

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

GUÍA DIDÁCTICA REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA



Todos los materiales han sido elaborados desde el Área de prevención de la Fundación Canaria Yrichen, en colaboración con la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Recursos Humanos del Cabildo de Fuerteventura y el Servicio de Información y Prevención de Adicciones (SIPA) y financiado por la Dirección General de Salud Pública del SCS, acorde a las prescripciones descritas por la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024, el borrador del IV Plan Canario sobre Adicciones 2020-2024 y el borrador del II Plan insular sobre Adicciones de Fuerteventura 2022-2025.

Fuerteventura, Diciembre de 2021



“Redes Sociales adolescencia”

Justificación:

29 millones de españoles y españolas usaron de forma activa una o varias de las redes sociales más habituales durante 2020 (IAB, Adglow, Elogia y EpData, 2020), siendo usadas con fines de entretenimiento prioritaria y/o exclusivamente por parte del 81% de la población. El uso masivo de estas plataformas, que ofrecen innumerables y valiosas ventajas comunicativas, trae aparejado también problemas como el abuso, ya que entre los estudiantes de 14 a 18 años, “un 20% de este segmento ya mostraba un uso compulsivo de Internet” según ESTUDES 2018-2019, siendo el uso de las redes sociales muy habitual y ocupando una parte importante del tiempo de exposición a Internet.

Es necesario plantear que el uso de las tecnologías no supone en sí un problema, sino sólo en aquellos usos inadecuados o de riesgo para la salud integral de las personas. Desde el ámbito de la prevención consideramos primordial acompañar y educar a las y los menores en usos adecuados de las nuevas tecnologías (Internet, móvil, videojuegos o redes sociales), favoreciendo habilidades necesarias y capacidad crítica en el uso de las mismas. Se observa “normalización” a diferentes niveles: en el uso desde muy temprana edad, en prácticas inadecuadas, en el acceso a desinformación y en consecuencias en la salud no tenidas en cuenta como se debiera (consumo de contenidos xenófobos, violentos, sexistas...; acceso a información falsa y manipulada de todo tipo; obsesión por una imagen propia distorsionada; impactos negativos en la autoestima, situaciones de acoso y faltas de respeto en las interacciones, etc). Se debe tener en cuenta, además, que una parte de la población escolarizada manifiesta comportamientos de creciente tolerancia, incomodidad cuando no se pueden conectar a sus perfiles o alteración/supresión de otras actividades de ocio necesarias para el desarrollo integral.

Por tanto, se hace evidente que estas prácticas rutinarias suponen un reto de primer orden para el sistema educativo, siendo un contenido que requiere ser abordado en las aulas mediante estrategias de educación audiovisual e incorporando una perspectiva de género que ayude a desmontar estereotipos, mandatos, roles y mitos, para reducir estas violencias en entornos digitales entre las y los adolescentes.

Objetivos de la sesión:

1. Promover un uso responsable y consciente de las redes sociales virtuales
2. Reflexionar sobre los riesgos asociados a las diferentes plataformas digitales
3. Fomentar el desarrollo de una identidad digital prosocial y saludable

Contenidos

Conceptos básicos relevantes sobre identidad y relaciones en la red

Autoestima-autoconcepto y su relación con el plano digital

Riesgos asociados al uso recreativo de las redes sociales

Factores de riesgo asociados a usos inadecuados de estos entornos virtuales

Personas Destinatarias

Cuarto curso de ESO, si bien puede adaptarse a niveles inferiores y/o superiores (desde 3º ESO hasta los 18 años)

Metodología

Este material propone una metodología participativa, bajo los principios del trabajo colaborativo. Se propondrán situaciones de aprendizajes significativas, variadas, motivadoras y contextualizadas; con agrupamientos flexibles y heterogéneos para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje.

Se persigue potenciar el papel activo del alumnado, favoreciendo su participación e implicación en las actividades. El o la docente tendrá que moderar las sesiones, facilitar ejemplos para familiarizar al alumnado con las actividades, orientar en la búsqueda de soluciones, actuar como guía e incentivar que comuniquen sus opiniones, experiencias, necesidades, etc. Las actividades propuestas están interrelacionadas entre sí, pudiéndose adaptar según los intereses del grupo o seleccionarse de forma parcial. Quien dinamice también puede flexibilizar las sesiones reduciendo o ampliando actividades, así como adaptando las existentes, según convenga.

Recursos

Cañón proyector o pizarra digital, conexión a internet y videos didácticos.

Materiales de apoyo

En soporte de presentación complementaria la persona dinamizadora podrá implementar las actividades siguientes. La presente ficha contiene materiales complementarios y/o referencias de recursos útiles para profundizar en el tema, a través de actividades con los alumnos.

Temporalización

De una a dos sesiones de aula (55 a 110 minutos aproximadamente). En cada actividad, los tiempos previstos son orientativos.

Evaluación

La o el docente irá tomando conciencia del proceso de aprendizaje de los alumnos a través de la evaluación continua. Se valorará el nivel de implicación, motivación e interés del alumnado sobre la temática, mediante el desarrollo de las dinámicas establecidas y la observación directa del profesorado.

UNIDAD 1

“Redes sociales y adolescencia”

En esta sesión abordaremos cómo nuestro uso de las redes sociales puede suponer diferentes comportamientos que suponen riesgos para la salud. Hablamos de adicción cuando la utilización de Internet y las redes sociales supone una pérdida de control, absorción mental y alteración grave en el comportamiento diario, con consecuencias negativas palpables en el día a día. El abuso se traduce en estrés, ausencia de silencio, dificultades de atención plena en tareas cotidianas que la requieren, trastornos del sueño, aislamiento físico y/o posibles problemas de autoconcepto y autoestima, por ejemplo.

Desde la aparición de las redes sociales se han llevado a cabo múltiples estudios para indagar cómo las plataformas afectan a nuestra imagen personal, comportamiento y emociones, especialmente durante la adolescencia. Ya no son percibidas como “herramientas” sino como “lugares de experiencia y subjetivación”. Su uso se asocia en múltiples ocasiones con aspectos negativos (estrés, menor autocontrol, sensación de soledad e insatisfacción...). En otros casos lo contrario (ayuda personal y cohesión social). Se evidencian consecuencias en ambos sentidos en función de quien, cuando, cuanto y para qué las usamos. En otras palabras, en función de si somos personas críticas, responsables y que se autorregulan en estos espacios adecuadamente.

El mal uso se traduce en problemas en la adolescencia identificados y que requieren respuesta preventiva: la obsesión por maquillar fotos, la búsqueda constante de validación (“likes”), el seguimiento compulsivo de figuras de referencia, mostrar nuestras vergüenzas para ampliar el número de “followers”, inventar, colgar experiencias falsas y a veces de riesgo, etc ... son algunos ejemplos ya cotidianos. La sensación de aceptación social repercute inevitablemente y lo que mostramos es clave para prevenir y afrontar situaciones insanas.

ACTIVIDAD 1:

“Intimidad y Extimidad”

Objetivo:

- Reflexionar sobre el significado de estos términos y sus implicaciones en el comportamiento.

Tiempo Previsto:

Entre 20 y 30 minutos, dependiendo de la dinamización que se proponga y el tamaño del grupo.

Desarrollo:

En un primer momento, solicitamos al alumnado definir ambos conceptos y poner ejemplos concretos de prácticas que impliquen a uno u otro. Exponemos a continuación los significados de los términos para ayudar al alumnado a su comprensión y poder dirigir la actividad.

Intimidad:

- 1. Relación de amistad muy estrecha y de gran confianza.**
- 2. Aspecto interior o profundo de una persona, que comprende sentimientos, vida familiar o relaciones de amistad con otras personas y que las personas, subjetivamente, consideran que deben “preservar” en privado.**

Extimidad:

- 1. Según algunas corrientes sociológicas y antropológicas, se considera como “una mutación de la intimidad”: mostrar de forma voluntaria y a conciencia ciertas partes de nuestra vida personal en las redes para conectar con nuestro público (con fines lucrativos u otros). Vivimos en una sociedad donde el exhibicionismo y el narcisismo van a más, especialmente en el plano digital y asociado a la “necesidad” de recibir respuesta de los demás (de aprobación o de rechazo y confrontación).**

En una segunda parte, aportamos un listado de “contenidos” que el alumnado tendrá que valorar con cuál de los conceptos anteriores los asocia. A continuación se presenta un cuadro con dos columnas, junto a preguntas pertinentes a aportar por quien dinamice. La actividad la podemos realizar de dos maneras: todo el grupo aula debate en qué columna ubicar cada palabra, formar grupos de entre 3 ó 4 alumnos, dejando 5 mint. de tiempo, para posteriormente realizar una puesta en común y debatir sobre el resultado o, finalmente, proponer un ejercicio individual donde cada alumna y alumno ubique personalmente cada contenido asociado a uno de los conceptos para, posteriormente, llevar las respuestas a plenario.

Listado de palabras y frases:

Mi hogar (interior) y ubicación
 ubicación actualizada al momento
 mis hobbies
 actividades extraescolares
 mi familia
 mi hermano o hermana
 mis valores
 mis gustos de ropa
 mi rostro
 mis salidas con amigos y amigas
 mis vacaciones
 mis viajes...



Intimidad / Extimidad	Preguntas pertinentes
Mi hogar (interior) y ubicación (donde vivo)	¿Qué riesgos entraña publicar información de mi casa?
Ubicación actualizada al momento	¿Sentimos la necesidad de decir en todo momento dónde estamos? ¿Qué tiene de favorable y de negativo?
Mis Hobbies	¿Con qué propósito suelen hacerse públicos? ¿Son todos igualmente positivos? validación, postureo, conocer personas con los mismos intereses...
Imágenes con mi familia	¿Mi familia está de acuerdo? ¿Ellas y/o ellos hacen lo mismo sin permiso nuestro?
Imágenes con amigas o amigos	¿La información de mis amistades nos pertenece? ¿Es necesario pedir permiso antes de publicar?
Mis ideas sobre temas concretos	¿Mido lo que expongo con capacidad crítica, siendo consciente de los riesgos? ¿Cuando nos aporta y cuando nos perjudica "opinar" en redes?
Mis gustos (vestuario, música...)	¿Nos condicionan los gustos de otras personas? ¿Publicar esta información con qué objetivo y a quién?
Mis salidas con amigos y amigas	¿Con qué frecuencia? ¿Haciendo que? ¿Publicas "in situ" o después?
Mis vacaciones y mis viajes	¿Mido en qué momento informar de mis viajes? ¿Valoro qué tipo de información vuelco?

Cerramos la actividad con las siguientes **conclusiones generales**:

- 1. Toda nuestra información es analizada por las redes sociales con diferentes objetivos (comerciales, de identificación de perfiles e intereses, etc) y el fin último de captar el máximo de tiempo posible de atención de las personas.**
- 2. Todos los los datos que volcamos son "públicos". En la red no existe la privacidad.**
- 3. Todas las personas deberían preservar como íntimos algunos datos, pero su interpretación es subjetiva: en la práctica cada cual elige.**
- 4. Los datos de personas que nos rodean no nos pertenecen (imágenes, información personal...) y solo las debemos exponer con su consentimiento explícito.**
- 5. Debemos exigir a otras personas que también preserven la información nuestra que deseamos mantener en la intimidad.**

ACTIVIDAD 2:

“ VideoForum”

Objetivo:

- Reflexionar sobre el impacto de mostrar nuestra identidad en las redes sociales y valorar la preservación de nuestra intimidad

Tiempo Previsto:

Entre 20 y 30 minutos, dependiendo de la dinamización que se proponga y el tamaño del grupo.

Desarrollo:

En ésta actividad visualizamos el siguiente vídeo, tras el cual fomentamos un debate de reflexión. Como soporte de ayuda añadimos preguntas para facilitar el debate.

<https://www.youtube.com/watch?v=bGPO5DS4Prs>



Preguntas para el debate:

- ¿Nos paramos a pensar el contenido que subimos?
- ¿Que nos motiva a mostrarnos en las redes?
- ¿Hasta qué punto necesitamos ser valorados en las plataformas?
- ¿Tener las cuentas privadas nos exime de riesgos? ¿Por qué?
- ¿Nos mostramos como somos o como deseamos ser vistos y vistas? ¿Por qué?

A modo de conclusión:

Es necesario discernir sobre qué contenido subir y ser selectivos
Cualquiera de los seguidores pueden compartir nuestra información
Debemos reflexionar sobre la “necesidad o no” de ser validados por otras personas en las redes, es decir, lo que aporta y en qué me puede perjudicar.
A pesar de que “normalmente la gente muestra sus alegrías” las vidas “reales” pueden no corresponderse con la imagen que proyectan en las redes sociales.

ACTIVIDAD 3:

¿Conocemos los riesgos a los que nos enfrentamos?

Objetivo:

- Identificar algunos de los peligros que se esconden detrás de las redes sociales y saber actuar ante los mismos

Tiempo Previsto:

15-30 minutos

Desarrollo:

A continuación vamos a identificar algunos peligros recurrentes en las redes sociales. Planteamos en gran grupo si conocen los términos que se exponen a continuación, asociando cada uno con una de las imágenes que se muestran desordenadas. Se podrán hacer preguntas como las siguientes:

- ¿qué significa cada concepto?
- ¿Conocen situaciones cercanas relacionadas con los mismos?

A continuación aparecen imágenes y conceptos correctamente asociados:



Describiremos en qué consiste cada práctica como refuerzo con la siguiente pregunta añadida: **¿Cómo podemos prevenir o actuar en estas situaciones?**

A modo de conclusión:

Ciberbullying: Es un daño intencionado, repetido en el tiempo, por una o varias personas y por las redes sociales. El ciberbullying tiene lugar cuando un menor sufre amenazas, hostigamiento, humillación u otro tipo de molestias realizadas por otro menor mediante la publicación de textos, imágenes, videos y audios a través de medios electrónicos, como telefonía móvil, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales.

CÓMO ACTUAR: Nunca tener miedo a contar lo que te está ocurriendo. Avisar siempre a personas de referencia, ignorar los mensajes y no creerte lo que dicen, guardar las pruebas y advertir que es delito lo que hacen. Si los insultos o amenazas no cesan, pues denunciar. Y si lo están viviendo terceras personas que quizás conozcas, es importante no ser observador y denunciar para que la víctima no se sienta sólo/o.

Cyberbullying: Es un daño intencionado, repetido en el tiempo, por una o varias personas y por las redes sociales. El cyberbullying tiene lugar cuando un menor sufre amenazas, hostigamiento, humillación u otro tipo de molestias realizadas por otro menor mediante la publicación de textos, imágenes, videos y audios a través de medios electrónicos, como telefonía móvil, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales.

CÓMO ACTUAR: Nunca tener miedo a contar lo que te está ocurriendo. Avisar siempre a personas de referencia, ignorar los mensajes y no creerte lo que dicen, guardar las pruebas y advertir que es delito lo que hacen. Si los insultos o amenazas no cesan, pues denunciar. Y si lo están viviendo terceras personas que quizás conozcas, es importante no ser observador y denunciar para que la víctima no se sienta sólo/o.

Grooming: Fenómeno de engaño en el que un adulto se pone en contacto a través de la red con un menor de edad haciéndose pasar normalmente por un adolescente con el objetivo de intentar abusar sexualmente de él o ella. Además de imágenes y vídeos, el agresor puede llegar a llevar a cabo agresiones en donde se compromete la seguridad física y emocional del menor. Ansiedad y depresión: son dos de las consecuencias psicológicas más comunes.

CÓMO ACTUAR: No interactuar con personas de dudosa identidad, ni dar información personal comprometedoras; avisar siempre ante dudas y exigir pruebas convincentes en los contactos para saber la identidad real de la persona con quien interactúas, aunque esto es muy difícil de contrastar.

Identity thief: El robo de identidad o usurpación de identidad es la apropiación de la identidad de una persona: hacerse pasar por esa persona, asumir su identidad ante otras personas en público o en privado, en general para acceder a ciertos recursos o para la obtención de créditos y otros beneficios en nombre de esa persona.

CÓMO ACTUAR: Avisar a personas de referencia y denunciar tanto en las propias plataformas como a la policía.

Sexpreading: Hace referencia al intercambio de mensajes o imágenes de contenido sexual a través de internet con terceras personas. Se convierte en delito cuando el material es reenviado a terceras o terceros sin consentimiento mutuo.

CÓMO ACTUAR: la única forma de evitar este riesgo es no compartir contenido personal; no obstante si decides compartir imágenes de contenido sexual, que al menos no se te identifique (sobre todo la cara). Si se da esta situación, avisar siempre a personas de referencia y denunciar la situación.

ACTIVIDAD 4:

“Sobre mis experiencias...”

Objetivo:

- Reflexionar y compartir sobre el uso que hacemos de las redes sociales desde una perspectiva de género

Tiempo Previsto:

20-45 minutos

Desarrollo:

Se propone generar grupos de trabajo y reflexionar en torno a lo siguiente. Esta actividad puede realizarse como ejercicio individual o como trabajo grupal. Si se elige la segunda opción, en función del tiempo disponible, quien dinamice valora si cada pregunta irá a un grupo diferente o todas las preguntas en conjunto son abordadas por los diferentes grupos.

El cuadro que se muestra abajo contiene preguntas que debatir y responder, tratando de llegar a conclusiones comunes. Posteriormente se amplía el debate al gran grupo. Es muy importante incluir la perspectiva de género en el debate final, para generar conciencia crítica en igualdad.

Si se decidiera como trabajo individual, para facilitar la participación creativa, se le podrá facilitar al alumnado revistas con imágenes, cartulinas y colores para dibujar. Para complementar la actividad en la siguiente sesión pueden aportar vídeos de reflexión sobre la exposición en las redes sociales y visionarlos en clase.

Preguntas

1. ¿Quiénes se exponen más en las redes sociales, las chicas o los chicos? ¿Por qué? ¿Es la misma exposición y con el mismo contenido?

2. ¿Sienten la misma libertad chicos y chicas a la hora de subir contenido?

3. ¿Compruebo continuamente notificaciones de mis redes sociales aunque esté estudiando? ¿Qué repercusiones negativas tiene esta práctica?

4. ¿Observamos diferencias de trato entre chicos y chicas por el contenido personal que cuelgan? ¿Ante fotos con poca ropa, quién está peor valorado?

5. ¿Es normal subir a las redes sociales el contenido de vida en tiempo real? ¿Nos hace disfrutar más o menos de los momentos?

6. ¿Es normal aceptar solicitudes de amistad que llegan de personas desconocidas? ¿Por qué?

Videos de referencia:

Si se opta por exponer directamente visualizaciones breves acerca de algunos de los contenidos asociados a las preguntas del cuadro anterior, a continuación se detalla una batería de videos breves para la reflexión:

- https://www.youtube.com/watch?v=UxuYiHi_lc4

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

- <https://www.youtube.com/watch?v=Wz mhBCtm8fs>

- <https://www.youtube.com/watch?v=9ODDzdPL44k&t=102s>

ACTIVIDAD DE AMPLIACIÓN:

Objetivo:

- 10 a 20 minutos

Tiempo Previsto:

10-20 minutos

Desarrollo:

Si se dispone de tiempo y se desea, se propone la ampliación del contenido con la siguiente actividad a incorporar como introductoria. Se trata de la aplicación de un test individual breve, contenido en la Campaña "El Pantallómetro" de la Fundación Canaria Yrichen. La actividad se desarrolla de la siguiente forma:

- La persona dinamizadora explica al alumnado que debe responder en silencio e individualmente a la siguiente batería de preguntas. Solo caben respuestas Si o No, en función de lo que "habitualmente" le sucede a cada alumno\

- En segundo lugar el alumnado deberá hacer recuento del total de respuestas afirmativas (Si) y sumarlas (1 punto por respuesta afirmativa).

- Contrastar las puntuaciones con el cuadro siguiente de análisis de resultados y abrir un debate introductorio asociado a los comportamientos que se reflejan en las preguntas. El profesorado podrá optar además, por añadir recomendaciones asociadas a este test para un cambio comportamental e incluidas en dicha campaña (Ver: <https://yrichen.org/campanas/pantallometro/>)

- OPCIONAL: Se podrá optar por dejar la interpretación de resultados hasta el final de la sesión de aula, avanzando previamente con las anteriores actividades.

¿Normalmente uso filtros al subir fotos a las RRSS?	SÍ/NO
¿Estoy pendiente del éxito de las publicaciones que genero en las RRSS?	SÍ/NO
¿Admito con frecuencia a perfiles desconocidos sin filtrarlos?	SÍ/NO
¿Creo que es necesario mostrar siempre una buena imagen en las RRSS?	SÍ/NO
¿Muestro mi cuerpo en las RRSS porque merece la pena llamar la atención?	SÍ/NO
Cuando cotilleo otros perfiles ¿Me siento mal con mi propia imagen?	SÍ/NO
¿Siento el compromiso de valorar lo que cuelgan amistades en las RRSS?	SÍ/NO
¿Busco espacios interesantes para hacerme selfies que colgar en las RRSS?	SÍ/NO
¿Suelo compartir contenido que define mi estado de ánimo?	SÍ/NO

	PUNTUACIÓN
NIVEL ZEN: Tu uso de las RRSS es adecuado ya que no alteras la imagen que proyectas en las mismas, ni condiciona negativamente la percepción de los demás personas hacia ti	0 a 2
NIVEL "LO LLEVAS PEOR DE LO QUE CREES": Es conveniente que reflexiones sobre la imagen que quieres proyectar sobre ti, como la satisfacción que te genera la aceptación o rechazo de las demás personas.	3 a 6
NIVEL "SE TE HA IDO DE LAS MANOS": Refl exiona sobre tus rutinas de exposición y acéptate tal como eres. Tus interacciones y relaciones en RRSS podrían no ser satisfactorias.	7 a 9