

## PROGRAMA “MI MEJOR PLAN”

### ¿De qué se trata el programa?

El programa “Mi Mejor Plan” tiene dos módulos: Módulo 1, que tiene como objetivo aumentar las habilidades de resolución de problemas sociales y Módulo 2, reducir el consumo de sustancias de abuso en adolescentes, específicamente en estudiantes de 6° básico. El programa es de origen estadounidense y su nombre original en inglés es “The Social-Competence Promotion Program For Young Adolescents”, pero la adaptación del programa para Chile se llama “Mi Mejor Plan”(1).

### ¿CUÁL HA SIDO LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EN EL MUNDO?

*La evaluación del programa RPS (Resolución de Problemas Sociales), bajo el cual se ha diseñado Mi Mejor Plan, ha indicado que la intervención promueve las habilidades y ajuste social de los jóvenes adolescentes en diferentes situaciones: los estudiantes que participaron del programa mejoraron la cantidad y efectividad de sus habilidades de afrontamiento al responder tanto a situaciones de presión de pares hipotéticas, como a situaciones de estrés más generales.*

*El programa demostró beneficiar el ajuste social y la efectividad interpersonal de los estudiantes; incluso se incrementaron los niveles de popularidad de los participantes. También se observó que los participantes se sentían más eficaces al resolver problemas en comparación con quienes no recibieron la intervención (grupo control).*

*Por último, la frecuencia de actos delictivos aumentó significativamente desde el pre y post evaluación en los estudiantes del grupo control (aumento de 36,9%), pero se mantuvo estable para los estudiantes que participan en el programa (aumento de 2,3%). Estos hallazgos sugieren la relevancia que la formación en RPS puede estar jugando en la prevención de conductas de riesgo. (2)*

## Descripción del programa

Mi Mejor Plan ha sido diseñado bajo el modelo del desarrollo de habilidades de competencia social. Para esto se han integrado actividades interactivas en sesiones para los estudiantes. El programa consta de 16 sesiones que tienen una duración de 45 minutos cada una, las cuales están divididas en dos módulos 1) Resolución de problemas sociales (sesiones 1 - 11): se realizan actividades donde los estudiantes aprenden y aplican un proceso de resolución de problemas denominado "Para - Piensa - Sigue", que consta de 6 pasos: Parar, calmarse y pensar antes de actuar; identificar el problema y reconocer cómo se sienten; establecer un objetivo; pensar en las posibles soluciones; anticipar las consecuencias; llevar a cabo un plan y evaluar resultados. 2) Prevención de consumo de sustancias de abuso (sesiones 12 - 16): Estas sesiones se enfocan en recalcar la importancia de elegir estilos de vida sanos, entregar información acerca de las drogas y las consecuencias del consumo y aplicación de habilidades de resolución de problemas a situaciones de presión social. Todo esto se trabaja mediante actividades dinámicas que incluyen diferentes materiales como por ejemplo, tarjetas tipo naipe.

## Contenido de las sesiones

SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	
1	Presentación del programa de resolución de problemas sociales	Introducción al método de resolución de problemas. Trabajo en parejas.	Definir qué es la resolución de problemas.
2	Responder adaptativamente al estrés y los problemas	Situaciones estresantes. Cómic del estrés	Definir el estrés e identificar los síntomas físicos.
3	Beneficios de mantener la calma en situaciones estresantes	Presentación paso 1 del método. Aprender a calmarse.	Relacionar los pasos del método con las luces del semáforo. Identificar la importancia de parar y calmarse frente a una situación estresante.
4	Identificando y compartiendo sentimientos	Presentación paso 2 del método. Asociar sentimientos con situaciones. Diccionario de sentimientos.	Identificar palabras que denoten sentimientos o emociones
5	Asociando sentimientos y situaciones	Pensar acerca de sentimientos y situaciones. Juego de roles	Identificar los sentimientos asociados a distintas situaciones
6	Problemas comunes en adolescentes	Presentación paso 3 del método. Situaciones problemáticas importantes para adolescentes	Definir qué es un problema
7	La importancia de establecer metas positivas	Concepto y reconocimiento de meta positiva.	Definir qué es una meta. Elegir una meta positiva entre varias metas.
8	Trabajando juntos para buscar soluciones	Presentación paso 4 del método. Concurso búsqueda de soluciones	Generar soluciones para una situación problemática
9	¿Qué podría pasar después?	Presentación paso 5 del método. Pensar en consecuencias a corto y largo plazo	Poder predecir las consecuencias inmediatas y a largo plazo de las soluciones
10	¿Por qué no funcionó la solución?	Presentación paso 6 del método. Elementos de Mi Mejor Plan.	Reconocer que necesitamos planificar cómo una solución será llevada a cabo.
11	Reflexionando acerca del método de resolución de problemas	Planificar por adelantado. Juego de roles.	Aplicar el método de resolución de problemas a una situación personal. Saber cómo llevar a cabo una solución de forma planificada y en el momento oportuno.
12	Estableciendo metas para estilos de vida saludables	Aprendiendo el término "objetivo", fijando objetivos personales. Modelos a seguir	Ayudar a los estudiantes a identificar y trabajar hacia lograr objetivos
13	Tabaco y alcohol: Mitos y realidades	Juego en equipo: Mitos y realidades	Ayudar a los estudiantes que se familiaricen con los mitos y realidades respecto al tabaco y alcohol
14	¿Qué sabemos sobre las drogas?	Juego en equipos: ¿Qué sabes sobre el tabaco, alcohol y otras drogas?	Concientizar a los estudiantes sobre las consecuencias negativas del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
15	Influencias de los compañeros	Aprendiendo sobre la Presión de Grupo.	Sensibilizar a los estudiantes sobre las fuentes de influencias sociales que pueden contribuir a la experimentación con drogas.
16	Enfrentado y evitando la presión de grupo	Técnicas para decir "no". Juego de roles	Aumentar la conciencia acerca de las dinámicas de presión de grupo

## Descripción general de una sesión del programa

La sesión 3 del programa tiene como objetivo principal introducir a los estudiantes en el método "Para-Piensa-Sigue" mediante la representación de un semáforo.

La sesión comienza con el trabajo individual en el cuadernillo, donde se escriben los pasos correspondientes a cada luz del semáforo. Los estudiantes identifican los pasos en una situación real y discuten acerca de los momentos en que se usó cada paso. Posteriormente se hace énfasis en el paso 1: "Parar, calmarse y pensar antes de actuar" y la importancia de aplicarlo frente a un problema. Luego los estudiantes aprenden diferentes técnicas para calmarse y practican una de ellas: La Meditación del Reloj de Arena. Finalmente los estudiantes completan un Termómetro del Estrés donde identifican sus niveles de estrés en diferentes momentos.

La sesión se cierra completando un registro de problemas en el cuadernillo donde cada estudiante, de manera individual, describe un problema en el que se haya sentido estresado, identifica las reacciones físicas experimentadas y también algunas estrategias para llevar a cabo en momentos donde se sientan de manera similar,



Póster Pasos Método "Para-Piensa-Sigue"

## Material de trabajo



Cuaderno de trabajo



Manual del profesor

## Equipo ISME:

- **Dr. Jorge Gaete:** [jgaete@uandes.cl](mailto:jgaete@uandes.cl)  
Médico Psiquiatra y Doctor en Epidemiología Psiquiátrica. Director Centro de Investigación en Salud Mental Estudiantil, Facultad de Educación, Universidad de los Andes.

- **Natalia Ríos:** [nmrios@miuandes.cl](mailto:nmrios@miuandes.cl)  
Educatora de Párvulos, Licenciada en Educación. Coordinadora de Proyectos.

**Si quieres implementar este programa en tu establecimiento educacional te invitamos a contactar a Natalia Ríos: [nmrios@miuandes.cl](mailto:nmrios@miuandes.cl)**

## Referencias:

- (1) Weissberg, R.P., Barton, H.A., Shriver, T.P. (1997). Chapter 12, The Social-Competence Promotion Program For Young Adolescents. En: Primary Prevention Works; Eds: Albee, G.W., Gullotta, T. P. (1997). Reino Unido: SAGE Publications
- (2) Caplan, M., Weissberg, R. P., Grober, J. S., Sivo, P. J., Grady, K., & Jacoby, C. (1992). Social competence promotion with inner-city and suburban young adolescents: Effects on social adjustment and alcohol use. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60(1), 56-63