

# GUÍA DE ACTIVIDADES TRIC TRICKS

Trucos, riesgos y  
placeres de las TRIC

*Tecnologías de la relación, información y comunicación*

#pantallasconscientes

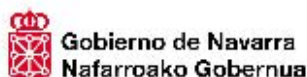
Un programa de:



Financiado por:



Con la participación de:



# ÍNDICE

<b>1. Presentación</b>	_____	pg. 3
<b>2. Ficha técnica</b>	_____	pg. 8
<b>3. Actividad 1</b>	_____	pg. 10
Anexo I	_____	pg. 19
<b>4. Actividad 2</b>	_____	pg. 24
Anexo II	_____	pg. 28
<b>5. Actividad 3</b>	_____	pg. 30
Anexo III	_____	pg. 33
<b>6. Actividad 4</b>	_____	pg. 35



# 1. PRESENTACIÓN



Las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) ofrecen nuevas y excitantes oportunidades para relacionarse y explorar el mundo. Sin embargo, pese a sus ventajas, es importante advertir sobre los riesgos y peligros potenciales de un uso inapropiado, en especial, para los adolescentes. En esta línea, la encuesta ESTUDES 2020-21 reveló un aumento del uso compulsivo de Internet en 2021 (23,5 %) respecto a 2019 (20 %), en todos los tramos de edad y para ambos sexos, con una prevalencia mayor entre las chicas (28,8 %) que entre los chicos (18,4 %) y, además, en edades más tempranas.

TRIC TRICKS es un programa de promoción y prevención de los riesgos asociados a su utilización. Los objetivos del programa son los siguientes:

- 1. Promover el uso saludable de las TRIC** destacando sus potencialidades.
- 2. Aumentar la percepción de riesgo** asociado a un uso problemático de las TRIC.
- 3. Desarrollar habilidades y capacidades personales** para limitar la vulnerabilidad frente a ciertas prácticas a través de las TRIC.
- 4. Aumentar la conciencia** sobre la importancia de las cuestiones relacionadas con el sexting, el sexpreading y la ciberviolencia.
- 5. Apoyar a las personas educadoras y a los técnicos locales** de prevención en la realización de actividades educativas con adolescentes de 14 a 16 años para promover y prevenir los riesgos asociados al uso de las TRIC.

Este programa consta de un conjunto de propuestas —cada una basada en una exposición— englobadas bajo la etiqueta común “ON-OFF”, que están relacionadas con los usos saludables de las TRIC en distintas edades.

A continuación, se presenta un **cuadro comparativo** de los contenidos que conforman dichas exposiciones, en función de las franjas de edad a las que se dirigen:

<b>(DES)CONECTAD@S (10-12 años)</b>	<b>ON- OFF (12-14 años)</b>	<b>TRICK TRICKS (14-16 años)</b>
Beneficios y aspectos positivos de las TRIC	Riesgos y posibles consecuencias negativas de las TRIC	Potencialidades de las TRIC
Tiempo de uso de las TRIC	Estereotipos de género	Compras en línea
Aspectos positivos y negativos de los videojuegos	Usos positivos y negativos de los videojuegos	Apuestas en línea
Redes sociales y autoestima	Usos positivos y negativos de las redes sociales	Sexting
Ciberseguridad	Identidad digital	Sexpreading
Ciberacoso	Ciberacoso	Ciberviolencia de género
Contenidos inadecuados	Huella digital	Autoexposición en las redes sociales
Publicidad engañosa	Fuentes de información fiables	Materialismo y superficialidad en las redes sociales
Usos saludables de las TRIC	Usos saludables de las TRIC	Usos saludables de las TRIC

El programa TRIC TRICKS consta de una exposición (editada en forma de herramienta interactiva digital) formada por diez paneles que incorporan elementos interactivos, así como de la presente guía de actividades, dirigidas al trabajo con grupos de adolescentes de 14 a 16 años, con el fin de reflexionar sobre distintos aspectos relacionados con el uso de las TRIC. Su planteamiento y sus contenidos se han elaborado con perspectiva de género atendiendo a los diferentes usos de las TRIC que hacen los adolescentes.

Esta guía puede utilizarse tanto en el ámbito de la educación formal (centros educativos) como de la educación no formal (centros juveniles, asociaciones, etc.). TRIC TRICKS ha sido elaborado por la asociación PDS (Promoción y Desarrollo Social), y ha contado con la colaboración técnica de los programas de prevención de adicciones de las diputaciones provinciales de Granada y de Huelva y de los gobiernos autonómicos de Navarra y de la Región de Murcia, así como con la financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

La guía propone cuatro actividades para trabajar las distintas temáticas que se plantean en la exposición TRIC TRICKS con grupos de menores de 14 a 16 años. La primera actividad contempla el contenido mínimo de trabajo (actividad básica) que debería realizarse cuando se utilice la exposición en un contexto educativo, ya sea formal o informal. No obstante, se recomienda complementar esa primera actividad con la aplicación de alguna de las otras actividades sugeridas en esta guía, en función de las necesidades del grupo con el que se trabaje. Estas actividades, que se pueden considerar complementarias a la actividad básica inicial, permiten profundizar en el trabajo sobre las diferentes áreas temáticas de la exposición: apuestas en línea, sexting, sexpredding y usos saludables de las TRIC.



## TABLA RESUMEN DE LAS PROPUESTAS DE ACTIVIDADES TRIC TRICKS

ACTIVIDADES	ÁMBITO TEMÁTICO	TIEMPO ESTIMADO
<p><b>1.</b> VISITA GUIADA A LA EXPOSICIÓN TRIC TRICKS <i>#pantallasconscientes</i></p>	Reflexión y debate educativo sobre los distintos contenidos de la exposición	60 minutos
<p><b>2.</b> PENSAR ANTES DE ENVIAR <i>#sexting #sexpreading</i></p>	Prevención y reducción de riesgos con relación al <i>sexting</i> , y una actitud activa para prevenir el <i>sexpreading</i>	60 minutos
<p><b>3.</b> ¿TE LA JUEGAS? <i>#apuestasonline</i></p>	Concienciar sobre los riesgos de los juegos de azar o de las apuestas en línea	60 minutos
<p><b>4.</b> VIRALIZANDO LOS TRUCOS DE LAS TRIC <i>#usosaludables</i></p>	Fomentar el pensamiento crítico y desarrollar usos saludables en relación con las TRIC	60 minutos

# 2. FICHA TÉCNICA





## **TÍTULO: TRIC TRICKS**

### **MATERIALES**

- Exposición en forma de herramienta digital formada por 10 paneles que incorporan elementos interactivos.
- Guía de orientaciones con propuestas de actividades educativas.

### **OBJETIVO GENERAL**

- Facilitar a los profesionales de la educación y de la prevención de las adicciones la realización de actividades educativas con adolescentes, para promover usos saludables de las TRIC y prevenir los problemas asociados.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Promover el uso saludable de las TRIC destacando sus potencialidades.
2. Aumentar la percepción de riesgo asociado a un uso problemático de las TRIC.
3. Desarrollar habilidades y capacidades personales para limitar la vulnerabilidad frente a ciertas prácticas a través de las TRIC.
4. Aumentar la conciencia sobre la importancia de las cuestiones relacionadas con el sexting, el sexpreading y la ciberviolencia.

### **POBLACIÓN DESTINATARIA**

- Adolescentes de 14 a 16 años.
- Actividades educativas
- **Actividad 1:** Visita guiada a la exposición TRIC TRICKS
- **Actividad 2:** Pensar antes de enviar
- **Actividad 3:** ¿Te la juegas?
- **Actividad 4:** Viralizando los trucos de las TRIC

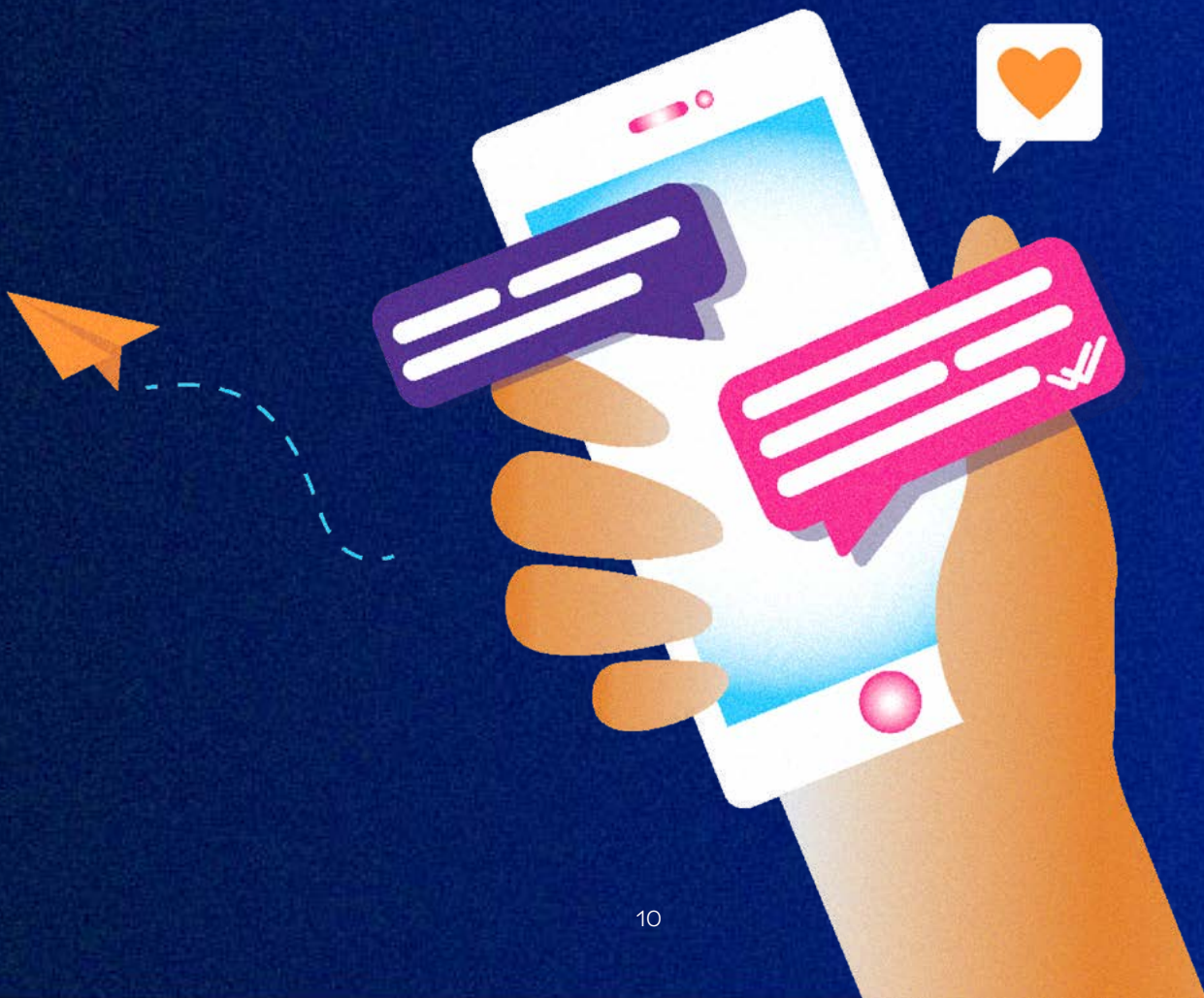
### **PERFIL DE LAS PERSONAS QUE APLICAN LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS**

- Profesionales de la educación y de la prevención de conductas adictivas.

3.

# ACTIVIDAD 1

Visita guiada a la exposición  
TRIC TRICKS  
[#pantallasconscientes](#)



**OBJETIVO:** Facilitar la comprensión, el análisis y la reflexión sobre los usos saludables de las TRIC y proporcionar estrategias para evitar los riesgos que se pueden derivar de estas.

## **MATERIAL**

- Exposición TRIC TRICKS
- Proyector
- Pizarra
- Ordenador

**DURACIÓN:** 1 hora

## **DESARROLLO:**

**1. Presentación:** iniciar la presentación de la actividad explicando que esta exposición quiere promover la reflexión sobre las potencialidades y los riesgos del uso de las TRIC. La finalidad de esta exposición es enseñar estrategias y trucos para emplear las TRIC y obtener el máximo beneficio, teniendo en cuenta que lo que aportan depende del tipo de uso que realiza cada persona.

### **2. Lectura de la exposición:**

**2.1. Visionado rápido.** Pedir al grupo de participantes que durante 5 minutos haga un recorrido libre por los paneles de la exposición y ojee sus contenidos.

**2.2. A continuación, dividir el grupo en cuatro subgrupos** (de seis o siete personas cada uno en el caso de clases escolares). Cada subgrupo se centrará en distintos contenidos de la exposición, que se dividirán en los cuatro bloques temáticos que se definen a continuación:

- 1. Beneficios de las TRIC:** panel 2 (potencialidades) + panel 3 (compras)
- 2. Imágenes íntimas a través de las TRIC:** panel 5 (sexting) + panel 6 (sexpreading)
- 3. Peligros de las TRIC:** panel 4 (apuestas) + panel 9 (influenciad@s)
- 4. Ciberviolencia:** panel 7 (ciberviolencia) + panel 8 (ciberviolencia)

El primer subgrupo trabajará los paneles del bloque “Beneficios de las TRIC”; el segundo subgrupo, los del bloque “Imágenes íntimas a través de las TRIC”; el tercero, los paneles “Peligros de las TRIC”; y al cuarto le corresponderá analizar los del bloque “Ciberviolencia”.

Prever unos 5 minutos para que los miembros de cada subgrupo lean con detalle y comenten entre sí los contenidos de los dos paneles que les hayan correspondido.

**3. Reflexión en pequeños grupos:** tras haber leído sus paneles correspondientes, cada subgrupo deberá prepararse para exponer ante el resto de subgrupos lo que hayan aprendido en su bloque temático. Con la finalidad de orientar y preparar a cada subgrupo en sus exposiciones, la persona que dinamice la actividad podrá plantearles preguntas orientativas sobre los paneles que conforman cada bloque temático como recurso (consultar el Anexo 1). Prever unos 15 minutos para realizar esta actividad.

**4. Fórum de exposición y discusión:** después de la preparación, cada subgrupo presentará ante los demás el bloque temático que les haya tocado trabajar. Cuando el primer grupo finalice su exposición, la persona que dinamiza la actividad abrirá un turno libre de palabra con todos los participantes. Será el momento de señalar y comentar las posibles reflexiones y conclusiones del bloque temático expuesto. Repetir el mismo procedimiento con los tres grupos restantes; prever unos 20-25 minutos en total.

**5. Finalización:** los últimos 10-15 minutos, la persona que dinamiza la actividad planteará a todo el grupo un par de preguntas relacionadas con el último panel, "PANTALLAS CONSCIENTES", que tendrán que responder entre todos: ¿Cómo podéis saber si estáis usando las TRIC de manera saludable? y ¿Qué valores nos pueden ayudar a hacer un uso saludable de las TRIC? (En caso de que la persona dinamizadora quiera plantear preguntas de los otros paneles puede consultar el Anexo 1). Acabar pidiendo al grupo que proponga recomendaciones que darían a un amigo o una amiga para hacer un uso saludable de las TRIC e ir anotándolas en la pizarra.

Durante los procesos de análisis y discusión se recomienda procurar que los propios grupos de participantes resuelvan las dudas y definan los puntos básicos de los bloques temáticos, y que la persona que aplica el taller se limite a intervenir solo para guiar y dinamizar el debate o para hacer aclaraciones puntuales de aspectos clave.

Para ayudar a orientar la actividad, la siguiente tabla presenta una descripción de las temáticas, los contenidos y los elementos interactivos\* de cada panel de la exposición:

PANEL Y TÍTULO	CONTENIDOS REFERENCIALES	ELEMENTOS INTERACTIVOS
<p><b>1.</b> TRIC TRICKS <a href="#">#pantallasconscientes</a></p>	Trucos, riesgos y placeres de las TRIC	Sin interactivo
<p><b>2.</b> SACANDO EL MÁXIMO PARTIDO A LAS TRIC <a href="#">#potencialidades</a></p>	Beneficios y potencialidades que tiene el uso de las TRIC	Ver el vídeo “¿Podrías estar 20 minutos sin tu móvil?” y responder a las preguntas de reflexión
<p><b>3.</b> COMPRASEGURA.COM <a href="#">#comprasonline</a></p>	Estrategias para realizar compras a través de las TRIC	Consultar un enlace sobre consejos a la hora de detectar webs seguras y no fraudulentas
<p><b>4.</b> A UN CLIC DE TU SUERTE <a href="#">#apuestasonline</a></p>	Riesgos y consecuencias de implicarse en apuestas en línea	Se hace <i>zoom</i> de la letra pequeña del panel y se plantean una serie de preguntas sobre las posibles consecuencias de las apuestas
<p><b>5.</b> EN EL <i>SEXTING</i> PROTÉGETE, PROTÉGELE <a href="#">#sextingseguro</a></p>	Pensamiento crítico y reducción de riesgos con relación a la práctica del <i>sexting</i>	Señalar una serie de situaciones en rojo o naranja según si el riesgo que supone llevarlas a cabo es bajo o alto

PANEL Y TÍTULO	CONTENIDOS REFERENCIALES	ELEMENTOS INTERACTIVOS
<p><b>6.</b> EL PRECIO DE UNA IMAGEN <a href="#">#sexpreading</a></p>	<p>Conocer el <i>sexpreading</i> y las consecuencias que se derivan de este tipo de violencia</p>	<p>Ver el vídeo “¿Piensas antes de enviar un mensaje?” y responder a las preguntas de reflexión</p>
<p><b>7.</b> NO ME MOLAS SI... <a href="#">#ciberviolencia</a></p>	<p>Prevenir los tipos de violencia de género a través de las TRIC</p>	<p>Aparecen distintas situaciones relacionadas con la ciberviolencia dentro de la pareja y deben reflexionar sobre si estas son muestras de amor o no</p>
<p><b>8.</b> TAMPOCO ME MOLAS SI... <a href="#">#ciberviolencia</a></p>	<p>Prevenir los tipos de violencia de género a través de las TRIC</p>	<p>Ver el vídeo “Tu vida en las redes sociales tiene público” y responder a las preguntas de reflexión</p>
<p><b>9.</b> INFLUENCIAD@S <a href="#">#RRSS</a></p>	<p>Concienciar sobre la promoción del materialismo y la superficialidad en las redes sociales (RR. SS.) y promover el desarrollo del sentido crítico ante los discursos de los y las <i>influencers</i></p>	<p>Reflexión a partir de la presentación de una serie de noticias sobre los temas que aparecen en el panel: productos estéticos, batidos de proteínas, cirugía estética y criptomoneda</p>
<p><b>10.</b> PANTALLAS CONSCIENTES <a href="#">#usosaludables</a></p>	<p>Consolidar lo aprendido en la exposición, fomentar el pensamiento crítico, reforzar los usos saludables de las TRIC y saber reconocer y evitar los usos inadecuados</p>	<p>Relacionar cada pregunta del panel con su respuesta correspondiente (sin poder visualizar el panel)</p>

Además, cada panel contiene una frase o pregunta final relativa al ámbito temático que se trabaja. Estas cuestiones apelan a la individualidad de cada participante y suelen tener un formato abierto para invitar a la reflexión.

A continuación, se plantean sugerencias educativas sobre la información principal de cada panel y su contenido secundario, con posibles estímulos para el debate.

\*NOTA: los elementos interactivos complementan los contenidos de los paneles y ayudan a profundizar en los mismos. Estos elementos, presentes en cada panel (excepto en el inicial, de bienvenida), se pueden trabajar durante la visita guiada o durante la realización de las actividades complementarias, o también de manera combinada.

## **ORIENTACIONES EDUCATIVAS SOBRE LOS CONTENIDOS QUE SE PUEDEN TRABAJAR EN CADA PANEL**

### **1. TRIC TRICKS #pantallasconscientes**

**Información:** cerebro iluminado, conectado, activado. Así es como está el cerebro cuando interactúa con las TRIC.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** empezar a reflexionar sobre el propio uso de las TRIC. Se pueden plantear preguntas como las siguientes: ¿Cuántos dispositivos electrónicos tienen en casa? ¿Cuántos usan en su día a día? ¿Podrían realizar sus actividades diarias sin las TRIC?

### **2. SACANDO EL MÁXIMO PARTIDO A LAS TRIC #potencialidades**

**Información:** señalar los beneficios y las potencialidades que el uso de las TRIC tiene para los adolescentes. Las TRIC les ofrecen opciones inmediatas y con tiempo ilimitado de ocio, comunicación, actividades sociales y relacionales, aprendizaje y diversión dentro y fuera de casa.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** se puede abordar la necesidad de estar siempre conectad@s y de tener varios dispositivos.

### 3. COMPRASEGURA.COM #comprasonline

**Información:** concienciar a los adolescentes sobre los riesgos de compartir datos bancarios en Internet, acceder y comprar en páginas fraudulentas, comprar en enlaces a través de las RR. SS. y dejarse llevar por falsas ofertas.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** incidir en la importancia de la seguridad y privacidad de sus datos personales y la importancia de usar contraseñas seguras, además de señalar el peligro de compartir las contraseñas con sus amigos y amigas, ya que pueden difundirlas y los hackers tienen más facilidad de acceder a sus datos si hay un mayor número de personas que disponen de sus contraseñas.

### 4. A UN CLIC DE TU SUERTE #apuestasonline

**Información:** concienciar a los adolescentes sobre los riesgos que corren cuando se implican en apuestas en línea y de las consecuencias que esto puede conllevar en distintos ámbitos de su vida: bajo rendimiento académico, pérdidas económicas importantes, problemas familiares, aislamiento, problemas psicológicos, abandono de las amistades y actividades de ocio.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** se puede reflexionar acerca de la presión de grupo para apostar y/o jugar y sobre cómo el hecho de implicarse en este tipo de actividades puede afectar a su autoconcepto y la autoestima.

### 5. EN EL SEXTING PROTÉGETE, PROTÉGELE #sextingseguro

**Información:** promover que los adolescentes desarrollen su capacidad reflexiva y su pensamiento crítico con relación al sexting y ofrecer algunas recomendaciones para que, en el caso que decidan practicarlo, lo hagan de modo más seguro, desde una perspectiva de reducción de riesgos.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** debatir sobre las consecuencias a largo plazo que puede tener el sexting y con relación a la huella digital que se deja en Internet, que es difícil de eliminar en su totalidad.



## 6. EL PRECIO DE UNA IMAGEN #sexpreading

**Información:** concienciar a los adolescentes acerca del sexpreading y de las consecuencias que debería recibir quien difunde la imagen. De esta manera, incitar a los adolescentes a adoptar una actitud activa y promotora de la salud ante el sexpreading: denunciando este tipo de situaciones, apoyando a la víctima y rechazando a la persona ofensora.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** debatir acerca de las consecuencias a largo plazo que podría tener para la persona ofensora haber difundido esa imagen: futuros trabajos, futuras parejas, futuras amistades...

## 7. NO ME MOLAS SI... #ciberviolencia

**Información:** prevenir los tipos de violencia de género que se pueden dar en el espacio virtual entre los adolescentes.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** al tratarse de otro tipo de violencia entre iguales, se puede aprovechar para abordar aspectos del ciberbullying y sus consecuencias.

## 8. TAMPOCO ME MOLAS SI... #ciberviolencia

**Información:** prevenir sobre los tipos de violencia de género que se pueden dar en el espacio virtual. Debatir sobre el papel de las TRIC en el desarrollo de la violencia y plantear si estas la facilitan o son también un medio adecuado para denunciarla y pararla.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** de manera indirecta, abordar la necesidad de reconocimiento e inmediatez en Internet y hacerles reflexionar sobre el hecho de exponer su cuerpo en las RR. SS.

## 9. INFLUENCIAD@S #RRSS

**Información:** concienciar a los adolescentes acerca de la promoción del materialismo y la superficialidad en las RR. SS. y promover el desarrollo de

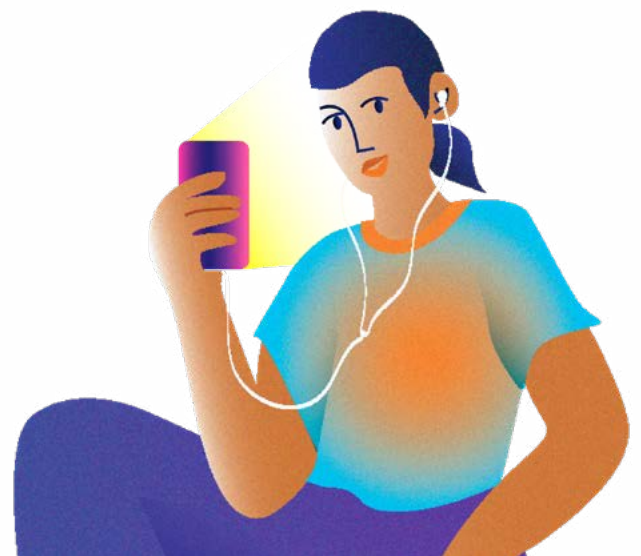
su sentido crítico ante los discursos las personas creadoras de contenido.. Asimismo, detectar los riesgos relacionados con las RR. SS. y reflexionar sobre los modelos de belleza irreales, la popularidad, las comparaciones, las obsesiones relacionadas con el aspecto físico, la afectación de la autoestima y del estado de ánimo. Se podría aprovechar para hablar de la opción de ser influencer como profesión: realidad de oportunidades, dificultades de la profesión (tiempo a invertir, exposición de tu vida, etc.).

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** abordar la capacidad de diferenciar entre hechos reales, opiniones e información falsa (fake news) sobre productos, acontecimientos, personas, problemáticas, hechos históricos, datos científicos etc., y tomar conciencia de que los contenidos que se visualizan a través de las pantallas se pueden crear y/o utilizar para persuadir a las personas a cerca de unos determinados intereses comerciales, financieros, políticos o de cualquier otra índole.

## 10. PANTALLAS CONSCIENTES #usosaludables

**Información:** a modo de resumen y como consolidación final de lo aprendido a lo largo de la exposición, este panel pretende fomentar el pensamiento crítico de los adolescentes y cerrar la exposición recogiendo la conclusión de cada una de las temáticas abordadas con el fin de reforzar el uso saludable de las pantallas y de reconocer, evitar o cesar su uso inadecuado.

**Contenido secundario y posibles estímulos para el debate:** incidir en la importancia de tener ciertos valores para realizar un uso sano de las TRIC: el autocontrol, la responsabilidad, la empatía, la gestión del tiempo y la organización, según las prioridades.



## ANEXO I. PREGUNTAS ORIENTATIVAS SOBRE LOS PANELES 2 A 9 PARA EL USO DE LA PERSONA DINAMIZADORA DE LA ACTIVIDAD

PANEL 2: SACANDO EL MÁXIMO PARTIDO A LAS TRIC	
Preguntas	Respuestas
¿En qué os ayudan las TRIC?	
¿Usáis apps que os facilitan vuestro día a día? ¿Cuáles?	
¿Habéis conocido amig@s a través de las RR. SS.?	
¿Las TRIC os permiten hacer actividades que no podríais realizar sin ellas?	

PANEL 3: COMPRASEGURA.COM	
Preguntas	Respuestas
¿Habéis comprado por Internet? ¿En qué webs?	
¿Alguna vez os ha pasado una situación similar a la del panel?	
¿Cómo sabéis si una web es fiable antes de comprar?	

<b>PANEL 4: A UN CLIC DE TU SUERTE</b>	
<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>
¿Conocéis webs de apuestas o de juegos en las que te proponen apostar dinero? ¿Cuáles?	
¿Habéis jugado con dinero alguna vez? ¿Con qué frecuencia?	
¿Qué consecuencias puede comportar apostar?	

<b>PANEL 5: EN EL SEXTING PROTÉGETE, PROTÉGELE</b>	
<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>
¿Alguna vez os habéis planteado enviar fotos íntimas a alguien? ¿Cuándo?	
¿Conocéis los posibles riesgos de practicar sexting? ¿Cuáles?	
¿Qué maneras de practicar sexting de un modo más seguro se os ocurren?	

## PANEL 6: EL PRECIO DE UNA IMAGEN

Preguntas	Respuestas
¿Alguna vez os han enviado una foto íntima de otra persona sin haberlo pedido?	
¿Habéis subido a las RR. SS. fotos en las que aparecen otras personas sin su permiso?	
¿Han difundido imágenes íntimas de alguien que conocáis?	

## PANEL 7: NO ME MOLAS SI...

Preguntas	Respuestas
¿Alguna vez habéis vivido una situación parecida a la del panel?	
¿Creéis que Q está ejerciendo violencia sobre S? Justificad vuestras respuestas.	
¿Qué responderíais a la última pregunta de Q?	
¿Creéis que la petición de Q es una señal de amor hacia S? Justificad vuestras respuestas.	

PANEL 8: TAMPOCO ME MOLAS SI...	
Preguntas	Respuestas
¿Alguna vez habéis vivido una situación parecida a la del panel?	
¿Creéis que Q tiene derecho a enfadarse con S por haber subido una foto íntima a las RR. SS.? Justificad vuestras respuestas.	
¿Cómo reaccionaríais ante los últimos mensajes de Q?	
¿Pensáis que lo que pasa en este panel es una demostración de amor? Justificad vuestras respuestas.	

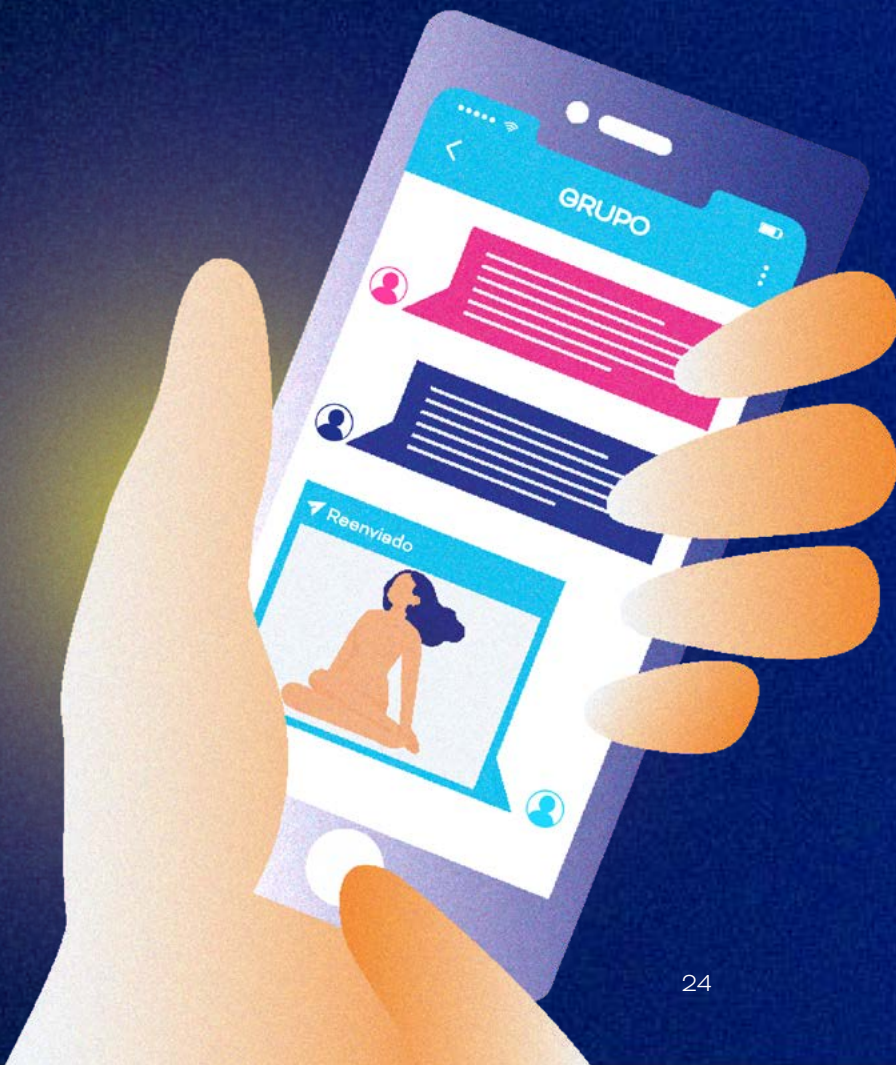


PANEL 9: INFLUENCIAD@S	
Preguntas	Respuestas
¿Vustr@s influencers favorit@s anuncian productos o promueven actividades con relación a la imagen corporal?	
¿Vustr@s influencers favorit@s motivan a sus seguidores para que empiecen a jugar a ciertos juegos o a consumir ciertos productos?	
¿Alguna vez habéis pensado en comprar algún producto de los que anuncian est@s influencers? ¿O habéis iniciado alguna actividad propuesta por ell@s?	

# 4.

## ACTIVIDAD 2

Pensar antes de enviar  
#sexting #sexpreading





**OBJETIVO:** en primer lugar, promover que los adolescentes desarrollen su capacidad reflexiva y su pensamiento crítico con relación a su interés por practicar sexting; en segundo lugar, ofrecerles algunas recomendaciones para practicarlo con mayor seguridad, desde una perspectiva preventiva y de reducción de riesgos y, por último, también incitarles a adoptar una actitud activa que promueva la salud ante el sexreading: denunciando este tipo de situaciones, apoyando a la víctima y rechazando la conducta de la persona ofensora.

**MATERIAL:**

- Hojas de papel o cartulinas
- Pizarra
- Proyector
- Ordenador con acceso a Internet
- Papel para la elaboración de un mural
- Rotuladores, lápices de colores, ceras, témperas, etc.

**DURACIÓN:** 1 hora

**DESARROLLO:**

**PRIMERA PARTE #sexting** (30 minutos aprox.)

**1. Planteamiento:** se invitará a los adolescentes a ponerse por parejas. Se les repartirán unas hojas o cartulinas que dividirán en dos columnas; en la primera escribirán “¿Qué consejos le darías a un amig@ que se está planteando sextear?” y en la segunda “¿Qué consejos le darías a un amig@ que ha decidido sextear?”.

**2. Actividad por parejas:** una vez que hayan terminado de escribir sus consejos, se intercambiarán la hoja con su pareja y comentarán entre sí lo que han escrito. Al terminar, cada pareja compartirá con el resto del grupo sus consideraciones previas a iniciar el sexting y sus propuestas para sextear con precaución; después, las escribirán en la pizarra para crear una lista conjunta. Finalmente, compararán la lista final con los consejos ofrecidos en el Anexo 2 y, en caso de que falte algún punto, lo añadirán a la lista de la pizarra.

**3. Interactivo:** se propondrá al grupo entero (o por subgrupos) realizar la actividad del interactivo del panel 5, que consiste en clasificar una serie de imágenes con situaciones en las que los personajes toman precauciones cuando sextean y otras en las que no. Los participantes tendrán que clasificar dichas situaciones con los colores rojo (riesgo elevado), ámbar (precaución / riesgo posible) o verde (riesgo bajo) del semáforo, según el riesgo que supone llevarlas a cabo.

**4. Conclusión:** Todo el grupo expresará las conclusiones que haya sacado del ejercicio y si este ha cambiado su manera de pensar acerca de practicar sexting. Para finalizar, la persona dinamizadora puede comparar el sexting con hacerse un tatuaje, que es algo de por vida: lo que se envía a otra persona es difícil de borrar; se debe pensar bien antes de compartirlo y asegurarse de que por mucho tiempo que pase la persona no se arrepentirá.

## **SEGUNDA PARTE #sexpreading** (30 minutos aprox.)

**1. Planteamiento:** se visualizará el panel 6 y después se proyectará el siguiente vídeo para todo el grupo:

**Spot Sexting:** [https://www.youtube.com/watch?v=24YcUO-Fpqc&ab\\_channel=MandaProductora](https://www.youtube.com/watch?v=24YcUO-Fpqc&ab_channel=MandaProductora)

**2. Reflexión por grupos:** se dividirá a los adolescentes en grupos de tres o cuatro personas y se les pedirá que respondan a las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué diferencias encontráis entre el panel 6 y el vídeo?
- b) ¿Qué os ha llamado más la atención del vídeo? ¿Por qué?
- c) ¿Quién tiene la responsabilidad de lo que ha pasado?
- d) ¿Qué sentimientos tiene la protagonista?
- e) ¿Qué consecuencias puede tener para la víctima el sexpreading?
- f) ¿Cómo actúa su entorno al principio y al final del vídeo?
- g) ¿Falta algún personaje por representar en el vídeo?
- h) ¿Qué conclusiones o aprendizajes sacáis del vídeo?
- i) ¿Qué conclusiones o aprendizajes sacáis del vídeo?

**3. Finalización:** a partir de la puesta en común de las respuestas y reflexiones que aparezcan en cada grupo, se les propondrá que elaboren un mural con las reacciones correctas cuando reciben fotos de carácter sexual o íntimo de otra persona y cómo evitar que se viralicen. El mural deberá incorporar la siguiente definición: “Sexpreading: difusión de imágenes de contenido sexual sin el consentimiento de la persona que aparece en ellas”. Se les animará a pensar qué pueden hacer individualmente y como grupo para detener la difusión o apoyar a la víctima.

Si hay alguna situación de sexpreading conocida en el grupo, no se debe personalizar ni hablar de los detalles o alimentar el rumor sobre ningún alumno o alumna. Hay que recordar al grupo la importancia de pedir ayuda si sufren alguna situación similar.

Por otra parte, también es fundamental mencionar a la persona acosadora. Se les puede explicar que, si tienen un amigo o una amiga que actúa como acosador cibernético pueden hablar con él o ella a solas sobre el tema y hacerle saber que lo que está haciendo no es correcto; y explicarle que el acoso puede tener graves consecuencias: para la persona acosadora, para la víctima e, incluso, para los testigos.



## **ANEXO II. ORIENTACIONES PARA LA PERSONA QUE DINAMICE LA ACTIVIDAD SOBRE SEXTING**

a) ¿Estás pensando en la posibilidad de hacer sexting? Reflexiona sobre estos puntos antes (<https://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/>):

1. Existe otra persona implicada de la que dependerás cuando inicies el sexting.
2. Las personas y las relaciones pueden cambiar.
3. La protección de la información digital es complicada (una imagen guardada en el móvil de otras personas).
4. La distribución de la información digital es incontrolable (en un segundo se puede difundir sin control).
5. Una imagen puede aportar mucha información.
6. Existen leyes que penalizan acciones ligadas al sexting.
7. Se produce sextorsión si la imagen de sexting cae en manos de chantajistas.
8. Internet es rápida y potente (sin freno, sin límite).
9. Las redes sociales facilitan la información a las personas cercanas.
10. Existe un grave riesgo de ciberbullying si la imagen de sexting se hace pública en Internet.

b) ¿Has decidido sextear? Ten en cuenta estos consejos ([www.sextingseguro.com](http://www.sextingseguro.com)):

1. Asegúrate de que conoces los riesgos asociados al sexting, que has tomado tu decisión sin presiones o amenazas y que lo haces sin precipitación.
2. Valora hasta qué punto la persona destinataria merece tu confianza y está preparada para proteger tu privacidad e intimidad.
3. Confirma que quien reciba tu mensaje desea tenerlo y cuenta con un aviso para que no le resulte incómodo o problemático.

- 4.** Revisa que tu móvil no tenga un virus y pide a la persona destinataria que también lo haga.
- 5.** Decide con calma qué tipo de imagen o vídeo quieres enviar.
- 6.** Excluye de la imagen o el vídeo las partes que puedan ayudar a conocer tu identidad (rostro, tatuajes, marcas corporales, objetos o entorno) y los metadatos, como la geolocalización.
- 7.** Selecciona el medio o aplicación que mejor se adapte a tu propósito con las mayores garantías. Existen apps específicas para ello y también sistemas de encriptación.
- 8.** Evita el uso de redes wifi públicas durante el envío y solicita a quien se la envías que haga lo mismo.
- 9.** Centra tu atención en lo que haces. Verifica bien qué envías y a quién antes de pulsar. No hay opción de arreglar un error.
- 10.** Elimina del móvil (y de la nube si es el caso) las imágenes íntimas, las usadas o las pruebas. Solicita a quien se las envías que haga lo mismo.

# 5.

# ACTIVIDAD 3

¿Te la juegas?  
#apuestasonline



**OBJETIVO:** concienciar a los adolescentes sobre los riesgos que corren cuando se implican en juegos de azar o apuestas en línea.

**MATERIAL:**

- Proyector
- Ordenadores con acceso a Internet
- Pizarra

**DURACIÓN:** 1 hora

**DESARROLLO:**

**1. ¿Verdadero o falso?:** se dividirá a los participantes en seis equipos de cinco o seis personas cada uno. Se dedicarán 20 minutos a un ejercicio que consistirá en responder por equipos si una serie de afirmaciones sobre los juegos de azar o apuestas son verdaderas o falsas, argumentando cada respuesta. Cuando hayan respondido a todas las afirmaciones, la persona dinamizadora dará las respuestas correctas\* y el equipo que más frases haya acertado será el equipo ganador. A continuación, se detallan las afirmaciones:

**a)** Las casas de apuestas y los juegos de azar se basan en principios matemáticos y estadísticos que garantizan que, a largo plazo, la casa de apuestas siempre tenga una ventaja sobre las personas que juegan.

**b)** Las personas con mucha experiencia tienen la capacidad de influir o controlar los resultados de un juego de azar.

**c)** La estrategia “razón variable”, usada en los juegos de azar, puede llevar a una sensación de poder ganar fácilmente y con una inversión mínima.

**d)** Las casas de apuestas utilizan una variedad de técnicas de marketing para atraer a las personas que juegan y mantener su interés en los juegos, como ofrecer bonificaciones de bienvenida, promociones especiales y premios en efectivo; así crean una sensación de emoción y recompensa.

**e)** Las personas con problemas de juego cada vez apostarán menos para dejar de perder dinero.

f) El juego de apuestas no puede conllevar ninguna consecuencia negativa en la vida de la persona que juega.

g) La “ilusión de control” puede surgir en diferentes tipos de juegos de azar y provocar que las personas jugadoras creen que tienen el poder de predecir los resultados futuros o que su habilidad en el juego les permite obtener mejores resultados que otras personas.

\*Respuestas correctas del ejercicio “¿Verdadero o falso?”:

a) V b) F c) V d) V e) F f) F g) V

**2. Interactivo:** pedir al grupo entero (o por subgrupos) que, durante 10 minutos, haga la actividad del interactivo del panel 4 de la exposición, que consiste en prestar atención a la letra pequeña del panel y reflexionar a través de una serie de preguntas sobre las posibles consecuencias de las apuestas y el juego en línea.

**3. Recapacitar sobre los juegos de apuestas:** durante 10 minutos y, por parejas o por subgrupos de tres participantes, realizarán dos actividades distintas:

a) Un juego de velocidad mental, en el que cada participante dispondrá de un minuto para enumerar los trucos o estrategias que considera que utilizan las casas de apuestas para enganchar más y conseguir que la gente juegue y apueste. Hacer una lista con todos los trucos y estrategias que hayan surgido.

b) Crear un eslogan cada subgrupo, para una campaña preventiva de juegos de apuestas, dirigida a adolescentes de su edad. De esta manera, se estimulará la reflexión sobre las campañas de promoción y prevención del juego de apuestas. Hay que indicar que no se permite repetir ni imitar eslóganes existentes.

**4. Reflexión final:** dedicar los últimos 20 minutos de la actividad a compartir las experiencias y conclusiones que cada subgrupo extrae de las diferentes partes de la actividad. La persona que dinamiza la actividad expondrá una serie de reflexiones finales sobre el juego y las apuestas (ver anexo 3).



También se propone finalizar esta actividad con la visualización y el comentario en grupo del vídeo “El marketing de las apuestas deportivas” ([https://www.youtube.com/watch?v=nWa\\_mhm5U34&ab\\_channel=Fundaci%C3%B3B3Brafa](https://www.youtube.com/watch?v=nWa_mhm5U34&ab_channel=Fundaci%C3%B3B3Brafa)) o bien ampliando la información con una visita a la web “Jugarbien.es jugar con responsabilidad” (<https://www.jugarbien.es/>), consultando posibles señales de alarma para la detección del juego de riesgo ([https://bideoak2.euskadi.eus/2022/09/05/news\\_79645/GU%C3%8DA\\_JUEGO.pdf](https://bideoak2.euskadi.eus/2022/09/05/news_79645/GU%C3%8DA_JUEGO.pdf)) o bien ampliando la información con una visita a la web “Jugarbien.es jugar con responsabilidad” (<https://www.jugarbien.es/>).

## **ANEXO III. ORIENTACIONES PARA LA PERSONA QUE DINAMICE LA ACTIVIDAD SOBRE APUESTAS EN LÍNEA**

Cuestiones que se deben tener en cuenta sobre las apuestas en línea y que pueden facilitar el desarrollo de las distintas partes que componen la actividad 3:

- La **“suerte del principiante” no existe como tal**; es el mecanismo que usan las casas de apuestas para enganchar al juego, dando un pequeño premio y generando la ilusión de que seguir ganando es posible.
- **Este tipo de juegos usan un mecanismo de refuerzo llamado “razón variable”**, que consiste en dar pequeños premios frecuentemente, pero siguiendo un patrón variable que no es posible prever. De esta manera, la persona que juega tiene la sensación de poder ganar de manera fácil invirtiendo poco y perdiendo poco. Sin embargo, esta dinámica se va repitiendo en el tiempo y provoca que la pérdida real sea muy grande.
- **La persona con problemas de juego apostará cada vez más** para recuperar lo que ha perdido, y creará así un problema cada vez mayor.
- Los juegos en los que se invierte el dinero (apuestas deportivas, póker, juegos en línea) **pueden llegar a ser tan adictivos y peligrosos como la adicción a las drogas.**

-Está demostrado que **existe una influencia directa entre la exposición de una persona a la publicidad sobre juego de apuestas y su implicación en esta práctica.** Hace relativamente poco tiempo se ha legislado para reducir la publicidad de estas actividades, especialmente en los medios tradicionales y en horarios protegidos, pero la publicidad del juego de apuestas y otras sofisticadas técnicas de marketing siguen muy presentes en el ámbito online (incluso hay personas famosas e influencers que lo promocionan).

- **Hay varias creencias sobre el juego que se asocian a la llamada “ilusión de control” sobre el azar,** que llevan a las personas a creer que dominan o que pueden dominar sucesos sobre los que realmente no es posible tener ninguna influencia. Por otra parte, mediante el “pensamiento mágico” enlazamos causas y efectos que no tienen una vinculación objetiva, y así surgen las corazonadas y supersticiones relacionadas con el juego.

- **El juego de apuestas puede tener graves consecuencias,** a parte de las pérdidas económicas, en el funcionamiento diario de la persona, y afectar a distintos ámbitos de su vida: académico, familiar, social y psicológico.

- **Las casas de apuestas se han creado para ganar dinero, no para perderlo,** si no ya habrían cerrado y no existirían; por lo tanto, son las personas que juegan quienes tienen que perder.



# 6.

# ACTIVIDAD 4

Viralizando los trucos  
de las TRIC  
[#usosaludables](#)



**OBJETIVO:** desarrollar usos sanos o adaptativos de las TRIC y fomentar el pensamiento crítico de los adolescentes para cada una de las temáticas abordadas en la exposición: potencialidades de las TRIC (redes sociales y videojuegos), apuestas en línea, sexting, sexpreading, materialismo en las RR. SS., ciberviolencia de género y compras en línea.

**MATERIAL:**

- Proyector
- Ordenador con acceso a Internet
- Smartphones

**DURACIÓN:** 1 hora

**DESARROLLO:**

**2. Planteamiento:** los primeros 10-15 minutos se dedicarán a analizar conjuntamente el panel 10 de la exposición y la persona que dinamice la actividad planteará la siguiente pregunta: “¿Qué trucos se os ocurren para sacar provecho de las TRIC, reduciendo sus riesgos?”. Con esta cuestión en mente, formar subgrupos de tres o cuatro personas y pedir a cada subgrupo que grabe un vídeo\* corto en el que representen o expongan tres trucos que consideran importantes o necesarios para hacer un uso saludable de las pantallas. Asimismo, pueden incluir los beneficios que se obtienen con esta forma de uso.

**2. Making of:** durante 30-35 minutos, los adolescentes pensarán, diseñarán y grabarán los vídeos de la forma más original que se les ocurra para captar la atención del público de su edad. Después, se animará a quienes dispongan de cuentas propias a compartirlos y difundirlos en sus RR. SS. así como en las del centro educativo o del recurso o equipamiento en el que se lleva a cabo la actividad.

**3. Reflexión final:** dedicar los últimos 15 minutos a exponer los vídeos realizados. Una persona representante de cada subgrupo explicará el motivo de los trucos escogidos y cómo ha sido el desarrollo de su vídeo. Por último, se animará a cada participante a compartir con el resto del grupo qué ha aprendido al realizar esta dinámica.

\*NOTA: En caso de no disponer de los medios para grabar un vídeo, se puede proponer la creación de un cartel.

# TRIC TRICKS

Trucos, riesgos y placeres de las TRIC  
Tecnologías de la relación, información y comunicación

#pantallasconscientes

Un programa de PDS  
Financiado por  
Con la participación de  
SPD, FEDERACIÓN DE NUEVAS  
Ministerio de Educación, Juventud y Deporte

## 2. SACANDO EL MÁXIMO PARTIDO A LAS TRIC

#potencialidades

CON ESTE DISPOSITIVO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

Las TRIC tienen muchas potencialidades, pero también implican riesgos. Vamos a ver algunos trucos para protegernos de ellos.

TRIC TRICKS

## 3. COMPRASEGURA.COM "CIBERCHOLLOS"

#comprasonline

AL COMPRAR ONLINE SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

¿Cómo saber si una web es de fiar?

TRIC TRICKS

## 4. A UN CLICK DE TU SUERTE

#apuestasonline

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

¿Qué te apuestas/juegas? ¿Apostar es jugar?

TRIC TRICKS

## 5. EN EL SEXTING PROTÉGETE, PROTÉGELE

#sextingseguro

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

¿Tomas precauciones si sexteas?

TRIC TRICKS

## 6. EL PRECIO DE UNA IMAGEN

#sexpredding

SEXPREDDING: difusión de imágenes de contenido sexual sin el consentimiento de la persona que aparece en ellas

EN UN MUNDO IDEAL...

EN LA ESCUELA

EN CASA

EN COMERCIO

EN LOS MEDIOS

En realidad, un mundo ideal sería uno sin sexpredding.

TRIC TRICKS

## 7. NO ME MOLAS SI...

#ciberviolencia

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

¿Sabías que esto también es violencia?

TRIC TRICKS

## 8. TAMPOCO ME MOLAS SI...

#ciberviolencia

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

¿Esto es amor?

TRIC TRICKS

## 9. INFLUENCIAD@S

#RRSS

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

CON ESTO SE PUEDE ACCEDER A MUCHA INFORMACIÓN Y REALIZAR MUCHAS ACTIVIDADES.

ESTO TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON OTROS DISPOSITIVOS COMO TABLETS O SMART TV.

¿Quién decide lo que necesitas?

TRIC TRICKS

## 10. PANTALLAS CONSCIENTES

#usos saludables

¿Cabeza? Siempre.

TRIC TRICKS

## **AUTORES**

Paola Bertomeu Panisello\*

Enric Marcos Peláez\*

Gerard Vergés Granados\*

\*PDS · Promoción y Desarrollo Social, asociación

## **AGRADECIMIENTOS**

Al Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Granada, al Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Huelva, al Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Región de Murcia y al Plan de Prevención: Drogas y Adicciones de Navarra, por su colaboración técnica en la elaboración de los materiales del programa TRIC TRICKS, así como a todos los técnicos y técnicas del ámbito de las adicciones de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Cataluña, Murcia y Navarra que han aportado ideas y sugerencias para la elaboración de la presente guía y de la exposición a la que hace referencia.

© PDS · Promoción y Desarrollo Social, asociación

Provenza, 79, bajos 3a - 08029 Barcelona Tel.: 93 430 71 70

pds@pdsweb.org

www.pdsweb.org

**Edición digital:** Barcelona, 2023

**Diseño gráfico y maquetación:** Anna Méndez