

¿QUÉ ES YAM?

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

YAM fue evaluado en un ensayo clínico controlado aleatorizado realizado en varios países de la Unión Europea (incluida España), en el que participaron más de 11.000 jóvenes. En esta investigación se evaluaron tres programas distintos de promoción de la salud mental y prevención del 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%, así como para reducir los nuevos casos de depresión aproximadamente en un 30%. También se observó que YAM aumenta el apoyo entre iguales y fomenta la solidaridad dentro del grupo.

¿CÓMO AYUDARÁ YAM A MI HIJO/A?

YAM invita a los jóvenes 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 especial hincapié en el apoyo a compañeros y compañeras que puedan estar pasando por un mal momento.

La participación en YAM tiene beneficios a largo plazo. Después de realizar YAM, los jóvenes suelen afirmar que se sienten más seguros a la hora de apoyar a una amistad que lo necesita. Asimismo, los participantes señalan que las estrategias que aprenden durante el programa les resultan útiles posteriormente en situaciones difíciles reales. Pero quizá lo más importante es que 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 conocerán recursos locales de asociaciones u organizaciones juveniles que operen en su comunidad.

¿POR QUÉ YAM SE REALIZA DURANTE EL HORARIO LECTIVO?

YAM es un programa de prevención primaria cuyo objetivo es llegar al mayor número posible de estudiantes. Por ello, es fundamental trabajar con la juventud allí donde se encuentra. Los centros educativos son los lugares donde los jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo y donde mantienen la mayoría de sus interacciones sociales.

YAM es útil para todo el alumnado, independientemente de su estado de salud mental. Es un programa inclusivo cuyo objetivo es aumentar las habilidades de afrontamiento y mejorar las relaciones entre iguales para todos los participantes. Aunque un joven se encuentre bien en la actualidad, lo que aprenda en YAM puede resultarle útil más adelante o servirle para apoyar a un amigo o amiga que lo necesite. La esperanza es que esto contribuya a crear un clima más favorable para toda la comunidad educativa.

¿QUÉ HARÁ MI HIJO/A DURANTE YAM?

YAM fue creado para servir a la juventud de todo el mundo.

Los jóvenes que participan en YAM están invitados a realizar juegos de rol y debatir sobre situaciones difíciles de la vida cotidiana, aportando al grupo los temas que consideran importantes.

Estos temas abarcan desde las relaciones con compañeros y personas adultas, los cambios de humor que experimentan, los sentimientos de tristeza o la forma de afrontar situaciones estresantes.

A lo largo de cinco sesiones distribuidas durante tres semanas, el alumnado reflexionará en grupo sobre cómo podrían sentirse en esas situaciones y debatirá cómo afrontarlas contando con el apoyo de dos formadores adultos y con diversos materiales que incluyen pósteres, diapositivas, tarjetas para los debates y un pequeño cuaderno que se les entregará para que lo conserven.

En YAM, la voz de la juventud adquiere protagonismo, siendo escuchada y valorada su experiencia. Las personas adultas presentes no les indican cómo deben pensar, sentir o actuar. En cambio, con el apoyo del instructor o instructora, todos los participantes

trabajarán en grupo para comprender distintas perspectivas y encontrar posibles soluciones a los problemas.

El objetivo no es encontrar una solución única válida para todas las personas y todos los problemas de salud mental. Por el contrario, la finalidad es considerar cómo se sienten las distintas personas, cuáles pueden ser las razones de sus acciones y qué tipo de apoyo pueden necesitar en cada situación.

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS ADULTAS QUE TRABAJARÁN CON MI HIJO/A?

En Galicia, los instructores e instructoras del programa YAM son personal educativo y sanitario (psicólogos/as, psiquiatras, trabajadores/as sociales), formado por el Instituto Karolinska. En el aula estará presente uno de estos profesionales, que ha realizado un curso intensivo de una semana de duración, con el equipo original que diseñó el modelo, para poder ejercer como instructor/a, junto con una persona ayudante (seleccionada entre residentes de Psicología, Psiquiatría o Enfermería de Salud Mental) que ha recibido una formación más breve. Todos los participantes han tenido que presentar un certificado de delitos sexuales que ha sido revisado por los responsables del programa YAM en Galicia.

Si alguno de los estudiantes participantes presenta signos de malestar psicológico, el instructor o instructora de YAM hablará con él o ella y se asegurará de que reciba el apoyo adecuado.

Durante el desarrollo de YAM no estará presente ningún profesor ni miembro del personal escolar. Esto ocurre en todos los centros educativos del mundo donde se aplica el programa porque se sabe que, en ocasiones, puede resultar difícil para los jóvenes abordar temas sensibles cuando existe una relación previa con una persona adulta, especialmente si se trata de una figura de autoridad. Desde YAM se reconoce el papel fundamental del personal educativo y se cuenta con su colaboración de otras maneras.

El programa YAM en Galicia forma parte del Protocolo de prevención y actuación en los ámbitos sanitario y educativo ante el riesgo suicida infantojuvenil de las

Consellerías de Educación y de Sanidad, y está cofinanciado por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+).

EVALUACIÓN DE DATOS PARA EL FONDO SOCIAL EUROPEO

YAM está financiado en un 95% por el Fondo Social Europeo (FSE). Para el control de estos fondos, todas las personas participantes deben evaluar la acción desarrollada. El FSE dispone de sistemas de evaluación en línea que se pondrán a disposición de los participantes.

