

PIUMAD

Programa de prevención en
universidades

**JORNADA: “PREVENCIÓN DE
DROGODEPENDENCIAS EN
ADOLESCENTES
Y JÓVENES: EL ALCOHOL Y SUS
COLEGAS”. CREFAT**

Madrid, 22 de junio de 2011

¿Quiénes somos?

¿Qué hacemos y por qué?

¿Cómo trabajamos?

Áreas de trabajo de Fundación Atenea

PIUMAD: *Programa de prevención en universidades*

- **¿Qué es PIUMAD?**
- **¿Por qué es necesario?**
- **En el marco del programa**
- **Cómo se desarrolla**
 - . **La educación entre iguales**
 - . **Intervención comunitaria**
 - . **Estrategia Bola de Nieve**
 - . **Adaptación a cada contexto**
- **Destinatarios/as**
- **¿Qué actividades se realizan?**
- **¿Dónde actúa el programa?**
- **Algunos datos del año 2010**
- **Teleprevención**
- **En definitiva...**

¿QUIÉNES SOMOS?

La Fundación Atenea es una organización sin ánimo de lucro, profesional, de ámbito estatal, dedicada al estudio y la intervención en las diferentes formas de exclusión social provocadas, especialmente, por problemas que afectan a la salud.

Desde 1985 trabaja en programas de investigación, prevención, asistencia e inserción con colectivos que puedan encontrarse en situación o riesgo de exclusión (menores, jóvenes y familias en situación de vulnerabilidad, personas con adicciones, personas inmigrantes, personas seropositivas, personas desempleadas, personas reclusas y ex reclusas, etcétera).



¿QUÉ HACEMOS Y POR QUÉ?

Su finalidad es lograr la mejora de las condiciones de vida de estos colectivos y la prevención de las circunstancias y factores que causan marginación.

Para lograrlo ofrece una atención adecuada a cada colectivo, profesional y basada en el reconocimiento de los derechos y potencialidades de las personas, que son los valores fundamentales que rigen las actuaciones de la organización junto con la innovación, el enfoque integral e interdisciplinar de sus proyectos, el compromiso con la calidad y la coherencia, la adaptación a una realidad cambiante, la independencia en la toma de decisiones, la creatividad y la capacidad de proponer nuevas formas de actuación.

La Fundación Atenea está comprometida, en definitiva, con los derechos sociales y de ciudadanía y busca, a través de su trabajo, promover el cambio social y la igualdad y fomentar las oportunidades para las personas en situación o riesgo de exclusión.

¿CÓMO TRABAJAMOS?

- **Adaptación al contexto.**
- **En comunidad.**
- **Creatividad.**
- **Apoyo entre iguales.**
- **Trabajo en red.**
- **Adaptación a las necesidades concretas.**
- **Actuar en el propio medio.**
- **Fomento de la autonomía personal.**
- **Aplicación de la perspectiva de género.**
- **Multidisciplinariedad.**
- **Fomento de la participación ciudadana.**

ÁREAS DE TRABAJO

- **Atención a menores, jóvenes y familias en riesgo**
- **Reducción de riesgos y daños**
- **Integración sociolaboral**
- **Acogida y participación de personas de origen extranjero**
- **Prisiones**
- **Investigación y evaluación**

PIUMAD

Programa de prevención en universidades

Impulsado y financiado por:



Diseñado y coordinado por: Fundación Atenea Grupo GID

¿QUÉ ES PIUMAD?

*El Programa de Intervención Preventiva contextos universitarios es un programa en el que se **promueven acciones preventivas entre los profesionales y los alumnos del ámbito universitario.***

*Estas actuaciones están dirigidas a **sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la necesidad de implicarse en el diseño, puesta en marcha, desarrollo y evaluación de acciones específicas para la prevención del consumo de drogas y otras conductas adictivas entre sus integrantes.***

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

*Las características psicosociales de los y las jóvenes, la paulatina pérdida de **controles externos** que se produce en este momento vital y las **características de los espacios propios de ocio** de los estudiantes universitarios (como son las fiestas universitarias), hacen necesaria una intervención ajustada a esta población.*

*El contexto universitario favorece la independencia y la espontaneidad personal de los jóvenes, que empiezan a **tomar decisiones que afectan seriamente a sus vidas de forma totalmente autónoma.***

Ante esta realidad en la que el nivel de información y la percepción de riesgo acerca de los peligros del consumo de drogas son altos, es necesario desarrollar metodologías novedosas de prevención, utilizando estrategias comunicativas que incidan en el cambio de actitudes y la toma de conciencia, más que en la amenaza.

EN EL MARCO DEL PROGRAMA:

- *Analizamos las situaciones de consumos en los contextos universitarios.*
- *Informamos y sensibilizamos a toda la comunidad universitaria en prevención y actuaciones tempranas sobre problemas derivados de las distintas adicciones.*
- *Promovemos acciones que la propia comunidad universitaria se encarga de implementar en su entorno más cercano y que nos permiten lograr los objetivos que se persiguen, a la par que colaboramos y dinamizando actuaciones conjuntas con otros agentes preventivos de la universidad: asociaciones de estudiantes, colegios mayores, etc*

¿CÓMO SE DESARROLLA?

La metodología traslada la responsabilidad última al sujeto, que se convierte en el último responsable de sus actos.

*Se conjugan elementos como **información veraz, presentación de alternativas de ocio, establecer relaciones de cercanía o transmitir un mensaje global de autonomía, autoestima y autoeficacia** por parte de los “profesionales” del programa.*

Estrategia metodológicas:

- *Educación entre iguales*
- *Intervención comunitaria en el microcontexto universitario*
- *Estrategia “Bola de nieve” para la transmisión y recogida de información.*
- *Adaptación de las actuaciones a cada contexto universitario*

LA EDUCACIÓN ENTRE IGUALES

*Proponemos actuaciones que se apoyan en estrategias metodológicas basadas en la educación entre iguales, que tiene en cuenta no sólo los mensajes, sino que también le da importancia al a significatividad de los mismos, **implicando un cambio de actitudes si la información la emite una persona o colectivo vinculado con el receptor.***

*En estas edades asistimos a una pérdida de valor como referentes por parte de familias y profesorado, espacio que pasa a ser ocupado, principalmente, por el grupo de iguales. Por lo tanto, la transmisión eficaz de **la información preventiva y sobre promoción de valores, contando con la implicación de los pares, esta siendo cada vez más valorada.***

INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN EL MICROCONTEXTO UNIVERSITARIO

Las intervenciones comunitarias han mostrado su eficacia en prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas porque se ubican en un contexto territorial determinado, promueven la participación activa de las personas beneficiarias y se desarrollan en espacios públicos, por lo que llegan a más población y generan cambios permanentes.

El programa contempla actuaciones en todos los espacios públicos del contexto universitario, aulas, zonas comunes, parques, lugares de ocio, etc.

ESTRATEGIA “BOLA DE NIEVE” PARA LA TRANSMISIÓN Y RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Mediadores formados en el programa contactan con compañeros y compañeras a través de una encuesta diseñada de forma específica para la experiencia. A la vez que se formulan y se recogen las respuestas, estos alumnos mediadores universitarios formados van transmitiendo información y pueden contactar con otros muchos compañeros para compartir dichos conocimientos.

La información crece por el efecto Bola de Nieve. De este modo se llega a mucha gente, se ofrece información sobre recursos de la red y se conocen informaciones sobre tendencias de consumo que nos permiten adaptar las actuaciones y modular los mensajes de prevención de riesgos.

ADAPTACIÓN DE LAS ACTUACIONES A CADA CONTEXTO UNIVERSITARIO

El análisis de la realidad es el procedimiento por el cual estableceremos la naturaleza y magnitud de las necesidades, problemas, recursos y potencialidades que afectan a la práctica de comportamientos saludables en el ámbito universitario.

Este análisis agrupa el conocimiento de las diferentes fuerzas y factores que inciden en la consecución de los objetivos que nos marcamos, tanto las que funcionan a favor como aquellas que puedan suponer resistencias.

DESTINATARIOS/AS

*Desde el proyecto nos dirigimos a **toda la comunidad universitaria**. El alumnado es nuestro principal foco de actuación, pero no el único. Implicamos al **profesorado y al personal de servicios** en las actuaciones que se realizan en la universidad.*

*Además, se trabaja con **otras instituciones del entorno universitario**, como son: colegios mayores, bibliotecas, locales de ocio, etcétera, por ser lugares de encuentro y catalizadores de las actividades en esta población estudianta.*

¿QUÉ ACTIVIDADES SE REALIZAN?

- ✓ *Formación de mediadores juveniles y estrategias de educación de iguales.*
- ✓ *Intervenciones bajo el enfoque de gestión de riesgos.*
- ✓ *Estrategias de acercamiento e intervenciones in-situ, en espacios frecuentados por la población universitaria en su tiempo de ocio y descanso.*
- ✓ *Intervenciones específicas dirigidas a la sensibilización sobre comportamientos adictivos de carácter social.*
- ✓ *Detección de necesidades de la población destinataria.*
- ✓ *Difusión entre la comunidad universitaria del Programa de intervención preventiva en contextos universitarios.*
- ✓ *Estrategias de prevención digital: transmisión de información preventiva a través de herramientas multimedia e Internet, creación de una comunidad virtual para la prevención...*
- ✓ *Utilización de materiales propios del programa y diseño y edición de materiales preventivos con información sobre conducción y sobre sexualidad específicos para la población universitaria.*





¿Sabías que...

... si la gente consume refrescos entre cervezas disminuyen los efectos del alcohol?

Si ✓ No ✗

... si se acompaña las cervezas con comida los efectos son menos nocivos para el organismo?

Si ✓ No ✗

... el consumo de bebidas alcohólicas no disminuye la sed?

Si ✓ No ✗

... sacar las cervezas fuera de la cafetería, no solo ensucia el entorno y os da mas trabajo, sino también, aumenta el consumo de otras sustancias?

Si ✓ No ✗

Menú del día:

"Los consejos

de Antonio"



Antonio
Camarero de la Facultad
de Educación (UCM)
X años de profesión?



- *Material de gestión de riesgos de alcohol elaborado por mediadoras y colaboración de personal de cafetería.*

alcohol



PIUMAD
06-07

Madrid Salud
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención

Mail: universidad@ateneo.org

SI CONSUMES ALCOHOL...

1. Bebe despacio, con tragos cortos, para que el alcohol se metabolice (elimine) más fácilmente ya que éste es un proceso lento. Además, a mayor rapidez de ingesta existe mayor probabilidad de intoxicación.

2. Trata de no tener el vaso en la mano permanentemente. Si lo tienes en la mano, beberás con más frecuencia. Si estás en un bar, déjalo en la barra después de cada trago y el estío de "botellón" termina tranquilamente la copa o "mini" antes de volverlo.

3. Intercala con alguna bebida que no tenga alcohol (refrescos, zumos o agua).

4. Cuando bebas alcohol, procura hacerlo con algo de comida en el estómago para que su absorción sea más lenta.

5. Si tienes sed, bebe agua fresca antes de consumir alcohol. Evita comer productos salados ya que aumentarán esta necesidad.

6. Recuerda que la mezcla de alcohol y otras drogas aumenta la probabilidad de que aparezcan efectos no deseados.

7. Controla tu consumo y no te dejes llevar por los "ronchas".

8. Busca "tu punto" y no lo sobrepases. Los efectos tardan en alcanzar su punto álgido; sé paciente y observa cómo te está sentando.

9. Si vas a tener relaciones sexuales, lleva preservativos. La disinhibición que provoca el consumo de alcohol puede hacer que no tomes las debidas precauciones para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

10. Si vas a desplazarte, utiliza el transporte público o que conduzca un amigo que no haya bebido alcohol.

11. Si algún amigo ha abusado del alcohol y estás en la calle o en un lugar en el que hace frío, abrigale y manténle tranquilo hasta que se encuentre mejor. Si estás en tu casa o en la de un "collega", recuerda que las duchas de agua fría pueden causar hipotermia y no eliminan el alcohol del organismo.

12. Si ha bebido muy recientemente, puede eliminar algo de alcohol vomitando. Si ya ha pasado tiempo y está mal, abrigale y manténle la calma. Si ves que no mejora, avisa a los servicios de urgencia (112).

13. Ante situaciones de intoxicación grave, llama sin dudar al servicio de urgencias (112). Si padeces alguna enfermedad o estás tomando cualquier medicación, no debes consumir drogas de ningún tipo ya que aumentan de forma importante los riesgos para tu salud. Además, la interacción de las drogas con los medicamentos puede dar lugar a la aparición de efectos imprevisibles y no deseados.

cannabis



PIUMAD
06-07

Madrid Salud
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención

cocaína



PIUMAD
06-07

Madrid Salud
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención

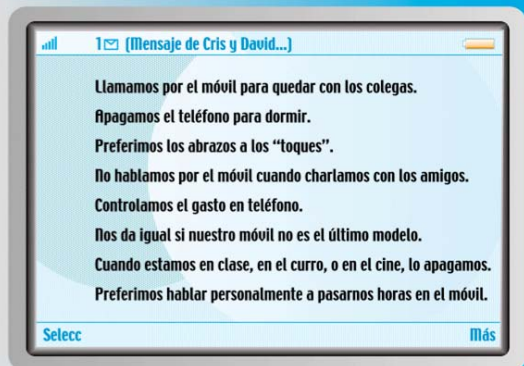
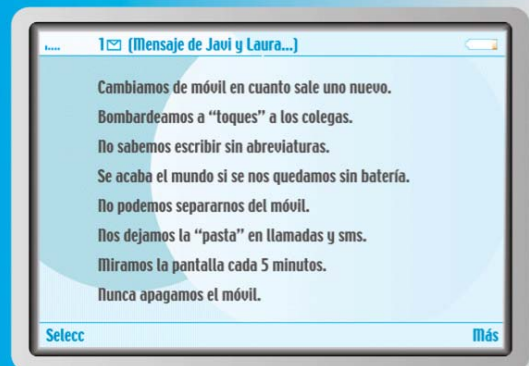
pastillas



PIUMAD
06-07

Madrid Salud
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención

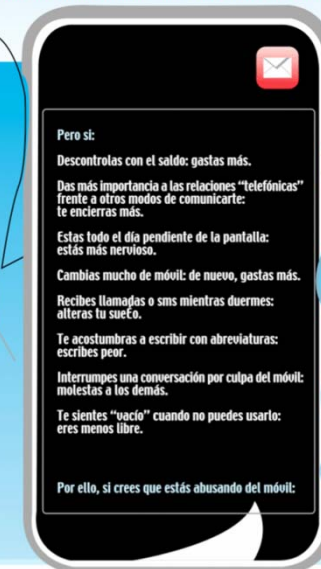
- *Material de gestión de riesgos de PIUMAD.*



- *Material uso móvil.*



Los móviles son útiles para comunicarnos con los amigos y amigas, avisar cuando llegamos tarde o llamar cuando ha pasado algo importante.



Ponte controles de gasto (tarjetas prepago de pocas cantidades o límites en el contrato).
 Invierte tu dinero en otras cosas que te gusten: un buen concierto, una buena peli, un libro que te guste...
 Procura apagarlo por la noche si no esperas llamadas realmente importantes.
 Apaga o silencia el teléfono en clase, reuniones, conversaciones importantes, cine, etc.
 Normalmente, contestar un sms, toque o llamada, puede esperar a que termines lo que estabas haciendo.
 Cultiva otras formas de relacionarte más abiertas (quedar con amigos y amigas, hacer deporte, practicar aficiones...) y no las abandones por dedicarte más tiempo al teléfono.



SI TUS DÍAS DURASEN 8 VIÑETAS, ¿CÓMO DISTRIBUIRÍAS TU TIEMPO?

Hoy en día, nadie pone en duda el enorme potencial comunicativo y educativo que tiene Internet, pero en ocasiones, podemos estar haciendo un uso excesivo de esta herramienta. Si te parece puedes valorar tu relación con la red respondiendo a estas ocho preguntas:

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿La gente cree que pasas mucho tiempo delante del ordenador? | SI | NO |
| 2. ¿Se te olvida o descuidas cosas importantes por pasar mucho tiempo conectado o conectada? | SI | NO |
| 3. ¿Tus estudios o trabajo se han visto afectados por el tiempo que pasas en Internet? | SI | NO |
| 4. ¿Te enfadas o irritas en exceso cuando alguien te interrumpe mientras estás en la red? | SI | NO |
| 5. ¿Duermes poco por estar en el ordenador hasta muy tarde? | SI | NO |
| 6. ¿Has intentado reiteradamente disminuir el tiempo? | SI | NO |
| 7. ¿Intentas esconder u ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado o conectada? | SI | NO |
| 8. ¿Te cuesta permanecer alejado de la red varios días? | SI | NO |
| 9. ¿Pensas que pasas mucho tiempo delante del ordenador? | SI | NO |

Si has contestado afirmativamente a más de la mitad de estas preguntas, probablemente estés haciendo un uso excesivo de Internet. Estos son algunos consejos que puedes tener en cuenta para utilizarlo de otra manera:

- 🕒 Márcate unos tiempos para usarlo e intenta no sobrepasarlos.
- 🔔 Puedes ponerte alarmas para ayudarte a no descontrolar con el tiempo.
- 📅 Busca otras actividades que te gusten y hazlas un hueco importante en tu espacio de ocio.
- 📌 Si tienes algo importante que hacer, como estudiar, no enciendas el ordenador hasta que lo hayas terminado.
- 🔕 Para evitar despertarte, procura cerrar los chats, mientras haces otras cosas.
- 👤 Trata de dar prioridad a la comunicación en persona, frente a la on-line.
- 🎧 Estar en casa no tiene por qué ser aburrido; puedes disfrutar escuchando música, leyendo, viendo una película.
- 🏡 Entérate de qué se hace en tu barrio o ciudad: hay muchas actividades culturales y deportivas que pueden interesarte.

- *Material uso Internet.*



• *Material uso chat.*

¿DÓNDE ACTÚA EL PROGRAMA?

En universidades de la ciudad de Madrid:

Universidad Complutense Madrid: Campus de Moncloa y Somosaguas.

Universidad Rey Juan Carlos: Campus de Vicálvaro.

Y en los colegios mayores San Juan Evangelista, Colegio Mayor Poveda, Colegio Mayor Chaminade, Colegio Mayor Fundación SEPI y Colegio Mayor Isabel de España.

También se programan actuaciones en los espacios de ocio y relación de estudiantes: fiestas universitarias, zonas de marcha, parques, etc..

ALGUNOS DATOS DEL AÑO 2010

- *Se han realizado más de **20 actividades de difusión y sensibilización**, por las que han pasado **1800 personas***
- *Se han programado **9 cursos de formación a mediadores y mediadoras** en el que han participado un total de **148 personas**.*
- *Se han diseñado, ejecutado y evaluado un total de **36 actividades preventivas** por parte de los y las mediadoras; actividades que han llegado a un **total de 1077 personas**.*
- *Se han programado sesiones preventivas como parte del currículum de algunas asignaturas universitarias, en estas sesiones han participado más de **700 jóvenes**.*
- *Se programó un **concurso de ideas en la Facultad de Ciencias de la Información**, actividad en la que participaron 50 personas, seis grupos presentaron propuestas de mucha calidad. Al fallo del concurso acudieron más de 100 jóvenes y en el mismo participaron representantes de la Universidad Complutense, el Instituto de Adicciones y la Fundación Atenea.*

Teleprevención.

- **Universidad Rey Juan Carlos. Fuenlabrada (Madrid). Comunicación Audiovisual.**
 - “Un porro no es un juguete”. (Prevención Cábnnabis)
 - “La última” (Prevención Cocaína)
 - “No caigas en la Trampa” (Prevención Cocaína)
- **Universidad Complutense de Madrid. Ciencias Información.**
 - “Lo estás deseando. ¿Lo estás deseando?” (Prevención Cocaína)

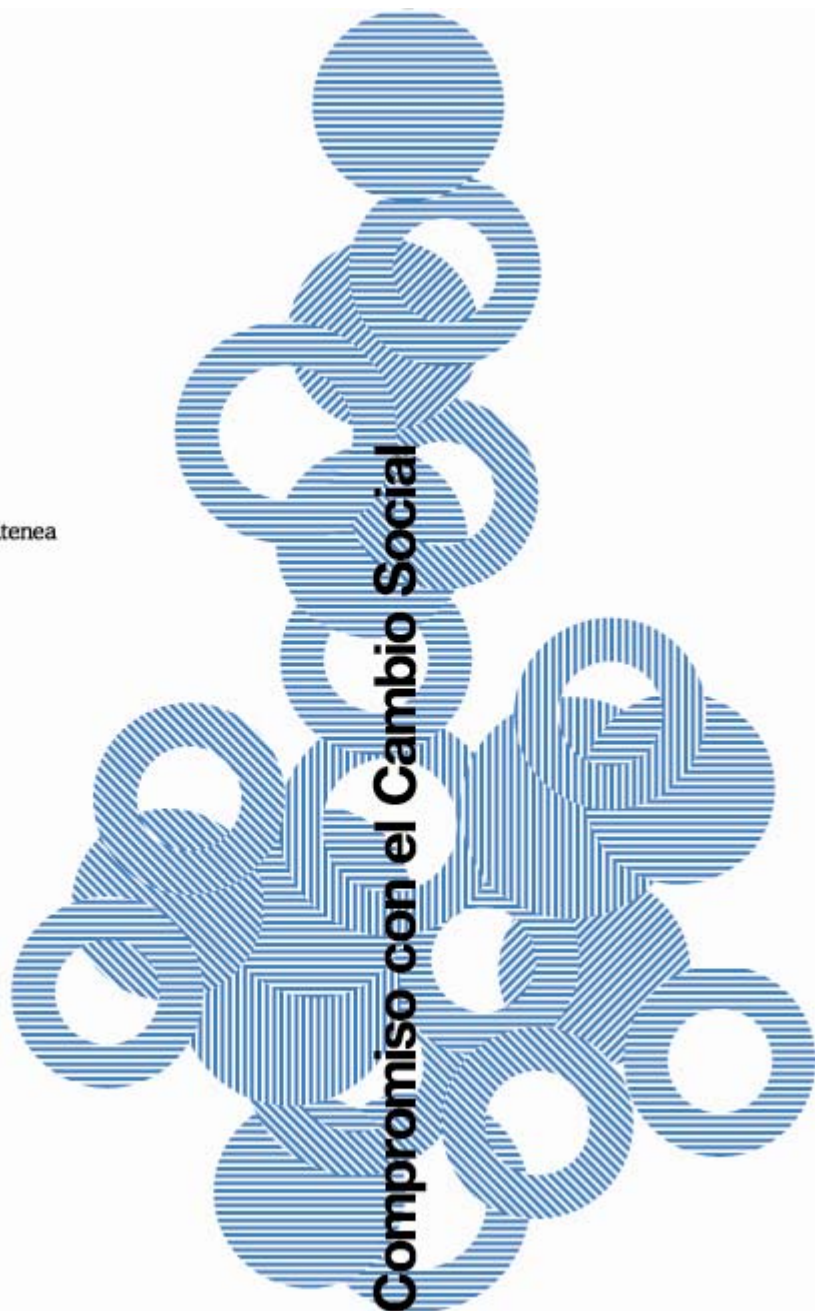


En definitiva...

- *Favorecer que la persona sea **consciente de los riesgos.***
- *Lograr que los **daños** a los que se expone sean cuanto más **eventuales** mejor.*
- *Que la persona expuesta a un riesgo tenga lo suficientemente fortalecida su **capacidad para tomar decisiones de manera autónoma y responsable.***

En definitiva...

- *Debemos actuar en espacios frecuentados por los y las jóvenes: Ocio y zonas de consumo.*
- *Debemos utilizar estrategias adecuadas:*
 - *Acercamiento.*
 - *Mediadores.*
 - *Pares/iguales.*
 - *Participación comunitaria.*



**MUCHAS
GRACIAS**

<http://fundacionatenea.org>