
PROGRAMAS PREVENCIÓN ADICCIONES

Dirección General de Salud Pública
Servicio de Prevención y Programas de Salud Pública



UNPLUGGED

Origen, evaluación y evolución del programa “Unplugged”

En 2002, fruto de la colaboración de instituciones académicas y organizaciones de la intervención social europeas, nace el proyecto EU-DAP (European Drug Addiction Prevention) con los siguientes objetivos:

1. Crear un programa de prevención escolar basado en Habilidades para la Vida y en las premisas teóricas señaladas por la literatura científica como eficaces.
2. Desarrollar una evaluación rigurosa a escala europea de un programa de prevención escolar de drogodependencias a corto plazo. El primer objetivo resulta en la creación del programa “Unplugged “, basado en el modelo epistemológico de Educación en Habilidades para la Vida y en las teorías del aprendizaje social (Bandura: 1977; Kelli: 2002; Tobler: 2000), y realizado expresamente para el estudio por el grupo EU-DAP (EU-DAP IPG Group: 2004).

Del segundo objetivo deriva un estudio que aporta los siguientes resultados de efectividad del programa:

- Consumo de tabaco diario: reducción del 30%.
- Borrachera reciente: reducción del 28%.
- Experimentación con el cannabis: reducción del 23%.
- Mostró efectos preventivos en el establecimiento temprano del uso de sustancias en la transición del uso experimental al uso frecuente.
- Se observó mayor efectividad en chicos que en chicas.

Implementación mundial

Desde el 2002 el programa se ha implementado a nivel mundial y se han realizado diversas evaluaciones RCT. Una de estas evaluaciones tuvo lugar en Nigeria de manos de la Oficina de Naciones Unidas para el delito y las drogas (UNODC) la cual también demostró la efectividad del programa. La implementación en el país africano también demostró que la cantidad de sesiones que se imparten influye positivamente en los resultados de efectividad, es decir, a más sesiones impartidas, mejores resultados.

Otras dos evaluaciones de efectividad se han realizado en países americanos (Chile y Brasil). Para conocer los resultados de estas, y otras evaluaciones, y las publicaciones realizadas puede acceder a través de los siguientes enlaces: <https://eudap.eu/research/>
<https://eudap.eu/publications/>

La última implementación fuera de las fronteras europeas tuvo lugar en 2021 en Pakistán, donde fue muy bien recibido y se pudo formar a un grupo de profesionales de la educación para crear el grupo de formadores y formadoras nacionales.

Pueden consultarse más detalles de las evaluaciones y las implementaciones en la web del programa www.eudap.eu.

Unplugged hoy

Actualmente existe un equipo compuesto por profesionales de diferentes países que desempeñan diferentes tareas para velar por la fidelidad y calidad de la implementación del programa Unplugged.

En 2008 se crea la Facultad EuDap, que se ubica en el University College HOgent en Gante (Bélgica), se encarga de supervisar y apoyar los procesos de adaptación del programa en los diferentes países y formar a profesionales para poder realizar formaciones del profesorado en el programa Unplugged. Hasta hoy en día esta facultad ha formado a profesionales de todo el mundo creando un grupo de formación que cuenta con el certificado que avala la implementación de formaciones de calidad. Una de esas profesionales es española. Pueden consultarse los diferentes tipos de formación y el proceso de acreditación en el siguiente enlace: <https://eudap.eu/> y clicando en el desplegable "Training".

Por su parte, la Università del Piemonte Orientale es la institución encargada de realizar y/o acompañar a aquellos países/instituciones que deseen realizar una evaluación de efectividad del programa Unplugged en su país.

El programa: contenido y objetivos

Población diana

El programa está dirigido a población adolescente de entre 12 y 14 años. Se trata de un programa de prevención universal por lo que deberá ser implementado en población general sin análisis de factores de riesgo.

Objetivo

Prevenir el uso de sustancias a través del aumento del conocimiento, el desarrollo de las habilidades para la vida y trabajando las actitudes hacia el uso de sustancias.

Material didáctico y contenido

El programa cuenta con un manual de implementación, un cuaderno de trabajo para el alumnado y un paquete de fichas como material anexo de la sesión 9.

El programa se compone de 12 sesiones didácticas que se corresponden con el siguiente contenido:

SESIÓN	TÍTULO	ACTIVIDADES	OBJETIVOS
1	¿Qué es Unplugged?	Presentación, trabajo en grupo, gestión del contrato	Introducción al programa, determinación de las reglas de las sesiones, reflexión acerca de los conocimientos sobre las drogas
2	Dentro o fuera del grupo	Juego de situación, debate plenario, juego	Aclaración de las influencias del grupo y las expectativas del grupo
3	Alcohol: riesgos y protección	Información sobre los diversos factores que influyen en el consumo de drogas	Conocimiento de los distintos factores que influyen en el consumo de drogas
4	¿Será como tú crees?	Presentación, debate 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
5	¿Qué esperar del tabaco?	Test, debate plenario, información de respuesta, juego	Información sobre los efectos del tabaco, diferenciación entre los efectos previstos y los reales y los efectos a corto y a largo plazo

6	Con voz propia	Juego, debate plenario, trabajo en grupo	Comunicación adecuada de las emociones, distinción entre la comunicación verbal y no verbal
7	Afirmarse frente a la presión	Debate plenario, trabajo en grupo, dramatización	Fomento de la seguridad en sí mismo/a y el respeto a las personas
8	¡A escena!	Dramatización, juego, debate plenario	Hacer y recibir cumplidos, práctica y reflexión sobre el establecimiento de contacto con las demás personas
9	Saber más, arriesgar menos	Trabajo en grupo, test	Información sobre los efectos del consumo de drogas
10	Estrategias para afrontar dificultades	Presentación, debate plenario, trabajo en grupo	Expresión de los sentimientos negativos, hacer frente a las debilidades
11	Resolver problemas y tomar decisiones	Presentación, debate plenario, trabajo en grupo	Resolución estructurada de problemas, fomento del pensamiento creativo y el autocontrol
12	Establecer objetivos	Juego, trabajo en grupo, debate plenario	Distinción entre objetivos a corto y a largo plazo, valoración sobre el programa

Equipo de formación

Las formaciones estarán dinamizadas por Oihana Rementeria, profesional acreditada por la Facultad Eudap-HOgent para la impartición de esta formación, y Selene Pacheco, profesional en proceso de obtención de dicho certificado.

Seguimiento

Para garantizar la fidelidad de la aplicación del programa y apoyar al equipo de profesionales, se realizará una reunión con el profesorado implicado. Tres meses después de cada formación se convocará a todo el profesorado presente en cada formación que haya implementado al menos un tercio de las sesiones del programa, es decir, que por lo menos 4 sesiones. En total se harán 3 reuniones de seguimiento, una con cada grupo.

Esta sesión tendrá como objetivo recoger las dificultades del profesorado y resolver sus dudas. Por lo tanto, será el momento para indicarle las posibles mejoras con relación a la correcta dinamización de cada elemento del programa tanto respecto al contenido y como a la metodología del programa.

Además de este contacto, las responsables de la formación estarán abiertas al diálogo y a atender las necesidades que el profesorado les comunique, tratando de favorecer y reforzar las capacidades pedagógicas necesarias para la correcta implementación. Para esta comunicación a lo largo de toda la implementación se creará un grupo de Whatsapp al que se incluirá a todas las personas que estén implementando el programa independientemente del grupo de formación. De esta forma también se favorecerá el intercambio de experiencias entre profesionales de los 3 territorios.

Evaluación

En lo que se refiere a las actividades que se recogen en este proyecto se llevarán a cabo las siguientes evaluaciones:

Evaluación de la formación del profesorado.

Mediante un código QR se pedirá al grupo participante que accedan a un cuestionario online con el objetivo de conocer el grado de satisfacción con la formación. El cuestionario tiene una

duración aproximada de 5 minutos. En primer lugar, se plantean algunas preguntas para generar un código anónimo. En segundo lugar, se pide responder algunas preguntas sobre dónde y cuándo fue impartida la formación. A continuación, se plantean algunas cuestiones sobre las sensaciones y los contenidos de la formación. Todos los datos obtenidos se utilizarán únicamente con fines de investigación y se analizarán de forma grupal y totalmente anónima.

Monitorización de la aplicación.

Se pondrá a disposición del profesorado una herramienta online de monitorización de las sesiones. Al final de la formación recibirán un documento con los enlaces para acceder al cuestionario de monitorización que deberán rellenar al final de cada sesión en el aula. Estos cuestionarios dan cuenta del alumnado con quien se ha realizado cada sesión, el tiempo invertido, las actividades realizadas, una valoración subjetiva sobre la gestión de cada sesión y las posibles modificaciones introducidas.

Con los datos recogidos en ambas evaluaciones se creará un informe de evaluación.

Origen y antecedentes a nivel mundial

El programa se enmarca dentro de la Declaración de Doha, adoptada en el 13º Congreso de la Oficina de drogas y delito de Naciones Unidas.

El Programa Global se enfoca en cuatro componentes interrelacionados. El programa Juega Vive se enmarca dentro de la rama Prevención del consumo de drogas y el delito juvenil.

La iniciativa pretende promocionar el deporte y otras actividades relacionadas para prevenir el delito y promover la capacidad de resiliencia en jóvenes en riesgo de manera efectiva. Para minimizar factores de riesgo y maximizar factores protectores en todo lo relacionado con el delito, la violencia y el uso de drogas es objetivo fundamental fortalecer las habilidades para la vida de la juventud. Enriqueciendo el conocimiento acerca de las consecuencias del delito y el uso de sustancias y desarrollando habilidades para la vida, esta iniciativa tiene como finalidad influenciar positivamente los comportamientos y actitudes de los grupos juveniles en riesgo y prevenir así el comportamiento anti-social y de riesgo.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible resalta la creciente contribución del deporte como herramienta para la paz y para fomentar la tolerancia y el respeto. También destaca cómo el deporte puede contribuir al empoderamiento de la comunidad como un todo, de los individuos (especialmente en mujeres y jóvenes) al igual que de la salud, de la educación y de la inclusión social.

Particularmente, el deporte ofrece una oportunidad a los grupos juveniles en riesgo de desarrollar habilidades para la vida que les permitan enfrentarse de manera efectiva a los desafíos en su vida diaria y alejarse de su implicación con actos violentos, delictivos o uso de sustancias.

El programa ha sido diseñado como una herramienta única que transfiere a un contexto deportivo, la experiencia acumulada de las Naciones Unidas y otros de sus socios implementando programas de formación de habilidades para la vida en prevención del delito y el uso de drogas.

A través del programa, entrenadores deportivos, profesorado y demás personal en contacto directo con grupos juveniles en entornos deportivos, pueden abordar habilidades para la vida fundamentales, tales como resistir la presión social a involucrarse con la delincuencia, superar la ansiedad y comunicarse de manera efectiva con sus compañeros, utilizando para ello una serie de ejercicios interactivos y divertidos.

El programa de formación ha sido primero puesto a prueba en 2017 en Brasil y desde entonces se ha implementado en numerosos países alrededor del mundo incluyendo África, Asia Central, Oriente Medio y América del Sur y el Caribe.

El programa: contenido y objetivos

Población diana

El programa está dirigido a población adolescente de entre 14 y 16 años. Se trata de un programa de prevención universal por lo que deberá ser implementado en población sin vulnerabilidades específicas identificadas.

Objetivo

Prevenir el uso de sustancias y el uso de la violencia en la resolución de conflictos a través de actividades deportivas.

Material didáctico y contenido

El programa cuenta con un manual de implementación, un cuaderno de notas para el grupo de jóvenes y un paquete de fichas como material anexo de algunas de las sesiones.

El programa se compone de 10 sesiones didácticas que se corresponden con el siguiente contenido:

Sesión 1: Metas. Objetivo: aprender a definir las propias metas y que las reglas se relacionan con los objetivos a lograr.

Sesión 2: Control. Objetivos: aprender a reconocer las situaciones de riesgo por una falta de control de impulsos, los factores externos que nos influyen e identificar situaciones de la vida real en las que existe el riesgo de perder el control.

Sesión 3: Puntos Fuertes. Objetivos: resaltar el valor de sus cualidades, entender cómo estos pueden ayudarnos en la vida y aprender de los errores.

Sesión 4: Respeto. Objetivos: reflexionar sobre las normas y expectativas relacionadas con los sexos, compartir experiencias en las que exista discriminación por razón de sexo, raza, origen, etc... y sugerir maneras de promover la igualdad.

Sesión 5: Compañeros. Objetivos: Comprender la influencia que las personas ejercen para cometer actos no deseados, diferenciar entre presiones positivas y negativas y aprender a resistir la presión negativa de sus iguales.

Sesión 6: Protección. Objetivos: Aprender a diferenciar entre los riesgos físicos, sociales y mentales, conocer los riesgos que implican el uso de sustancias, la delincuencia y la violencia y aprender mecanismos de protección y evitación.

Sesión 7: Percepciones. Objetivos: Reconocer ideas erróneas sobre la delincuencia, la violencia y el uso de sustancias y pensar en maneras de corregir dichas ideas.

Sesión 8: Grupos. Objetivos: experimentar las diferencias entre grupos abiertos y cerrados, descubrir nuevas formas de integrarse en un grupo al que desean pertenecer y tomar decisiones para integrarse o no a un determinado grupo.

Sesión 9: Ayuda. Objetivo: Reflexionar sobre las razones para no pedir ayuda, observar cómo pedir ayuda hace que seamos más eficientes y practicar distintas formas de pedir y ofrecer ayuda.

Sesión 10: Pasos. Objetivo: Aprender a distinguir y fijar metas y los pasos necesarios para llegar a ellas, formular metas relacionadas con los temas del programa y recapitular lo vivido a lo largo del programa.

¿Qué te juegas? (¿QTJ?) es un programa de prevención escolar universal dirigido a estudiantes de 14 a 17 años, o sea 3º ESO, 4º ESO, 1ºBAT, F.B.P.

En la página <https://programaquetejuegas.org/> se encuentran disponibles la información del programa, la presentación de los autores, los vídeos que acompañan a la formación...etc

El material lo tenemos descargado en pdf listo para ser enviado a imprenta y ser entregado al profesorado o profesional que vaya a llevar a cabo el programa en educación formal o no formal.

En la página web hay un apartado con 8 vídeos de unos 14 minutos de duración cada uno, dirigidos al profesorado o a las personas que vayan a poner en marcha el programa. En estos vídeos se da información teórica sobre las teorías y modelos explicativos en los que se basa el programa, la situación epidemiológica sobre el juego o la situación actual sobre la prevención.

Los vídeos 6, 7 y 8 explican la estructura del programa ¿qué te juegas? En qué consiste, cómo aplicarlo, explicación de cómo aplicar las sesiones, qué actividades tienen...etc. En el vídeo 7 explican cómo se debe llevar a la práctica las sesiones 1 y 2 detallando cómo desarrollar las actividades marcadas...etc. en el vídeo 8 se explican las sesiones 3 y 4.

El programa se desarrolla en 3 sesiones + 1 sesión de recuerdo. Las sesiones están diseñadas para poder ser aplicadas en 40 o 50 minutos con dos o tres actividades que el profesor elegirá en función de las necesidades de su alumnado. Además, hay dos sesiones de evaluación pre y post para conocer el impacto del programa en el alumnado.