

# PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

I.E.S. JUAN DE LA CIERVA. VÉLEZ-MÁLAGA

29008681

c/ Dr. Fernando Vivar, s/n. Vélez-Málaga. 29700

Coordinación: David Moreno Jiménez

Línea de Intervención Obligatoria:

- EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Línea de Intervención Optativa:

- ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
- SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS
- USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN.
- PREVENCIÓN DE CONSUMOS

- **ANÁLISIS DEL ENTORNO.**

El IES Juan de la Cierva es uno de los cuatro institutos del núcleo de Vélez-Málaga. Está situado en lo que se conoce como zona sur de la ciudad, junto a otros dos centros de secundaria. Es un referente en la comarca en cuanto a la Formación Profesional Inicial ya que oferta cinco ciclos de Grado medio y tres de Grado Superior, además de dos ciclos de Formación Profesional Básica. Completa su oferta formativa con los Bachilleratos de Humanidades, Ciencias Sociales y Ciencias (7 grupos) y con la Educación Secundaria Obligatoria (16 grupos).

La procedencia del alumnado es muy diversa por ser un centro de oferta comarcal pero, centrándonos en la etapa de secundaria obligatoria, el instituto tiene tres centros de infantil y primaria adscritos, siendo el CEIP Juan Herrera Alcausa el que más alumnado aporta, seguido por el CEIP El Romeral. De forma casi testimonial, el centro recibe alumnado de Benamargosa, procedente del CEIP Miguel Fortes Fortes. Los dos colegios de Vélez-Málaga están situados en una zona geográfica de tipo urbano donde se asienta una urbanización de casas adosadas y unifamiliares y un barrio más humilde económicamente. Por último, también acude alumnado de una parte de un barrio socioeconómicamente muy bajo. Estas circunstancias hacen que en el centro Juan de la Cierva confluya un alumnado muy heterogéneo y con necesidades muy diversas.

Por otra parte, el centro está muy bien equipado, en general, y tiene muy buenas relaciones con el entorno a todos los niveles. En el caso que nos ocupa, los hábitos de vida saludable, el Centro de Salud “Vélez-Sur” se encuentra ubicado en la misma calle que el instituto.

Los objetivos que se persiguen al desarrollar este Plan de Actuación se desprenden de lo establecido en el Preámbulo de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), donde se recogen afirmaciones como las siguientes:

“Las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes; es necesario adquirir desde edades tempranas competencias transversales, como el pensamiento crítico, la gestión de la diversidad, la creatividad o la capacidad de comunicar, y actitudes clave como la confianza individual, el entusiasmo, la constancia y la aceptación del cambio...” Por otro lado, aparece también en el Preámbulo que “(...) necesitamos propiciar las condiciones que permitan el oportuno cambio metodológico, de forma que el alumnado sea un elemento activo en el proceso de aprendizaje. Los alumnos y alumnas actuales han cambiado radicalmente en relación con los de hace una generación. La globalización y el impacto de las nuevas tecnologías hacen que sea distinta su manera de aprender, de comunicarse, de concentrar su atención o de abordar una tarea”...

Lo anterior responde a la necesidad de plantear como objetivos específicos la adquisición y desarrollo de tres de las competencias clave establecidas en la LOMCE; concretamente:

- Competencia social y cívica, siendo lo más importante en este Plan que el alumnado **entienda** el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello,
- Competencia de aprender a aprender, especialmente en la necesaria **reflexión** que favorezca un conocimiento de los procesos mentales a los que se entregan las personas cuando aprenden, un conocimiento sobre los propios procesos de aprendizaje, así como el desarrollo de la destreza de regular y controlar el propio aprendizaje que se lleva a cabo, y
- Competencia digital, especialmente en lo relacionado a la **seguridad**, lo que implica conocer los distintos riesgos asociados al uso de las tecnologías y de recursos online y las estrategias

actuales para evitarlos, lo que supone identificar los comportamientos adecuados en el ámbito digital para proteger la información, propia y de otras personas, así como conocer los aspectos adictivos de las tecnologías.

### • **BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN**

En relación con la línea de intervención sobre EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, y siguiendo a Daniel Goleman, se establecen los siguientes contenidos prioritarios, estrechamente relacionados con las dimensiones de la Inteligencia Emocional:

- Conciencia de uno mismo: Los contenidos estarán dirigidos a que el alumnado mejore su competencia personal, adquiriendo o desarrollando conciencia emocional, adecuada valoración de uno mismo, así como autoconfianza,
- Autorregulación: Lo que supone, básicamente, que el alumnado adquiera autocontrol,
- Motivación: Posibilitando que el alumnado desarrolle la motivación intrínseca, el compromiso e iniciativa desde un optimismo personal.
- Empatía: Especialmente importante será el desarrollo de la competencia de comprender a los demás, de valorar la diversidad, de orientar la acción hacia el servicio a los demás, etc.
- Habilidades sociales: Los contenidos de este Plan van dirigidos también a que el alumnado desarrolle su capacidad de comunicación, de manejo de los conflictos, de colaborar y cooperar, es decir, incrementar la capacidad de trabajar en equipo.

En lo que respecta a la línea de ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, abordaremos de forma prioritaria uno de los factores que más influye en la salud, la alimentación equilibrada.

Con respecto a la línea de intervención SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS, los contenidos están relacionados con los cuatro bloques temáticos establecidos en el programa Forma Joven; esto es:

- La sexualidad como parte de la vida; intentando que el alumno **comprenda** las diferentes etapas de la sexualidad, la sexualidad como vía de comunicar afecto y de obtener placer, el enfoque de género y la anatomía de la sexualidad.
- La orientación y diversidad sexual; especialmente enfocado para que el alumnado **respete** las diferencias (heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, transexualidad).
- Prácticas sexuales responsables y prevención de riesgos derivados, con objeto de que el alumnado se **conozca** como se previene las infecciones de transmisión sexual y los embarazos inesperados.
- Relaciones igualitarias. Prevención de la violencia de género. Los contenidos que se van a trabajar van dirigidos a que el alumnado sepa **detectar** situaciones de violencia y **sepa** cómo actuar ante ellas.

Destacamos que en el presente curso 2017/18 se está impartiendo la materia Cambios Sociales y Nuevas Relaciones de Género en 2º y 3º ESO por la profesora encargada de la coordinación de Igualdad.

En cuanto a los contenidos relacionados con la línea de intervención USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN, y siguiendo los bloques temáticos propuestos por el propio Programa Forma Joven, consistirán en:

- Estilos de vida saludable en una sociedad digital, en el que destacará el conocimiento de los hábitos saludables asociados al uso de las TIC y el tiempo de ocio y las TIC.
- Adicciones a las TIC, priorizando el conocimiento del alumnado de los factores de riesgo y

de protección.

- Buenas prácticas y recomendaciones: Especialmente en lo referente a las redes sociales y a los videojuegos.

Por último, en torno a la línea PREVENCIÓN DE CONSUMO, nos centraremos más en los contenidos relacionados con los hábitos que contribuyen a una vida sana, y con los mitos y falsas creencias en torno a las drogas.

- **ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Con la intención de coordinar nuestro proceso de enseñanza consideramos conveniente establecer las siguientes pautas metodológicas que han sido propuestas de forma conjunta entre un grupo de profesores del centro. Atendiendo al cronograma de actuación aprobado en el Claustro, al inicio del curso, los contenidos de las líneas de intervención se seleccionarán por los diversos departamentos didácticos y se abordarán, en la medida de lo posible, a través del aprendizaje basado en proyectos.

En Tutoría Lectiva se les explicará al grupo esta forma de trabajar. No obstante, cada profesor, en su materia, adaptará esta propuesta según sus necesidades, aunque no debemos salirnos del marco común; el aprendizaje basado en proyectos.

#### **TAREA 1: NOS HACEMOS PREGUNTAS Y ORGANIZAMOS LOS TEMAS DE ESTUDIO.**

- **Formamos los grupos:** Aunque cada docente puede formar los grupos como crea conveniente, consideramos que una manera lógica de hacerlo es creando grupos heterogéneos. Para ello, debe subdividir a los alumnos de la clase en tres niveles (los más capaces de dar ayuda, los más necesitados de la misma y el resto de los estudiantes). A partir de esta división, se crean grupos de 4 (1 capacitado, 1 necesitado, 2 medios). Puede haber algún grupo de 5, en caso de ser impar el gran grupo. Este grupo trabajará todo el proyecto. En el siguiente proyecto habrá que crear grupos nuevos. Una vez formados los grupos se asignan los cargos que van a desempeñar cada uno de los miembros. En un primer momento sería conveniente que sea cada profesor el que decida los cargos a ejercer por cada miembro con objeto de intentar garantizar el funcionamiento de los mismos:

**Coordinador/a del grupo:** Controla que se cumplan los pasos a seguir y modera las discusiones, los turnos de palabra, etc.

**Secretario/a:** Toma nota de lo que se va haciendo, y custodia la documentación en común.

**Responsable del material:** Controla que no se pierda el tiempo en las búsquedas de información y reparte y cuida el material que el profesor entrega al grupo.

**Portavoz:** Comunica al resto de la clase todas las aportaciones de su grupo.

- **Nos hacemos preguntas:** Cada profesor anima a que todos los grupos se hagan preguntas sobre el tema que van a trabajar. Sería aconsejable que el profesor tenga a disposición una batería de posibles preguntas para ir profundizando en la actividad. La clave es despertar la curiosidad y el interés del alumno por el tema en cuestión. Una vez agotada la actividad por cada grupo se hace una puesta en común en la pizarra, anotando todas las cuestiones. UN ALUMNO CONCRETO ACTUARÁ COMO MODERADOR-COORDINADOR DE LA PUESTA EN COMÚN. El profesor anotará de forma estratégica las preguntas en la pizarra.

- **Clasificamos los temas de estudio:** Se establecen tantos temas de estudio como grupos haya con la intención de que cada grupo se encargue de profundizar en cada tema. El profesor debe asegurar que los diferentes temas tengan un “peso” equilibrado para conseguir que todos los grupos tengan parecida carga de trabajo. En esta fase es clave que el profesor tenga predefinido los posibles temas para trabajar, con objeto de orientar a los alumnos en la clasificación. Si no hay acuerdo sobre la distribución de los temas se hace un sorteo.

- **Nos comprometemos:** Se dedica un tiempo a reflexionar sobre lo que se espera de cada grupo y los tiempos previstos para conseguirlo. Se recuerda la importancia de cumplir los

roles de cada miembro del grupo. El Secretario de cada grupo cumplimenta la “ficha personal” y la custodia una vez ha sido firmada por todos los miembros del grupo.

### **TAREA 2: EMPEZAMOS A INVESTIGAR.**

- **Nos hacemos preguntas sobre nuestro tema:** Cada grupo debe dedicar tiempo a hacerse preguntas sobre el tema que les ha tocado. El profesor debe guiar este proceso pasando por los diferentes grupos y dando pistas para que los alumnos se cuestionen todos los aspectos de su bloque de contenidos.

- **Hacemos un mapa conceptual sobre lo que sabemos:** Es fundamental para el éxito del proyecto. Se debe guiar a los grupos para que sepan realizar un mapa conceptual completo. Para ello, son recursos válidos:

<http://www.aulaplaneta.com/2014/05/21/recursos-tic/seis-herramientas-para-crear-mapas-conceptuales/>

Es interesante también dirigir a los alumnos a la web de nuestro compañero Jorge Lozano para este cometido:

<http://www.claseshistoria.com/general/confecionmapaconceptual.htm>

El profesor debe asegurarse que el mapa conceptual realizado por cada grupo contempla todos los conceptos relevantes del tema.

- **Repartimos el trabajo:** Cada grupo reparte el trabajo para que cada miembro pueda investigar sobre los conceptos que se les ha asignado. Si el profesor lo considera conveniente puede orientar esta búsqueda de información por parejas, asociando al más capaz con el más necesitado de ayuda.

### **TAREA 3: BÚSQUEDA Y ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **-Organizamos y buscamos la información:**

Cada miembro del grupo se encarga de buscar la información relacionada con su parte asignada del trabajo. Es conveniente que el/la profesor/a aporte algunas fuentes accesibles y relevantes para que el alumnado no se pierda o disperse demasiado.

#### **-Anotamos las fuentes:**

El alumnado siempre anota las fuentes utilizadas en cada caso concreto, incluidas las fuentes de Internet. Mostrar al alumnado un modo sensato de citar las fuentes utilizadas.

#### **-La ponemos en común:**

Esta parte es muy importante, pues mucho de lo que vendrá después dependerá del modo cómo se haya realizado esta parte del trabajo colaborativo. El moderador jugará un papel importante. Nada relevante que haya sido descubierto debe quedar en el tintero. El grupo juzga su importancia.

#### **-Decidimos qué información vamos a dar a los demás grupo:**

Se reserva aquella información que al grupo le parezca clara e interesante, de lo contrario no merecerá la pena. Además, aquella información que mejor contribuya a los objetivos generales del proyecto común.

### **TAREA 4: PUESTA EN COMÚN**

#### **-Organizamos la puesta en común:**

Qué vamos a decir, cómo lo vamos a decir, en qué orden expone el grupo la información descubierta.

#### **-¿Qué soporte vamos a utilizar?**

El grupo lo discute y decide, en función de la información a transmitir, salvo que el profesor/a indique algún soporte de exposición más conveniente.

#### **-Lo elaboramos:**

Aprovechando las mejores habilidades de cada componente del grupo, informáticas, para el dibujo o la expresión artística, etc.

#### **-¿Quiénes vamos a intervenir, cómo, en qué orden?**

Obviamente, con el acuerdo del grupo...

- **Evaluación.** Cada profesor diseña un instrumento de valoración que contenga, también, la

autoevaluación del propio alumnado.

### **TAREA 5: ACTUACIÓN**

#### **-Debate y consenso sobre las actuaciones a llevar a cabo:**

Cada proyecto, según su naturaleza, llevará a cabo distintos tipos de actuaciones concretas, dentro o fuera del aula con objeto de desarrollar las competencias clave de un modo práctico.

#### **-Llevamos a cabo la actuación que hayamos acordado:**

Establecer una planificación para ejecutarla, y con todos los recursos y tareas que sean menester.

#### **-Evaluamos la actuación:**

Dependiendo del tipo de actuación práctica, tanto el alumnado como los profesores y otros implicados por la actuación, observarán el desarrollo de la misma.

Es importante que los diferentes proyectos que surjan en torno a los bloques temáticos expuestos en el apartado 3 sean seleccionados por el alumnado, siendo el papel del profesorado orientar esa elección para que se aborden los aspectos más importantes de esa temática elegida.

#### • **RECURSOS MATERIALES**

Básicamente, se utilizarán los recursos que pone a disposición el portal de hábitos de vida saludable de la Junta de Andalucía y los propios de los departamentos didácticos involucrados.

#### • **RECURSOS HUMANOS**

Con objeto de organizar esta tarea el IES Juan de la Cierva tiene la intención de “ordenar” las actuaciones que se llevan a cabo desde los diferentes órganos de coordinación didáctica, principalmente desde:

- **ETCP** con las correspondientes **Áreas de competencia y departamentos de coordinación didáctica** implicados.
- **Departamento de orientación y tutorías**
- **DACE**

A estos órganos hay que añadir las actuaciones que se organizan tanto desde la coordinación de Igualdad como desde la de Convivencia del centro.

Por último, por su importancia en esta temática, el equipo directivo, a través de Vicedirección, impulsará y coordinará la organización, tanto de las actividades complementarias y extraescolares como la relación del instituto con las instituciones del entorno. Cabe destacar la estrecha colaboración con el Centro de Salud Vélez-Sur.

#### • **ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN.**

Además de la integración curricular de estos contenidos arriba explicado, se llevarán a cabo actividades de diferente tipo tales como:

- Servicio de mediación escolar.
- Visita a lugares significativos (centro de salud, servicios sociales del Ayto. de Vélez-Málaga,...)
- Charlas informativas de diversos colectivos relacionados con las cinco líneas de intervención.
- Aplicación en horas de tutorías lectivas de una selección de actividades de programas concretos puestos a disposición en los recursos del Forma Joven (Antiprograma de Educación Emocional, ...)
- Exposición de carteles, murales, ... realizados por el alumnado durante el curso.
- ...

Todo ello atendiendo al cronograma de actuación propuesto por el ETCP del centro:

NEC.	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
1º ESO	<p>Estilo de vida saludable (L2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 Oct. Día Alimentación</li> </ul> <p>Sexualidad y relaciones igualitarias (L3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 NOV. Día contra la violencia de género</li> </ul>	<p>Educación Emocional (L1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ENERO Día de la Paz</li> </ul> <p>Prevención de Consumo (L5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 MARZO Día del consumidor</li> </ul>	<p>Estilo de vida saludable (L2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 JUNIO Día Medioambiente</li> </ul> <p>Uso positivo de las TIC (L4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 MAYO D. Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información</li> </ul>
2º ESO	<p>Educación Emocional (L1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Dic. Personas con Discapacidad</li> </ul> <p>Sexualidad y relaciones igualitarias (L3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 NOV. Día contra la violencia de género</li> </ul>	<p>Educación Emocional (L1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ENERO Día de la Paz</li> </ul> <p>Prevención de Consumo (L5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 MARZO Día del consumidor</li> </ul>	<p>Estilo de vida saludable (L2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 JUNIO Día Medioambiente</li> </ul> <p>Uso positivo de las TIC (L4)</p> <p>Buenas prácticas y recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 mayo. D. Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información</li> </ul>
3º ESO	<p>Estilo de vida saludable (L2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 OCTUBRE Día de la salud mental.</li> </ul> <p>Sexualidad y relaciones igualitarias (L3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 NOV. Día contra la violencia de género</li> </ul>	<p>Educación Emocional (L1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ENERO Día de la Paz</li> </ul> <p>Sexualidad y relaciones igualitarias (L3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 MARZO Día de la Mujer</li> </ul> <p>Prevención de Consumo (L5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 MARZO Día del consumidor</li> </ul>	<p>Estilo de vida saludable (L2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 ABRIL Día Mundial de la Salud</li> </ul> <p>Adicciones a las TIC (L4)</p> <p>Buenas prácticas y recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 mayo. D. Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información</li> </ul>
4º ESO	<p>Prevención de Consumo (L5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 OCTUBRE Día de la salud mental.</li> </ul> <p>Sexualidad y relaciones igualitarias (L3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 NOV. Día contra la violencia de género</li> </ul>	<p>Educación Emocional (L1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 MARZO Día contra el Racismo</li> </ul> <p>Sexualidad y relaciones igualitarias (L3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 MARZO Día de la Mujer</li> </ul>	<p>Estilo de vida saludable (L2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 ABRIL Día Mundial de la Salud</li> </ul> <p>Adicciones a las TIC (L4)</p> <p>Buenas prácticas y recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 mayo. D. Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información</li> </ul>

- **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.**

Además de la inclusión y aprobación de este Plan en el proyecto educativo del centro, los contenidos y actuaciones que se llevarán a cabo se publicarán en la web del centro. También se diseñarán carteles que se irán distribuyendo por los diferentes tabloneros de anuncio del centro informando sobre actividades puntuales que se vayan a realizar.

- **SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

El plan de actuación, una vez aprobado, se llevará al ETCP para su conocimiento más profundo y se iniciará, por parte de este órgano, un calendario de seguimiento y evaluación del mismo. Para ello, el ETCP se servirá de las opiniones directas del profesorado implicado y del alumnado. Por último, desde la Asociación de Padres y Madres del centro se aportarán opiniones y e ideas para la mejora del programa.