

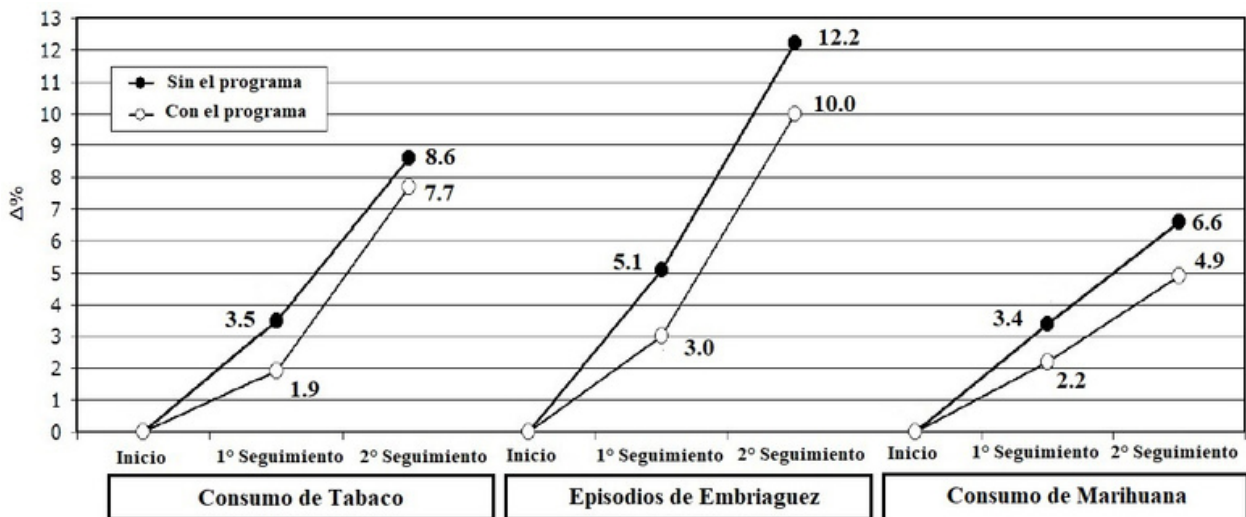
PROGRAMA “YO SÉ LO QUE QUIERO”

¿De qué se trata el programa?

El programa tiene como objetivo retrasar y evitar el inicio del consumo de sustancias de abuso y prevenir el uso de tabaco, alcohol y marihuana en población escolar. El programa es de origen europeo y su nombre original en inglés es “Unplugged”. Este programa ha sido adaptado culturalmente por el equipo de investigación del Dr. Jorge Gaete del Centro de Investigación de Salud Mental Estudiantil (ISME) de la Universidad de los Andes, para ser implementado en estudiantes 7mo básico. La adaptación en Chile de este programa se denomina “Yo sé lo que quiero”.

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

En Europa se demostró su efectividad a través de un ensayo controlado aleatorio en 7 países. Se pudo observar que los estudiantes de los establecimientos educacionales que implementaron el programa mostraron un menor consumo de tabaco, menos episodios de embriaguez y menor consumo de marihuana en comparación con los estudiantes de los establecimientos que no implementaron el programa (1).



¿CUÁL HA SIDO LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EN CHILE?

En Chile (año 2019) se realizó un pilotaje del programa a un total de 892 estudiantes. Se pudo observar que los estudiantes que participaron en Yo Sé Lo Que Quiero (449 alumnos) en comparación con los estudiantes que no recibieron la intervención (443 alumnos), disminuyeron episodios de embriaguez en un 63% y redujeron el consumo de marihuana en un 51%. Estas cifras demuestran una alta efectividad del programa. El 68% de los estudiantes reportó que el programa le ayudó a tener habilidades para reducir la influencia de pares y reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas en el futuro (2).

Descripción del programa

Este programa ha sido diseñado bajo el modelo del desarrollo de habilidades de competencia social. Para esto se han integrado distintas actividades interactivas para los estudiantes. El programa consta de 12 sesiones que tienen una duración de 45 minutos cada una, las cuales están divididos en tres temáticas: 1) Conocimientos y actitudes (sesiones 1, 3, 5 y 9): los estudiantes reflexionan acerca de sus conocimientos sobre drogas legales e ilegales, utilizando pensamiento crítico para llegar a una valoración objetiva de estos conocimientos; 2) Habilidades intrapersonales (sesiones 4, 6, 8, 10, 11 y 12): se realizan actividades donde los estudiantes pueden ponerse en situaciones cotidianas y desarrollar habilidades como asertividad, resolución de problemas, entre otras; y 3) Habilidades interpersonales (sesiones 2 y 7): se instruye a los estudiantes para que practiquen habilidades que reducen la influencia de pares para el consumo de sustancias de abuso, manejo de la presión de pares y desarrollar estrategias de afrontamiento.

Tabla de objetivos y contenidos de las sesiones

TÍTULO	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FOCO	HABILIDADES*	
1	¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?	Presentación, trabajo en grupo, gestión del acuerdo	Introducción al programa, determinación de las reglas de las sesiones, reflexión acerca de los conocimientos sobre las drogas	Información y actitudes	Automanejo
2	Dentro o fuera del grupo de estudiantes	Juego de situación, plenario, juego	Aclaración de las influencias del grupo de estudiantes y las expectativas del grupo de estudiantes	Habilidades interpersonales	Conciencia social
3	Alcohol: riesgos y protección	Información sobre los factores que influyen en el consumo de drogas	Conocimiento de los distintos factores que influyen en el consumo de drogas	Información y actitudes	Toma de decisiones
4	¿Será como tú crees?	Presentación, plenario, trabajo en grupo de estudiantes, juego	Evaluación crítica de la información, reflexión sobre las diferencias entre nuestra opinión y los datos reales, corrección de las normas	Habilidades intrapersonales	Toma de decisiones
5	¿Qué esperar del tabaco?	Test, plenario, información de respuesta, juego	Información sobre los efectos del tabaco, diferenciación entre los efectos previstos y los reales, así como de los efectos a corto y a largo plazo	Información y actitudes	Toma de decisiones
6	Con voz propia	Juego, plenario, trabajo en grupo de estudiantes	Comunicación adecuada de las emociones, distinción entre la comunicación verbal y no verbal	Habilidades intrapersonales	Autoconocimiento
7	Afirmarse frente a la presión	Plenario, trabajo en grupo de estudiantes, dramatización	Fomento de la seguridad en sí mismo/a y el respeto a las personas	Habilidades interpersonales	Habilidades relacionales
8	¡A escena!	Dramatización, juego, plenario	Hacer y recibir cumplidos, práctica y reflexión sobre el establecimiento de contacto con las demás personas	Habilidades intrapersonales	Habilidades relacionales
9	Saber más, arriesgar menos	Trabajo en grupo, test	Información sobre los efectos del consumo de drogas	Información y actitudes	Toma de decisiones
10	Estrategias para afrontar dificultades	Presentación, plenario, trabajo en grupo	Expresión de los sentimientos negativos, hacer frente a las dificultades	Habilidades intrapersonales	Automanejo
11	Resolver problemas y tomar decisiones	Presentación, plenario, trabajo en grupo	Resolución estructurada de problemas, fomento del pensamiento creativo y del autocontrol	Habilidades intrapersonales	Toma de decisiones
12	Establecer objetivos	Juego, trabajo en grupo, plenario	Distinción entre objetivos a corto y a largo plazo. Valoración sobre el programa	Habilidades intrapersonales	Automanejo

Descripción general de una sesión del programa

La sesión 4 del programa tiene como objetivo principal la realización de una evaluación crítica de la información y una reflexión sobre las diferencias entre las creencias u opiniones de los estudiantes y los datos reales.

La sesión comienza con una actividad orientada a establecer las diferencias entre las prevalencias de vida, anual, mensual y semanal. La pregunta es ¿Cuántos de ustedes han comido chocolate alguna vez en su vida? Y los estudiantes que lo han hecho se paran, luego se mantienen de pie quienes hayan comido en el último año, luego el último mes y así sucesivamente. Luego se divide a los estudiantes en grupos pequeños y se les pide que completen y discutan cuales son las prevalencias de distintas sustancias en población entre 14 y 18 años en Chile, y las anoten en sus cuadernos de trabajo como se aprecia en la foto más abajo. Una vez realizado este ejercicio se contrastan las creencias de los estudiantes con las cifras reales de consumo. Todas las veces que se ha realizado el ejercicio las cifras reales son menos que las creencias de los estudiantes, esta diferencia es discutida durante el cierre, y se hipotetizan razones acerca de cual puede ser la razón de dicha diferencia. La discusión en general se centra en que los medios de comunicación generalmente utilizan prevalencias de vida las cuales no necesariamente reflejan una conducta regular de los individuos.



Material de trabajo



Cuadernillo



Fichas de preguntas



Manual profesor

Equipo ISME:

- **Dr. Jorge Gaete:** 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.
- **Sofía Gana:** sgana@miuandes.cl
Psicóloga y Magister en Neuropsicología pediátrica. Coordinadora de proyectos.
- **Saray Ramírez:** saramirez1@miuandes.cl
Enfermera y Magister en Epidemiología. Coordinadora de proyectos.

Si quieres implementar este programa en tu establecimiento educacional te invitamos a contactar a Saray Ramírez: saramirez1@miuandes.cl

Referencias:

- (1) Faggiano, F., Galanti, M. R., Bohrn, K., Burkhart, G., Vigna-Taglianti, F., Cuomo, L., ... & EU-Dap Study Group. (2008). The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: EU-Dap cluster randomised controlled trial. *Preventive medicine*, 47(5), 537-543.
- (2) Salgado, G., Ramirez, S., Gana, S., Valenzuela, M., & Gaete, J. (2022). Acceptability y feasibility of "Yo Sé Lo Que Quiero (YSLQQ)" (Unplugged) program: A drug prevention intervention for adolescents in Chile. *European Psychiatry*, 65(S1), S242-S242. doi:10.1192/j.eurpsy.2022.624