

PROGRAMA YAM

¿QUÉ ES EL YAM?

YAM (Youth Aware of Mental Health) significa Juventud Consciente de la Salud Mental y es un programa escolar dirigido a la juventud entre 13 y 17 años en el que aprende y debate sobre salud mental.

YAM fue evaluado en un ensayo clínico controlado aleatorizado en varios países de la Unión Europea (incluida España) en el que participaron más de 11.000 chicos y chicas. En esa investigación se evaluaron tres programas distintos de promoción de la salud mental y prevención de suicidio en las escuelas.

Los resultados mostraron que la intervención YAM era eficaz para reducir los nuevos casos de intentos de suicidio y la ideación suicida grave aproximadamente en un 50%, reduciendo los nuevos casos de depresión aproximadamente en un 30%. Se observó también que YAM aumenta el apoyo entre iguales y hace crecer la solidaridad en el grupo.

¿CÓMO AYUDARÁ YAM A MI HIJO/A?

YAM invita a los chicos y chicas a reflexionar sobre sus emociones y a considerar diferentes enfoques cuando se enfrentan a retos de la vida o a problemas de salud mental. El programa hace hincapié en el apoyo a los compañeros/as que se están sintiendo mal.

La participación en YAM tiene beneficios a largo plazo. Después del YAM, la juventud suele decir que se siente más segura a la hora de dar apoyo a una amistad que lo necesita y los/as participantes señalan que las estrategias que aprenden en el YAM son usadas más tarde en situaciones difíciles reales, pero quizás lo más importante es que estos/as chicos/as reconocen la necesidad de buscar apoyo cuando se enfrentan a situaciones complicadas de la vida. Durante el programa recibirán información sobre cómo pedir ayuda en salud mental y se les darán a conocer recursos locales de asociaciones u organizaciones de juventud que funcionen en sus comunidades.

¿POR QUÉ YAM TIENE LUGAR DURANTE LAS HORAS DE CLASE?

YAM es un programa de prevención primaria cuyo objetivo es llegar al mayor número de estudiantes posible. Por eso es fundamental trabajar con la juventud donde está. Las escuelas son el lugar donde la juventud pasa la mayor parte de su tiempo y donde tienen la mayoría de sus interacciones sociales.

YAM es útil para todos los/as estudiantes, independientemente de su estado de salud mental. YAM es inclusivo y tiene como objetivo aumentar las habilidades de afrontamiento y mejorar las relaciones entre pares para todos los/as participantes. Aunque un chico/a se encuentre bien ahora, lo que aprenden en el YAM les puede ser útil más adelante o puede servir para apoyar a un/a amigo/a que lo necesite. La esperanza es que esto conduzca a un clima más favorable para toda la escuela.

¿QUÉ HARÁ MI HIJO/A DURANTE EL YAM?

YAM se creó para servir a la juventud en todo el mundo.

La juventud que participa en YAM está invitada a realizar juegos de rol y debatir situaciones difíciles de la vida cotidiana trayendo al grupo los temas que les importan.

Estos temas abarcan desde las relaciones con las/os compañeras/os y con los adultos, los cambios de humor que sufren, los sentimientos de tristeza o como afrontar situaciones estresantes.

Durante cinco sesiones repartidas en tres semanas el alumnado reflexionará en grupo sobre como se pueden sentir en esas situaciones y debaten como afrontarlas contando con el apoyo de dos facilitadores adultos, y con material que incluye pósters, diapositivas, tarjetas para los debates y un pequeño cuadernillo que les será entregado para que lo guarden.

En el YAM, las voces de la juventud cobran protagonismo, siendo escuchadas y valorada su experiencia. Los adultos presentes no instruyen sobre como pensar, sentir y actuar. En cambio, con el apoyo del/a instructor/a, todos los/as participantes trabajarán en grupo para comprender diferentes perspectivas y dar con posibles soluciones a los problemas.

El objetivo no es encontrar una solución única que valga para todas las personas y todos los problemas de salud mental. Al contrario, la idea es considerar cómo se sienten las diferentes personas, cuáles son las posibles razones de sus acciones y qué tipo de apoyo pueden necesitar en cada situación.

¿QUIENES SON LOS ADULTOS QUE TRABAJARÁN CON MI HIJO/A?

En Galicia los/as instructores YAM son orientadores/as escolares de la Consellería de Educación y profesionales de la salud mental del SERGAS (psiquiatras, psicólogos/as y trabajadores/as sociales). En el aula estará uno/a de estos/as profesionales, que realizó un curso de una semana para poder ser instructor/a con el equipo original que diseñó el modelo, y una persona ayudante, que realizó un adiestramiento más breve. Todos/as los/as participantes tuvieron que entregar un certificado de delitos sexuales que fue revisado por los/as responsables del programa YAM en Galicia.

Si alguna persona entre el alumnado participante presenta signos de angustia psicológica, el/la instructor/a YAM hablará con el/la y se asegurará de que reciba el apoyo adecuado.

No estará presente ningún/a profesor/a ni personal escolar mientras se desarrolla el YAM. Esto es así en todas las escuelas del mundo donde se aplica YAM porque sabemos que a veces puede ser difícil para la juventud discutir temas sensibles cuando hay una relación preexistente con un adulto, especialmente con una figura de autoridad. Desde YAM se comprende el papel central del personal de los centros educativos y se cuenta con su ayuda de otras formas.

El programa YAM en Galicia forma parte del Protocolo de prevención y actuación en los ámbitos sanitario y educativo ante el riesgo suicida infanto-juvenil de las Consellerías de Educación y de Sanidad, siendo cofinanciado por el Fondo Social Europeo+.

EVALUACIÓN DE DATOS PARA FONDO SOCIAL EUROPEO

El YAM está financiado al 95% con Fondo Social Europeo. Para el control de esos fondos todas las personas participantes tienen que evaluar la acción desarrollada. FSE dispone de sistemas online de evaluación que se pondrán a disposición de los/as participantes.

