.