

Ponemos en marcha un programa educativo sobre el uso de redes sociales e internet en la adolescencia y sus consecuencias

Nueve centros escolares se han beneficiado de este programa que finalizó en marzo.

Con aquellos adolescentes especialmente afectados se ha seguido trabajando desde el Servicio de Orientación y Psicoterapia de Xilema.

El uso de las redes sociales e internet y sus consecuencias psicológicas, emocionales y conductuales han sido el objeto de estudio del “Programa de intervención socio educativa salud en las redes sociales e internet” llevado a cabo desde nuestra entidad junto al Servicio de orientación y psicoterapia (SOP), también de Xilema, en nueve centros educativos de la comunidad foral.

Gracias a la subvención a entidades sin ánimo de lucro que trabajan en el ámbito de la protección del menor del Gobierno de Navarra con cargo al 0,7%, el programa comenzó durante el curso 2018-2019 y finalizó en marzo de este año. Se implementó en centros de Pamplona, Noáin, Estella, Aoiz, Alsasua y Tudela con estudiantes de 2º de Educación Secundaria Obligatoria y edades comprendidas entre los 13 y los 15 años.

En el programa, coordinado por la doctora en psicología **Montserrat Peris**, se trataron conceptos como el bullying, cyberbullying, sexting, sextorsión y grooming a lo largo de cuatro sesiones repartidas en cuatro semanas, además de una para las familias y otra para el profesorado, (pretest y postest). La doctora Peris trabajó mediante explicaciones, *rol playing*, vídeos y encuestas todos estos conceptos.

La detección, análisis y prevención del uso actual de las redes sociales e internet fue realizada en grupo en el aula. Además, con aquellos/as adolescentes especialmente afectados se ha trabajado desde el SOP de Fundación Xilema (dieciséis casos) bajo subvención y actualmente tres de ellos continúan en tratamiento.

Nomofobia, bullying, sexting y grooming

La primera sesión trató sobre “Adicción y uso indebido de las redes sociales e internet” donde se constató que un alto porcentaje de jóvenes accede a las redes o internet sin que el motivo sea escolar o académico, lo que les lleva a perder horas de sueño y bajar el rendimiento académico. Los niveles de ansiedad e inquietud si no pueden conectarse rondaron del 35% al 45%. La nomofobia o temor intenso a prescindir del móvil ofreció resultados muy elevados. Un alto nivel de ansiedad si se lo restringen (65.3%), casi el mismo nivel de rabia y enfado (62.7%) y una necesidad continua de conexión (77.9%) Asimismo, se vio que un 43,4% de adolescentes dedica tiempo y se divierte con juegos online, uniéndose a grupos con similares intereses. Además, la necesidad de informarse sobre la sexualidad lleva a un 37% a buscar online dicha información, incluso uno de cada cuatro adolescentes busca páginas eróticas y, lo que supone mayor riesgo, un 4,7% ha tenido citas sexuales online.

La segunda sesión explicó el bullying, cyberbullying, sextorsión y agresión. Un 7,2% aseguró que había subido fotos para burlarse de alguna persona. Además, se afirmó que el acoso a los compañeros/as es de un 14.6% lo que supone que en todas las aulas algún joven está sufriendo por bullying, cyberbullying, sextorsión, recibiendo chantajes.

La tercera sesión expuso los riesgos eróticos. El sexting consiste en publicar imágenes o videos de sí mismos, selfies, con un matiz sensual, sexy, erótico. La cuarta y última sesión versó sobre

el grooming (abuso sexual online) y las relaciones afectivo sexuales eróticas. Los datos indican que hay un juego de mensajes entre personas desconocidas de edad superior a los/as participantes con los que se envían y reciben mensajes y fotografías eróticas.

Resultados positivos tras el programa

Tras la realización del programa los datos indicaron un descenso de conductas exhibicionistas en las redes sociales e internet o al menos que los/as adolescentes son más conscientes de los riesgos que ello conlleva. En este sentido, los datos en relación al sexting disminuyeron significativamente evidenciando la mejora y concienciación de los jóvenes en el uso erótico y pornográfico de las redes. Unos datos alentadores ya que el tipo de fotografías más comprometidas es el que más ha bajado tras el programa.

Podemos concluir que el “Programa de intervención socio educativa salud en las redes sociales e internet” ha tenido muy buena acogida en términos generales. Tras su aplicación, las personas participantes evaluaron el contenido de las sesiones y tanto los vídeos, como las explicaciones y las actividades fueron muy bien valoradas (siempre por encima del 93% en todas las valoraciones). En este sentido, un 96% aseguró que lo repetiría de nuevo y afirmó que era de interés, útil, práctico, interesante, fácil de comprender, ameno, recomendable, sencillo de seguir y participativo.

Los resultados sobre comprensión y aprendizaje en las actividades sobre cyberbullying, acoso y agresión también fueron muy positivos (un 93% de las respuestas). Además, aseguraron haber aprendido a saber qué y cómo mejorar respecto a la adicción a las redes e internet.

Otro dato muy interesante es que el 96% se siente implicado/a y haría algo frente a una nueva situación de acoso o humillación entre compañeros/as. El 96% de participantes afirmó que haría algo para cambiar y cortar la agresión.

Asimismo, al 84% de adolescentes les ha ayudado las actividades de sexting y grooming porque les han ayudado las actividades y estrategias aprendidas.

Por otro lado, un 77% aseguró que el trabajo grupal sobre la salud afectivo-sexual le había aclarado dudas sobre relaciones afectivo-sexuales y a entender los riesgos del erotismo online. Fue un tema que despertó gran interés.

Por último, los/as adolescentes conectaron fácilmente con la doctora Peris, destacando la claridad en las explicaciones, facilidad para responder a sus dudas y fomentar la participación con porcentajes muy altos de satisfacción. De hecho, la consideraron una persona de confianza para poder consultar cualquier problema que tengan en un futuro.