

Mércores, 27 de abril, “Prevención e sensibilización das adicciós en menores”.

En primeiro lugar, levouse a cabo a mesa “**Menores e adicciós**” nas que personalidades como Jacobo Rey Sastre, Director Xeral de Familia, Infancia e Dinamización Demográfica; Fernando Jesús Alonso Fernández, Xerente da Fundación Galega Contra o Narcotráfico ofreceron un acercamento á realidade que viven os menores. E, en segundo lugar, a mesa “**Xogo patolóxico e delitos telemáticos**” que contou ca presenza de Héctor Pérez Arias, Inspector Xefe da Unidade de Delincuencia Especializada en Delitos Telemáticos e Financeiros de Lugo e de Fernando Piñeiro, Economista e Coach, e profundizou nas situación de risco ligadas as novas tecnoloxías e na metodoloxía Coaching.

A mocidade é un período cheo de cambios e determinado pola experimentación; é neste momento cando moitos adolescentes iníciáanse en hábitos nocivos para a súa saúde. Ademais, nesta etapa da vida algunhas estruturas cerebrais atópanse aínda en desenvolvemento e, por iso, son especialmente vulnerables aos efectos negativos das condutas aditivas. Esta mesma vulnerabilidade é a que reduce a súa percepción de risco e condiciona as súas decisións, poñendo de manifesto a necesidade de protección por parte do colectivo xuvenil.

Dende fai varios anos pode observarse un gran cambio social, do que xorden novos patróns de consumo con gran prevalencia entre os mozos e que manteñen unha tendencia ascendente. Por exemplo, o consumo intensivo de alcohol ou *binge drinking*, mais coñecido como botellón, introduce importantes cambios con respecto ás cantidades ingeridas e a frecuencia de consumo desta sustancia. Do mesmo xeito, a omnipresencia das novas tecnoloxías está a derivar nun uso problemático da internet, similar ao das adicciós convencionais. Estas son un arma de dobre fío: por un lado, informan e achegan aos seus usuarios a unha realidade afastada pero, por outro lado, desinforman e terxiversan outras realidades; deixando ao xuízo individual que e a quen crer. Sen embargo, o máis perigoso non é a mentira que se cerne sobre elas, senón a exposición da nosa intimidade a un metaverso que escapa ao noso control. Isto trae consigo importantes efectos sobre a saúde dos menores, e tamén a súa exposición a prácticas e situacións de risco, como poden ser o ciberbullying, o sexting ou o grooming.

Aínda que poidan parecer conceptos e situacións axeas ou anecdóticas, difundir imaxes íntimas a través da rede; chantaxear a unha persoa con facer da súa intimidade unha vergoña pública ou *sextorsión*; establecer a través da rede unha conexión emocional cun menor para poder abusar sexualmente del, *child grooming*, ou pedir fotos eróticas a menores para convertelas en material pornográfico forman parte do repertorio de delitos que acontecen na nosa cidade.

Cando non se prevén, chégase tarde.

Coñecer e comprender a realidade na que vivimos é clave para establecer medidas eficaces e crear programas de prevención e intervención exitosos. O control por parte dos poderes públicos, os programas de prevención e intervención e a responsabilidade familiar son pezas fundamentais para alcanzar unha solución ás problemáticas expostas. Así mesmo, cabe destacar a necesidade de desculpabilizar e afastar aos menores do papel de responsables, e situalos no rol de vítimas, facendo autocrítica da implicación da sociedade na procura dunha solución. Debemos fomentar o pensamento crítico, ser comunicativos, próximos, referentes, compasivos, comprensivos e empáticos, para así lograr entender a necesidade subxacente ás condutas emitidas e dotalos de camiños alternativos para satisfacelas. ¿Como nos comportaríamos nós se fósemos adolescentes na actualidade? ¿Que esperaríamos dos adultos?

Xoves, 28 de abril, “Adiccions e delincuencia xuvenil”.

Levouse a cabo una primeira mesa sobre “**A tecnoloxía e a violencia de xénero**”, na que interviñeron Francisco J. Vázquez Fernández, Xefe do Grupo Operativo da Unidade de Policía Autonómica de Lugo, e Patricia Fernández Varela, psicóloga de Alar Galicia, e unha segunda que tratou sobre “**O impacto das adiccions na conduta xuvenil**” e contou ca presenza de personalidades como Gabriela Kleps, médico da Unidade de Condutas Aditivas de Lugo e Óscar Viñas Penelas, Director do Centro de Menores Santo Anxo en Rábade.

Na mesa “A Tecnoloxía e a Violencia de Xénero” explicase o uso das novas tecnoloxías para a comisión e accións de violencia de xénero, orientándoas a exercer un control baixo a aparencia de “amor romántico”, a acosar, menoscabar a súa integridade moral, difamar, vexar e destruír a autoestima da vítima.

Para o control sobre a vítima empréganse, entre outros métodos, aplicacións de rastrexo e monitorización, moi accesibles, fáciles de usar e difíciles de detectar para ás vítimas. Deste xeito, todo aquel que teña un móvil ou acceso ao teléfono da persoa tería a posibilidade de monitorizar en tempo real a súa vítima. Con esta mesma finalidade existen outros dispositivos electrónicos fáciles de adquirir en tendas físicas ou en páxinas web. Outra conduta delituosa e usual é a creación de perfís en redes sociais para suplantar a identidade da vítima, empregando o seu nome e imaxe, a través de programas para ocultar ou variar a IP, desde unha IP pública ou con domicilio social en terceiros países.

Insiste así en medidas preventivas que podemos tomar como, por exemplo, non compartir imaxes que non queremos que se difundas. Así mesmo, salienta a necesidade de educar nos centros educativos para que as vítimas recoñezanse sendo vítimas e denunciem, así como para sensibilizar no daniño que pode resultar a difusión de imaxes e datos propios e de terceiros.

Noutra liña, faise un breve percorrido polo establecemento do Proxecto Fénix na comunidade autónoma de Galicia, un proxecto de prevención e intervención integral con menores agresores de violencia de xénero, financiado pola Secretaría Xeral da Igualdade da Xunta de Galicia no marco do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero. O Proxecto Fénix comezou no Centro de Menores Santo Anxo de Rábade e foise ampliando a Centros de intervención educativa no medio aberto de Ourense, Coruña, Vigo e Pontevedra.

Este deséñase en dúas modalidades, grupal e individual. E procura obxectivos como, por exemplo, motivar o cambio de crenzas e condutas, comprender que é a violencia, adestrar no recoñecemento emocional e na súa xestión e erradicar as condutas violentas e reducir o risco de reincidencia dos participantes; ao longo de vinte sesións agrupadas en seis módulos.

Desta forma, saliéntase o traslado dos delitos de violencia de xénero ao mundo virtual e á necesidade de manernos actualizados para poder dar respostas á evolución das modalidades delituosas, e prestar atención a vítimas e infractores.

A mesa “O impacto das adiccions na conduta xuvenil” aporta unha visión psicoanalítica da realidade ata aquí exposta.

Os ponentes inciden na necesidade de ter en conta o contexto a hora de comprender e definir a problemática, as circunstancias sociais, políticas, económicas e sanitarias, circunscritas ao cambio climático, contribúen a que a incertidume penda sobre o futuro. Estas circunstancias desembocan nun sentimento de baleiro que explica en parte a procura de sensacións e a necesidade de encher dito baleiro co consumo de estímulos que proporcionen satisfacción inmediata, como é o caso dos tóxicos ou das novas tecnoloxías. O mozo que consume busca unha fuxida inmediata dunha realidade insostible, pensando que ten un control sobre a súa

conduta. Sen embargo, pasado o momento de fuxida, a volta a realidade continúa sendo desagradable e difícil de xestionar e, a maiores, aparecen sentimentos de culpa e vergoña que agravan e perpetúan unha espiral que se retroalimenta.

Esta problemática é representativa da situación que viven os menores que se atopan en centros de protección, como é o caso do Santo Anxo, onde o 50% dos acollidos entre 6 e 18 anos están a recibir algún tipo de tratamento por presentar severos problemas emocionais e conductuais.

En España existen ao redor de 91 centros deste tipo con máis de 1000 prazas. Estes centros, rexidos pola Lei 26/2015, do 28 de xullo, de modificación do sistema de protección á infancia e á adolescencia, non son instrumentos de defensa social fronte a menores conflictivos, senón espazos institucionais que asumen temporalmente o coidado e a educación dos menores que carecen dun entorno no que poida satisfacer as súas necesidades fisiolóxicas, afectivas, educativas ou sociais. Deste xeito, o obxectivo é acompañalos, guíalos e adestralos nas competencias necesarias para a procura do benestar individual e a inserción formativa e social. Nesta liña, o Director do centro Santo Anxo, invítanos a facer un percorrido virtual polas instalacións, desde as unidades de convivencia, ás aulas da escola e as zonas de lecer.

Venres, 29 de abril, “Redes sociais e saúde mental”.

Na primeira mesa, da man de Fernando González Truque, director da entidade, coñecemos o Proxecto Coaching Menores, un dos pioneiros no desenvolvemento en Galicia da metodoloxía Coaching, aplicada aos servizos sociais. Esta metodoloxía que consiste en liberar o potencial dunha persoa para incrementar ao máximo o seu desempeño. Consiste en axudarlle a aprender en lugar de ensinalle. A persoa que recibe axuda dun educador, non aprende nada deste, senón que só aprende de si mesmo. O traballo do educador é estimular e facilitar, a través de preguntas, o encontro de respostas por parte do educando. O educador no da solucións, só acuda a formular as preguntas correctas. De tal forma que estimula, facilita, motiva, orienta e axuda.

O Proxecto, en funcionamento dende o ano 2001, reúne a profesionais de diferentes ámbitos como, por exemplo, a psicoloxía, a socioloxía ou o traballo social, para acompañar aos menores nesta etapa da vida e ofrecerlles camiños alternativos para perseguir as súas metas. Intervindo nas problemáticas máis frecuentes; problemáticas familiares, fracaso escolar, problemas de conduta, desmotivación, déficits nas habilidades sociais, carencias nos hábitos de vida saudables, déficits nas relacións interpersoais, e todas aquelas que se presenten que non precisen unha atención sanitaria especializada, casos que derivamos os servizos correspondentes.

Ofrece os menores actividades en grupo, de xeito que poden socializar e realizar tarefas o aire libre e coñecer sitios novos, comprendendo a existencia dun ocio alternativo as redes sociais e actividades con contacto real.

O proceso consiste na elaboración dunha guía de recursos sociais, culturais, deportivos, educativos,... da creación do traballo en rede e da implicación da comunidade no proceso educativo. A intervención é flexible, sempre aberta a modificacións para optimizar resultados. Traballase nun inicio de xeito individual, personalizado e profesional atendendo necesidades expectativas e intereses, seguindo o esquema de traballo de detección da problemática, avaliación inicial, elaboración dun programa educativo individualizado, búscanse os recursos adecuados, faise un acompañamento e por último unha avaliación e un seguimento.

Na segunda mesa da xornada interveñen Marta Rodríguez Álvarez, psicóloga e profesora de psicoloxía da UNED, e Cristina Casal Pena, psiquiatra do servizo de consultas de transición a adolescencia no SERGAS.

No transcurso das ponencias expuxeron a detección dunha problemática crecente: a socialización desadaptativa a través das redes sociais e das novas tecnoloxías. As novas tecnoloxías, pola súa propia natureza, son potencialmente moi aditivas. Os estímulos visuais son moi atractivos, no caso dos adolescentes, debemos preocuparnos, cando se suple a sociabilización pola pantalla. Illamento, agresividade, falta de control, ... a exposición a luz da pantalla reduce a melatonina e en consecuencia dificulta o sono. Resaltase tamén un concepto pouco coñecido, o medo a perderse algo, a non estar presentes e conectados cando pasa algo importante. Problemas de memoria, autoestima, estrés, demostrouse un aumento de cortisol (hormona do estres) con cada notificación do móbil ou do ordenado. Se esa ansiedade perdura no tema, e máis doado que o menor sinta tristeza. Esa relación entre depresión e redes e complexa e bidireccional.

Debemos incentivar factores de protección como o deporte e o contacto físico. Relaxar o sistema nervioso en vez de alteralo, pois existe un impacto moi negativo entre Instagram e a autoestima. A envexa que xeran as redes fai mella na autoestima. Faise unha reflexión, somos os mesmos na nosa vida real e na red?

Na rede xerase unha desconexión co noso eu real, afectando a súa vez o autoconcepto. Os adultos somos referentes e temos máis ferramentas que os menores.

Pero non todo son malas novas, os adolescentes posúen maior intelixencia emocional, posúen recursos propios para sobre levar episodios de ansiedade e depresión. Tamén existe un impacto positivo das redes, pódese empregar para facer arte, poesía, compartir información, inquietudes, para achegarnos as persoas que queremos e están lonxe,...

Moitos adolescentes os que lle produce vergoña compartir o seu arte, poden reforzar o seu ímpeto creativo, polo que tamén pode axudar as persoas tímidas a darse a coñecer e establecer vínculos sociais. Pódense adestrar habilidades e capacidades, estre elas a frustración, en pequenas doses. Quitándolles a pantalla pouco a pouco, polo que nun inicio se frustrarán pero acabarán atopando outras condutas alternativas e saudables.

Por outra banda resaltase o papel da pandemia, que representa un antes e un despois na forma de comunicar, creando un mundo virtual con amigos que non coñecemos na vida real. A rede aporta infinitas conexión con vantaxes e desvantaxes. Perdendo a tolerancia a frustración o aburrimiento e diminuindo a sociabilidade. Moitos rapaces opinan que non ven razón para quedar en persoa se o poden facer on line.

Por último cabe destacar que as novas tecnoloxías tamén son unha fonte de aspectos positivos como a mellora dos vínculos, a creación de redes de apoio e comprensión ou unha forma de expresar a creatividade e os sentimentos.