



NOME
Profesión/ Instrutor YAM



QUE É YAM?

YAM significa Xuventude Consciente da Saúde Mental

É un programa de promoción universal da saúde mental

YAM invita a reflexionar sobre diferentes situacións e a considerar enfoques distintos cando un/ha se enfrenta aos retos da vida ou a problemas de saúde mental.

O programa VAI DIRIXIDO A PODER PRESTAR APOIO AOS
COMPAÑEIROS/AS E A PODER PEDIR AXUDA CANDO A
PRECISAMOS

<https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/YAM>



INFORMACIÓN
CLAVE






ACTUACIÓN

RECOMENDACIONES

ANEXOS

ÍNDICE

A OMS recomenda que os programas de prevención dirixidos á adolescencia se orienten a desenvolver accións dirixidas á mellora da saúde mental ofrecendo estratexias de resolución de problemas e de afrontamento do estrés en lugar de centrarse directamente no suicidio (OMS, 2021).

Segundo esta recomendación introduciremos gradualmente o programa de prevención para educación secundaria **YAM** (Youth Aware of Mental Health), un modelo de constatada eficacia  **6**  **7**  **8**, avalado pola **OMS (2021)**  e recomendado por **Save the Children (2021)** .

O **YAM** é unha intervención grupal con rol playing. Está estruturado como intervención breve (5 sesións de 1 hora) centrado na resolución de problemas polos propios pares.



Ao abeiro deste protocolo realizarase unha **proba piloto con YAM** nunha mostra representativa de centros. De confirmarse os resultados internacionais o programa escalarase ata chegar a toda a poboación da ESO.

Avaliación

- YAM foi avaliado nun estudo europeo multicéntrico realizado en 2015 con 11.110 alumnos.
- Demostrouse que é eficaz para reducir os intentos de suicidio e as ideacións suicidas graves ao 50% entre mozos sen problemas de saúde mental preexistentes.
- Ademais mellora o apoio entre iguais e as estratexias de búsqueda de **School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial**

Danuta Wasserman, Christina W Hoven, Camilla Wasserman, Melanie Wall, Ruth Eisenberg, Gergö Hadlaczky, Ian Kelleher, Marco Sarchiapone, Alan Apter, Judit Balazs, Julio Bobes, Romuald Brunner, Paul Corcoran, Doina Cosman, Francis Guillemin, Christian Haring, Miriam Iosue, Michael Kaess, Jean-Pierre Kahn, Helen Keeley, George J Musa, Bogdan Nemes, Vita Postuvan, Pilar Saiz, Stella Reiter-Theil, Airi Varnik, Peeter Varnik, Vladimir Carli

www.thelancet.com Published online January 9, 2015 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61213-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61213-7)



Semana 1:

Sesión inaugural
(45- 60 min.)

+ Ejercicio de dilemas
(45-60 min)

Semana 2:

Xogos de rol: Estrés e crise
(45-60 min)

Xogos de rol:
Depresión e ideas de suicidio
(45- 60 min.)

Semana 3:

Sesión final
(45-60 min)

3 semanas de YAM

5 sesións en total

Cartas de dilema

É martes á noite e acabas de regresar da casa dun/ha amigo/a. Pasáchelo ben e agora é xa algo tarde. Descansas un pouco mentres ves a televisión.

De súpeto, caes na conta de que che esqueceu preparar o exame que tes mañá. Agora xa é a hora á que normalmente vas para a cama.

▼
**ASÍ É COMO
TE SENTES**

▼
ISTO É O QUE FAS

▼
**QUE PODERÍA
ACONTECER A SEGUIR?**

Xogos de rol

- Estrés e crise
- Depresión e ideas de suicidio



https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1740/RECURSOS_DE_AXUDA_Á_MOCIDADE.pdf

YAM ECA (N= 4525)
78 CENTROS

INTERVENCIÓN (N=2219)

CONTROL (N=2306)

VAR. SD, FAS, SDQ, MFQ, PAYKEL, GHSQ-V, CUESTIONARIOS ACOSO,
OVIEDO

<https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/YAM>



Cofinanciado por
la Unión Europea



INTERVENCIÓN YAM					
Tipo de centro	Estrato	Código de centro	Nombre del centro	Número de estudiantes	
Públicos	A Coruña ZDP	15015755	IES Plurilingüe Rosalía de Castro	113	
		15005245	IES Monelos	60	
		15025645	IES Ricardo Carvalho Calero	29	
	A Coruña ZIP	15002591	IES Monte Neme	53	
		15026029	IES Isaac Díaz Pardo	83	
		15001136	IES Francisco Aguilar	90	
		15012730	IES Camilo José Cela	41	
		15003881	CPI Alcalde Xosé Pichel	25	
	A Coruña ZPP	15020911	CPI Plurilingüe de Vedra	37	
		15000338	CPI As Mirandas	47	
	Lugo ZDP	27005653	IES Xoán Montes	62	
	Lugo ZIP	27012036	IES Gregorio Fernández	28	
	Lugo ZPP	27016248	IES de Monterroso	28	
	Ourense ZDP	32016273	IES Xesús Ferro Couselo	57	
	Ourense ZIP	32014801	IES Cidade de Antioquía	39	
	Ourense ZPP	32016339	IES de Allariz	64	
	Pontevedra ZDP	36020374	IES Valadares	116	
		36019670	IES do Castro	121	
		36019657	IES Primeiro de Marzo	53	
	Pontevedra ZIP	36024987	IES de Soutomaior	59	
		36024628	IES Pedras Rubias	73	
		36000922	IES María Sallío	52	
	Pontevedra ZPP	36019244	IES A Sangriña	73	
		36020337	IES de Salvaterra de Miño	85	
	Total de centros públicos			24	
	Total de estudiantes de centros públicos			1488	
	Concertados	A Coruña ZDP	15006501	CPR Plurilingüe Cristo Rey	46
			15004009	CPR Plurilingüe Calasancias	51
			15006432	CPR Tirso de Molina	57
			15015627	CPR Plurilingüe San José de Cluny	50
		A Coruña ZIP	15011002	CPR Plurilingüe Hijas de Cristo Rey	90
		A Coruña ZPP	-	-	-
		Lugo ZDP	27006231	CPR Plurilingüe Divina Pastora	47
		Lugo ZIP	27004453	CPR Plurilingüe Martínez Otero	21
		Lugo ZPP	-	-	-
		Ourense ZDP	32008525	CPR Plurilingüe Divina Pastora	68
		Ourense ZIP	32002973	CPR Plurilingüe Sagrado Corazón	20
		Ourense ZPP	-	-	-
		Pontevedra ZDP	36010095	CPR Martín Códax	81
36014209			CPR Plurilingüe Andersen Aungalona	27	
36011178			CPR Plurilingüe Miralba	53	
Pontevedra ZIP		36012456	CPR Plurilingüe Sagrada Familia	32	
		36012468	CPR Plurilingüe San Francisco	20	
Pontevedra ZPP		-	-	-	
Total de centros concertados			14		
Total de estudiantes de centros concertados			663		
Privados		A Coruña ZDP	-	-	-
		A Coruña ZIP	-	-	-
		A Coruña ZPP	-	-	-
	Lugo ZDP	-	-	-	
	Lugo ZIP	-	-	-	
	Lugo ZPP	-	-	-	
	Ourense ZDP	32009074	CPR Seminario Menor Diocesano A Inmaculada	24	
	Ourense ZIP	-	-	-	
	Ourense ZPP	-	-	-	
	Pontevedra ZDP	-	-	-	
Pontevedra ZIP	-	-	-		
Pontevedra ZPP	36019724	CPR Cemar	44		
Total de centros privados			2		
Total de estudiantes de centros privados			68		
Total de centros			40		
Total de estudiantes			2219		

GRUPO CONTROL					
Tipo de centro	Estrato	Código de centro	Nombre del centro	Número de estudiantes	
Públicos	A Coruña ZDP	15005300	IES Rafael Puga Ramón	62	
		15025301	IES Arcebispo Xelmírez II	72	
		15006742	IES Concepción Arenal	82	
	A Coruña ZIP	15026704	IES David Buján	55	
		15026731	IES Campo de San Alberto	44	
		15020556	IES Breamo	67	
		15027307	IES Isidro Parga Pondal	99	
		15027939	IES Plurilingüe Maruxa Mallo	67	
	A Coruña ZPP	15027782	IES Ordes	55	
	Lugo ZDP	27016704	IES Leiras Pulpeiro	96	
	Lugo ZIP	27013934	IES Perdouro	49	
	Lugo ZPP	27012048	IES Xograr Afonso Gómez de Sarria	59	
	Ourense ZDP	32015207	IES O Couto (Ourense)	62	
	Ourense ZIP	32015037	IES Manuel Chamoso Lamas (Carballiño)	49	
	Ourense ZPP	32016431	IES San Mamede (Maceda)	25	
	Pontevedra ZDP	36011580	IES San Tomé de Freixoiro	121	
		36011798	IES Alexandre Bóveda	146	
		36019256	IES de Vilalonga	66	
	Pontevedra ZIP	36020261	IES Plurilingüe Terra de Turonio	57	
		36007734	IES Mendiño	61	
		36004745	IES Plurilingüe A Paralaia	59	
	Pontevedra ZPP	36004551	IES Illa de Tambo	61	
		36019751	IES Antón Alonso Ríos	85	
	Total de centros públicos			23	
	Total de estudiantes de centros públicos			1599	
	Concertados	A Coruña ZDP	15015663	CPR Plurilingüe La Salle	120
			15006481	CPR Plurilingüe Compañía de María	34
		A Coruña ZIP	15015482	CPR Plurilingüe Emma	25
		A Coruña ZPP	15001112	CPR Plurilingüe Nuestra Señora del Carmen	29
			15020489	CPR Plurilingüe Montespiño	45
		Lugo ZDP	27006243	CPR María Auxiliadora	47
		Lugo ZIP	27011974	CPR Plurilingüe Ntra. Sra. de la Asunción	25
		Lugo ZPP	-	-	-
		Ourense ZDP	32008513	CPR Plurilingüe Santa Teresa de Jesús (Carmelit)	81
		Ourense ZIP	32016066	CPR Plurilingüe Vila do Arenteiro	18
		Ourense ZPP	-	-	-
		Pontevedra ZDP	36006705	CPR Plurilingüe Ntra. Sra. de los Dolores	69
			36011351	CPR Plurilingüe San José de Cluny	51
			36011099	CPR Plurilingüe Labor	42
Pontevedra ZIP		36004526	CPR Plurilingüe San Narciso	49	
Pontevedra ZPP		-	-	-	
Total de centros concertados			13		
Total de estudiantes de centros concertados			635		
Privados	A Coruña ZDP	-	-	-	
	A Coruña ZIP	-	-	-	
	A Coruña ZPP	-	-	-	
	Lugo ZDP	27020586	CPR Galén	23	
	Lugo ZIP	-	-	-	
	Lugo ZPP	-	-	-	
	Ourense ZDP	-	-	-	
	Ourense ZIP	-	-	-	
Ourense ZPP	-	-	-		
Pontevedra ZDP	-	-	-		
Pontevedra ZIP	36019281	CPR Sek-Atlántico	49		
Pontevedra ZPP	-	-	-		
Total de centros privados			2		
Total de estudiantes de centros privados			72		
Total de centros			38		
Total de estudiantes			2234		



yam@sergas.es

YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH