

Tomar conciencia

El programa “Tómate el control” ha llegado con un mensaje sobre el consumo responsable de alcohol a más de nueve mil estudiantes universitarios. Diseñada y puesta en marcha por jóvenes, esta iniciativa de prevención es una propuesta innovadora para evitar el consumo problemático.

Por Vanessa Molina Medina

Al lado de los puestos de comidas rápidas y los centros de fotocopiado, los establecimientos de venta de licor proliferan alrededor de las universidades. Y así, de forma desapercibida, el alcohol se instala en la rutina de los jóvenes universitarios, quienes, recién egresados del colegio, están iniciando una etapa que supone mayor autonomía. Sin embargo, lo que empieza con un par de cervezas los viernes en la tarde podría terminar convirtiéndose en una adicción.

De acuerdo con el II Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas en la Población Universitaria¹, en Colombia 1 de cada 12 estudiantes, entre los 18 y los 25 años, que ha reconocido haber consumido alcohol en el último año presenta signos de dependencia. Este dato está en línea con los hallazgos de un estudio liderado por la Universidad Javeriana en 2010 (ver “Para leer más”), que a través de entrevistas a estudiantes de 10 universidades de Bogotá permitió evidenciar los altos niveles de consumo de alcohol en jóvenes.

Ante este contexto, pensar en un programa de prevención era el paso a seguir. Una vez se socializaron los resultados del estudio de diagnóstico con 80 estudiantes universitarios, surgieron las claves para empezar a trabajar en prevención. La propuesta de los estudiantes era crear iniciativas dinámicas de prevención que tuvieran en cuenta la perspectiva de los jóvenes, tanto en su

1 II Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas en la Población Universitaria. Informe Colombia 2012. Comunidad Andina, Pradican y Unión Europea.



planeación como en su puesta en marcha. A partir de esa retroalimentación nació el programa “Tómate el control”.

Un reto de grandes magnitudes

“La literatura muestra que es difícil alcanzar ciertos niveles de prevención de consumo de alcohol, pero nosotros nos la jugamos”, asegura la directora del programa de prevención “Tómame el control”, María Liliana Muñoz, psicóloga y magíster en Comunicación Social, quien también fue la directora del estudio de diagnóstico en el que participaron como coinvestigadoras Gloria del Pilar Cardona, Margareth Méndez, Lucía Carolina Barbosa y Luisa Fernanda Ruiz. Según Muñoz, el programa se creó con el objetivo de lograr que los jóvenes asumieran una actitud crítica con respecto

al consumo de alcohol. “Se busca que ellos mismos analicen qué les aporta el licor, pero también cómo los afecta su consumo, para que a partir de ese análisis puedan tomar sus propias decisiones”. El hecho de que los mensajes de “Tómame el control” fueran creados y socializados por los mismos estudiantes marcó una diferencia en relación con proyectos anteriores. El programa se implementó entre 2010 y 2011, y desde entonces se vienen realizando actividades de seguimiento que le han dado continuidad a la iniciativa. El proyecto se realizó con el apoyo de Colciencias, la Secretaría Distrital de Salud y la Universidad Javeriana en dos universidades privadas de Bogotá, incluida la Javeriana.

El programa se diseñó desde un enfoque de prevención integral, que buscaba identificar las características del consumo



DISEÑO FOTOGRAFICO DE GUILLERMO SANTOS.

de alcohol en los jóvenes, las variables asociadas con las situaciones de consumo de alcohol y la relación entre estas situaciones y los niveles de consumo. Este enfoque hizo posible que la estrategia de prevención partiera del reconocimiento, por parte de los mismos jóvenes, de las señales personales y contextuales que les permitirían ejercer la regulación de su conducta en lo que respecta al consumo de alcohol.

En la Universidad Javeriana el programa se puso en marcha en las facultades de Comunicación y Lenguaje, Ciencias Económicas y Administrativas, e Ingeniería, dado que estas fueron las que más altos índices de consumo de alcohol demostraron en el estudio de diagnóstico. Posteriormente, en el desarrollo de las actividades de seguimiento, se involucró también a las facultades de

■ DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN DE “TÓMATE EL CONTROL” EL RIESGO PERJUDICIAL Y DE DEPENDENCIA DEL ALCOHOL DISMINUYÓ EN CINCO PUNTOS PORCENTUALES, Y EL CONSUMO DE RIESGO SE REDUJO EN OCHO.

Enfermería, Arquitectura y Diseño, y Psicología. Durante el primer año de intervención del programa, “Tómate el control” llegó a 9.020 estudiantes a través de actividades como videoforos, charlas, encuentros culturales y deportivos, etc.

Gracias al apoyo de la comunidad universitaria, algunas de las actividades del programa se realizaban directamente en las aulas, durante las horas de clase. Del mismo modo, momentos como el almuerzo o el espacio entre clases eran aprovechados por el equipo del programa para llevar a cabo actividades lúdicas y culturales en los lugares abiertos de la universidad.

El programa “Tómate el control” se organizó en dos líneas: “Tómatela suave” y “No te tomes tu vida”. La primera buscaba llegar a todas las personas que de alguna forma están expuestas al consumo de alcohol debido a su contexto, como es el caso de los universitarios. Por su parte, la segunda trabajó con los estudiantes que están en riesgo de tener un consumo de alcohol problemático o que ya lo tienen. En el marco de este programa, los casos muy serios de consumo problemático solo se identificaban y se remitían a otras instancias especializadas.

Una iniciativa desarrollada por y para los jóvenes

Sebastián Piña, estudiante de último semestre de ingeniería, fue uno de los jóvenes que trabajó en el programa “Tómate el control”. Piña asegura que abordar el tema del consumo de alcohol no es fácil, pues no todos se sienten cómodos al compartir sus experiencias personales. “Nuestro objetivo no es decir ‘no tome’, ‘no salga’, ‘no haga nada’, porque es algo que nosotros también hacemos. La clave es concientizar sobre el consumo responsable del alcohol”.

Piña considera que la participación de los jóvenes en el proyecto fue un elemento clave en su éxito. “La recepción del mensaje se logró en todos los casos. La gente se sentía identificada con nosotros, y cuando contábamos casos y experiencias, las personas se animaban y empezaban a intervenir y a participar en las sesiones”.

En esa misma línea, Lorena Storino, estudiante de psicología de quinto semestre que también apoyó “Tómate el control”, asegura que este programa se diferencia de otros por cuanto cada actividad fue planeada por un

grupo de jóvenes que conocían los gustos, los incentivos, las necesidades y los problemas de sus compañeros.

Para los jóvenes que hicieron parte del equipo que diseñó e implementó el programa, trabajar en este tipo de iniciativas es un elemento clave de su formación integral. Semestralmente “Tómate el control” contó con la participación de cerca de 25 estudiantes de diferentes facultades. La mayoría de ellos eran becarios de la universidad que tenían la opción de trabajar en el programa para completar sus horas de servicio social. “Pudimos contar con un equipo interdisciplinar muy creativo. Teníamos quién apoyara la realización de videos, el funcionamiento de la página web, el manejo de las redes sociales, etc.”, asegura Muñoz.

Actualmente, tras sistematizar los resultados, Muñoz no duda en calificar el proyecto “Tómate el control” como una iniciativa exitosa e innovadora. De acuerdo con el informe final del proyecto, se evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre el nivel del riesgo en el consumo de alcohol que se identificó en la evaluación inicial y el de la evaluación posterior a la implementación del programa. Después de la ejecución de “Tómate el control” el riesgo perjudicial y de dependencia del alcohol disminuyó en cinco puntos porcentuales, y el consumo de riesgo se redujo en ocho puntos.

Estos resultados hicieron que la Vicerrectoría del Medio Universitario de la Universidad Javeriana haya tomado la decisión de asumir “Tómate el control” como iniciativa institucional. Adicionalmente, Muñoz y su equipo buscan alternativas para replicar el modelo en más universidades públicas y privadas de Bogotá, el departamento de Cundinamarca, e incluso a nivel nacional. ■

■ ■ ■ ■ ■ PARA LEER MÁS

- » Muñoz, L., Barbosa, C., Bríñez, A., Caycedo, C., Méndez, M. & Oyuela, R. (2012). “Elementos para programas de prevención en consumo de alcohol en universitarios”. *Universitas Psychologica* 11 (1): 131-145. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/602>. Recuperado en: 20/09/2013.
- » Naciones Unidas, Oficina contra la Droga y el Delito & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006). *Seguimiento y evaluación de programas de prevención del uso indebido de sustancias por los jóvenes*. Viena: Naciones Unidas. Disponible en: http://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/planning/m&E_5.pdf. Recuperado en: 20/09/2013.