

PROGRAMA PREVENTIVO DE USO DE SUSTANCIAS “YO SÉ LO QUE QUIERO”



Si deseamos que la prevención actúe eficazmente sobre el comportamiento juvenil, debemos centrarnos en los primeros años de la adolescencia. El tabaco, el alcohol y los psicofármacos son drogas que los estudiantes en esta etapa escolar pueden haber probado ya. La marihuana y otras drogas ilegales también están pasando a formar parte de su mundo de experiencias. Aunque hemos incluido en las sesiones de “Yo sé lo que quiero” información sobre las drogas y los efectos adversos para la salud derivados de su consumo, sabemos que la información alcanza su mayor eficacia si el estudiante puede integrarla en su vida diaria y analizarla con sus iguales. Este es el motivo por el que la información se integra en las sesiones junto con las habilidades personales y sociales.

En los primeros años de la educación secundaria, cuando las edades de los estudiantes se sitúan entre los 12 y los 14 años, tiene pleno sentido aplicar programas de prevención de este tipo. Es entonces cuando el docente tiene un contacto más estrecho con su grupo de estudiantes y un mayor conocimiento de sus habilidades y actitudes. Como profesional de la educación, usted puede generar oportunidades para la participación de su estudiante, vincular las sesiones a sus conocimientos y experiencias, y establecer objetivos realistas.

¿QUÉ ES YSLQQ?

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 7^{mo} básico. La adaptación en Chile de este programa se denomina “Yo sé lo que quiero”.



¿POR QUÉ YSLQQ?

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.
- 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.



DURACIÓN DE LAS SESIONES YSLQQ

El programa consta de 12 sesiones de 45 minutos realizados por facilitadores ISME entrenados. Estas se caracterizan por constar de actividades interactivas, trabajo en grupo y dramatizaciones, siendo estas muy dinámicas.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

1. **Facilitadores expertos en el programa YSLQQ quienes aplican las sesiones a los 7^{mos} acompañados por los profesores jefes de dichos cursos.**

2. **Formación y capacitación continua:**

- Formación para profesores jefe que acompañen a los facilitadores a implementar las sesiones YSLQQ.
- Supervisión de las sesiones (en caso de que el colegio tenga experiencia aplicando YSLQQ y decida aplicar el programa por su cuenta).

Todo lo anterior realizado por el equipo ISME.

3. **Materiales que incluye YSLQQ:**

- Cuadernillo de alumno para complementar cada una de las 12 sesiones.
- Manual del profesor para todos los profesores jefe de 7^{mo} básico.
- 47 fichas de preguntas utilizadas en la sesión 9.



Cuadernillo



Fichas de preguntas



Manual profesor

4. **Herramientas de seguimiento:**

- Evaluación de los estudiantes sobre el consumo de sustancias de abuso pre y post programa.
- Encuesta del personal del establecimiento educacional sobre la implementación del programa.
- Informe anual sobre los resultados obtenidos en ambas encuestas.



CONTENIDO Y OBJETIVOS DE LAS SESIONES

	Título	Actividades	Objetivos	Foco	Habilidades
1	¿Qué es YSLQQ?	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	Consciencia 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, juego	Evaluación crítica de la información, reflexión sobre las diferencias entre nuestra opinión y los datos reales, corrección de las normas	Habilidades interpersonales	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	Comunicación adecuada de las emociones, distinción entre la comunicación verbal y no verbal	Habilidades interpersonales	Autoconocimiento
7	Afirmarse frente a la presión	Plenario, trabajo en grupo, dramatización	Fomento de la seriedad en sí mismo/a y el respeto a las personas	Habilidades interpersonales	Habilidades relacionales
8	¡A escena!	Dramatización, juego, plenario	Hacer recibir cumplidos, practica y reflexión sobre el establecimiento de contacto con las demás personas	Habilidades interpersonales	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 interpersonales	Automanejo
11	Resolver problemas y tomar decisiones	Presentación, plenario, trabajo en grupo	Resolución estructurada de problemas, fomento del pensamiento creativo y del autocontrol	Habilidades interpersonales	Toma de decisiones
12	Establecer objetivos	Juego, trabajo en grupo, plenario	Distinción entre objetivos a corto y largo plazo. Valoración sobre el programa	Habilidades interpersonales	Automanejo

CONTACTO

Sofía Gilchrist Kausel

sgilchrist@miuandes.cl

Coordinadora Programa YSLQQ



Universidad de
los Andes