

MEMORIA DEL PROYECTO:
“CRECIENDO EN SALUD”
PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



IES SALVADOR SANDOVAL
LAS TORRES DE COTILLAS

CURSO 2024-25

1.Nombre del proyecto: “Creciendo en Salud”

2. Nombre del centro docente: IES Salvador Sandoval

3.Curso escolar: 2024-25

4. Características generales y particulares del contexto en el que se ha desarrollado el proyecto.

Un año más el proyecto “**Creciendo en Salud**” ha sido el vertebrador del Plan de Educación para la Salud en la Escuela llevado a cabo en nuestro centro en este curso académico 2024-25.

La finalidad del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia es impulsar y potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores del alumnado en los ámbitos de la vida personal, profesional y social, para contribuir a su desarrollo integral y promover la adquisición de estilos de vida saludables.

La Educación para la Salud (EpS) debe ser un trabajo emprendido por el profesorado, el alumnado, familias, sanitarios y entidades locales, destinado a asegurar la supervivencia de todos y la calidad de la existencia, y debería ayudar a cada individuo a desenvolverse con éxito en su relación con el mundo físico y psico-social.

La EpS está comprometida con la calidad de vida y la promoción del bienestar físico, social y mental del individuo. La salud ha de ser percibida en su aspecto más positivo. Pero no bastan las ideas solas, es necesario que las ideas se transformen en convicciones, las convicciones en actitudes, las actitudes en acciones y las acciones en costumbres.

Educar por la salud, por tanto, es algo más que informar, es hacer que el educando adquiera o modifique actitudes, valores y sobre todo, cambie conductas mediante un proceso que requiere conocimientos y habilidades.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Implica a la población en su conjunto y en el contexto de su vida diaria, en lugar de dirigirse a grupos de población con riesgo de enfermedades específicas.

La promoción de la salud centra la acción sobre las causas o determinantes de la salud para asegurar que el ambiente que está más allá del control de los individuos sea favorable a la salud y para ello combina métodos o planteamientos diversos pero complementarios como comunicación, educación, legislación, medidas fiscales, cambio organizativo y desarrollo comunitario.

La participación efectiva de la población, favoreciendo la autoayuda y animando a las personas a encontrar su manera de promocionar la salud de sus comunidades es uno de los objetivos de la promoción de la salud.

En el I.E.S. “Salvador Sandoval”, hemos recogido una gran parte de las propuestas de las Consejerías de Sanidad y Consumo, y la de Educación, Formación y Empleo publicadas en el documento “Propuestas para la redacción de un manual de salud, declaración de principios saludables en los centros educativos” recomendadas en el plan de Educación para la Salud en la Escuela.

A principio de este curso académico 2024-25 se ha realizado un análisis de situación de los diversos factores utilizados tradicionalmente:

- ***Recursos personales, materiales, económicos y de espacio del centro: tanto los propios del centro como la posibilidad de recursos externos.***
- ***Organización y función del centro teniendo en cuenta los objetivos del centro y prioridades de actuación con respecto al alumnado, profesorado, a las familias y con respecto a los recursos, estructura e instalaciones del centro.***
- ***Implicación del Consejo Escolar, AMPA, Claustro.***
- ***Ambiente socio-económico y cultural del entorno, así como infraestructura de servicios culturales y sociales.***
- ***Sectores de trabajo, nivel de empleo y paro laboral.***

Las necesidades en Educación para la Salud se han puesto de manifiesto con las informaciones recibidas desde los distintos departamentos didácticos obtenidas a través de métodos de observación directa y de encuestas al alumnado, desde la jefatura de estudios, desde el departamento de Orientación a través de PAT por cuestionarios realizados por los tutores, etc. Por lo tanto, se precisa seguir trabajando aquellos campos en los que se necesitan mejoras, al tiempo que hemos de seguir cuidando aquellos otros, en los que se ha conseguido determinados avances.

El grupo de trabajo de Educación para la Salud tras el análisis inicial y como continuación de la labor emprendida en cursos pasados se han identificado varias necesidades en el ámbito de Educación para la Salud en nuestro centro y se ha decidido seguir trabajando con ellas:

- ***Nutrición y desayuno saludable.***
- ***Prevención disminución del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.***
- ***Potenciación de la participación de nuestros estudiantes en actividades físicas y deportivas, especialmente en el caso de las chicas.***
- ***Concienciación de nuestro alumnado en el mantenimiento y limpieza de las instalaciones del centro, así como en mantener unos niveles de ruido aceptables que no perturben el trabajo diario.***

- Profundización en el conocimiento de la higiene postural.
- Uso adecuado del teléfono móvil siguiendo las normas del nuestro centro y de la Consejería de Educación.
- Salud mental.
- Concienciación y erradicación de acoso escolar en nuestro centro.
- Prevención de las ludopatías.

5. Contenidos de Educación para la Salud que se han trabajado.

5.1. Alimentación y nutrición.

5.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

5.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

5.4. Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medioambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

5.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

5.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones. Concienciación y erradicación del acoso escolar en nuestro centro. Prevención de ludopatía del juego de apuestas.

5.7. Sexualidad y afectividad.

5.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

5.9. Trabajos realizados por el alumnado del Bachillerato de investigación.

6. Consecución de los objetivos del proyecto.

6.1. Propuestos inicialmente y recogidos en cursos anteriores.

6.1.1. Alimentación y nutrición.

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables con una alimentación sana y equilibrada en el alumnado de nuestro centro.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Reconocer la importancia del desayuno en casa y que este sea saludable.
- Conocer la necesidad de la ingesta de líquidos, especialmente de agua.
- Entender la importancia de realizar un almuerzo de calidad.

b.- De actitudes:

- Valorar la hora de la comida como una forma de relación social y familiar. Concienciar a los jóvenes de los graves daños y peligros que sufre la juventud a consecuencia de enfermedades como los **trastornos del comportamiento alimentario (TCA)**: anorexia, bulimia, y otras derivadas.

c.- De habilidades:

- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.
- Incrementar la proporción de escolares que consumen al menos cuatro/cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas.
- Reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad entre el alumnado.
- Informar a los adolescentes sobre la prevención de los TCA, así como criterios para su detección precoz.

6.1.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables libres del uso de drogas, en el alumnado de nuestro centro.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer los efectos nocivos del consumo de drogas a nivel físico y psicológico.
- Identificar la legislación relativa al consumo de sustancias adictivas en cada uno de los lugares donde se encuentre, especialmente las referidas al alcohol y tabaco.

b.- De actitudes:

- Facilitar la reflexión crítica del alumnado sobre las consecuencias de sus actos y en su defecto retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier sustancia.
- Reconocer la relación entre ocio y consumo de drogas y apreciar otras alternativas de ocio saludable.

c.- De habilidades:

- Fomentar la asertividad (capacidad de tomar la decisión sin ofender).
- Participar de forma activa en las actividades saludables propuestas.

6.1.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables en el alumnado por la

práctica regular y continuada de ejercicio físico especialmente de carácter aeróbico.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer los efectos beneficiosos que presenta el ejercicio físico sobre las personas.
- Conocer otras opciones de ocio al margen de bares, botellón, discotecasy similares.

b.- De actitudes:

- Incrementar la dedicación en el tiempo libre del alumnado a la actividad física, dentro y fuera de la escuela.
- Disminuir las horas de dedicación a pantallas de TV, videoconsolas, internet, TIC

c.- De habilidades:

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
- Hacer ejercicio al menos una vez por semana, además del realizado en el instituto.
- Asistir a actividades de ocio saludable, participando activamente en ellas.
- Aprender a utilizar de manera responsable Internet y otras tecnologías de la información.

6.1.4. Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer la importancia de la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.

b.- De actitudes:

- Conocer e interiorizar la repercusión de sus actos sobre el medio ambiente: apagar luces cuando no se necesitan, gasto de agua, separación de basuras, control de pilas, etc.
- Adquirir conciencia sobre el uso de transporte público.

c.- De habilidades:

- Ser cuidadoso con la limpieza de los espacios comunes, tanto en el centro como en las actividades extraescolares.
- Ser cuidadoso con los ruidos desagradables que se generan en las aulas y fuera de las aulas: puertas, persianas, sillas, gritos entre ellos, etc.
- Valorar el uso de bicicletas y/ o de caminar.
- Respetar las horas de sueño ajenas.

6.1.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

Objetivos específicos:

- Transportar la mochila de forma adecuada, evitando tenerla sobre la espalda durante todo el tiempo de recreo.
- Respetar las horas de sueño propias.
- Realizar con los jóvenes un análisis del uso de las nuevas tecnologías que nos ayude a detectar los buenos y malos hábitos de navegación.
- Analizar la posible interferencia de los campos electromagnéticos generados por los dispositivos electrónicos con el descanso nocturno.

6.1.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones. Concienciación y erradicación del acoso escolar en nuestro centro. Prevención de ludopatía del juego de apuestas.

6.1.6.1 Salud mental.

Objetivos específicos:

Familiarizar a los adolescentes con la labor que realiza AFES (Asociación de familiares y personas con enfermedad mental).

- Conocer la frecuencia de enfermedades mentales en la población, los factores de riesgo.
- Favorecer un espacio en el centro dónde se trabaje la salud mental y se pueda prevenir la aparición de este tipo de enfermedades.

6.1.6.2. Habilidades sociales: empatía.

Objetivos específicos:

- Aprender que existen diferentes puntos de vista sobre las situaciones que nos suceden en función a nuestra experiencia.
- Darse cuenta de que los otros puntos de vista son tan válidos como los propios.
- Desarrollar empatía, poniéndonos en el papel de otros.

6.1.6.3. Habilidades sociales: asertividad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar actitudes de aprecio y valoración hacia los demás.
- Valorar la importancia de comunicarse de forma positiva.
- Darse cuenta de que todos tenemos aspectos positivos, incluso algunos que ni nosotros mismos veíamos.

6.1.6.4. Autoestima.

Objetivos específicos:

- Ser conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.
- Ser capaces de autovalorarse, reconociendo las características positivas que poseen, así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.
- Ser conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones reconocer las cualidades positivas que posee cada persona. Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.

6.1.6.5. Motivación hacia el estudio.

- Aprender a identificar situaciones de frustración y disponer de herramientas para tolerarla.
- Aprender los conceptos básicos sobre el funcionamiento del trabajo en equipo.
- Contribuir a que los alumnos adquieran las competencias emocionales de percepción y regulación emocional.

6.1.6.6. Prevención del acoso escolar.

Objetivos específicos:

- Conocer los mecanismos de producción del acoso escolar y aprender a detectarlos y comunicarlos a sus profesores.
- Adquirir actitudes contra el acoso escolar.

6.1.6.7. Prevención de ludopatía del juego de apuestas.

Objetivos específicos:

- Conocer los mecanismos de producción de la ludopatía del juego de apuestas y cómo evitarla.

6.1.7. Sexualidad y afectividad.

Objetivos específicos:

- Lograr que el conjunto de adolescentes y jóvenes puedan disfrutar de una vida afectivo- sexual saludable y prevenir los embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Conseguir la adquisición de conocimientos sobre sexualidad y afectividad, adecuados a su edad y proceso madurativo.
- Exponer y asesorar el marco teórico jurídico y psicosocial de la Interrupción Voluntaria del Embarazo (I.V.E.).

6.1.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar que el respeto a la vida y la integridad física de los ciudadanos supere la agresividad en el tráfico.
- Concienciar sobre la importancia de respetar las normas, conscientes de que sobre todo un respeto hacia los demás usuarios.

6.2. Alcanzados al finalizar el curso académico (o al menos bastante mejorados).

6.2.1. Alimentación y nutrición.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Reconocer la importancia del desayuno en casa y que este sea saludable.
- Conocer la necesidad de la ingesta de líquidos, especialmente de agua.
- Entender la importancia de realizar un almuerzo de calidad.

b.- De actitudes:

- Concienciar a los jóvenes de los graves daños y peligros que sufre la juventud a consecuencia de enfermedades como los “Trastornos del Comportamiento Alimentario”: anorexia, bulimia, y otras derivadas

c.- De habilidades:

- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.
- Informar a los adolescentes sobre la prevención de los TCA, así como criterios para su detección precoz.

6.2.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables libres del uso de drogas, en el alumnado de nuestro centro.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer los efectos nocivos del consumo de drogas a nivel físico y psicológico.
- Identificar la legislación relativa al consumo de sustancias adictivas en cada uno de los lugares donde se encuentre, especialmente las referidas al alcohol y tabaco.

b.- De actitudes:

- Facilitar la reflexión crítica del alumnado sobre las consecuencias de sus actos y en su defecto retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier sustancia.

c.- De habilidades:

- Fomentar la asertividad (capacidad de tomar la decisión sin ofender).
- Participar de forma activa en las actividades saludables propuestas.

6.2.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables en el alumnado por la prácticaregular y continuada de ejercicio físico especialmente de carácter aeróbico.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer los efectos beneficiosos que presenta el ejercicio físico sobre las personas.
- Conocer otras opciones de ocio al margen de bares, botellón, discotecas y similares.

b.- De actitudes:

- Incrementar la dedicación en el tiempo libre del alumnado a la actividad física, dentro y fuera de la escuela.
- Disminuir las horas de dedicación a pantallas de TV, videoconsolas, internet, TIC

c.- De habilidades:

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
- Hacer ejercicio al menos una vez por semana, además del realizado en el instituto.

6.2.4. Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer la importancia de la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.

b.- De actitudes:

- Conocer e interiorizar la repercusión de sus actos sobre el medio ambiente: apagar luces cuando no se necesitan, gasto de agua, separación de basuras, control de pilas, etc.

c.- De habilidades:

- Ser cuidadoso con la limpieza de los espacios comunes, tanto en el centro como en las actividades extraescolares.

6.2.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

Objetivos específicos:

- Transportar la mochila de forma adecuada, evitando tenerla sobre la espalda durante todo el tiempo de recreo.
- Analizar la posible interferencia de los campos electromagnéticos generados por los dispositivos electrónicos con el descanso nocturno.

6.2.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

6.2.6.1. Salud mental.**Objetivos específicos:**

Familiarizar a los adolescentes con la labor que realiza AFES (Asociación defamiliares y personas con enfermedad mental).

- Conocer la frecuencia de enfermedades mentales en la población, los factores de riesgo.

6.2.6.2. Habilidades sociales: empatía.**Objetivos específicos:**

- Aprender que existen diferentes puntos de vista sobre las situaciones que nos suceden en función a nuestra experiencia.
- Darse cuenta de que los otros puntos de vista son tan válidos como los propios.
- Desarrollar empatía, poniéndonos en el papel de otros.

6.2.6.3. Habilidades sociales: asertividad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar actitudes de aprecio y valoración hacia los demás.

6.2.6.4. Autoestima.**Objetivos específicos:**

- Ser conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.

6.2.6.5. Motivación hacia el estudio.**Objetivos específicos:**

- Aprender a identificar situaciones de frustración y disponer de herramientas para tolerarla.
- Aprender los conceptos básicos sobre el funcionamiento del trabajo en equipo.

6.2.6.6. Prevención del acoso escolar.**Objetivos específicos:**

- Conocer los mecanismos de producción del acoso escolar y aprender a detectarlos y comunicarlos a sus profesores.
- Adquirir actitudes contra el acoso escolar.

6.2.6.7. Prevención de ludopatía del juego de apuestas.**Objetivos específicos:**

- Conocer los mecanismos de producción de la ludopatía del juego de apuestas y cómo evitarla.

6.2.7. Sexualidad y afectividad.**Objetivos específicos:**

- Conseguir la adquisición de conocimientos sobre sexualidad y afectividad, adecuados a su edad y proceso madurativo.

6.2.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.**Objetivos específicos:**

- Concienciar sobre la importancia de respetar las normas, conscientes de que son sobre todo un respeto hacia los demás usuarios.

7. Recursos personales que han participado en el proyecto.

7.1 Profesorado: número y nivel educativo que imparten.

Han participado 72 profesores que imparten 1º, 2º, 3º y 4º de ESO; 1º y 2º de BTO; 1º y 2º FPB; 1º y 2º de TSEAS, 1º y 2º de TOL, 1º de LACO, 1º de SMR, 1º de GSAF.

7.2 Alumnado: número y nivel educativo que imparten.

Un total de 832 alumnos repartidos en ESO, Bachillerato y Formación Profesional.

7.3 Padres/Madres.

Las familias presentan una amplia participación en este proyecto denominado “Creciendo en Salud” colaborando con el centro de forma activa en la consecución de los objetivos propuestos en diferentes contenidos y actividades previstas, sirvan de ejemplo entre otros los siguientes:

- En el bloque de “Alimentación y nutrición” y dentro la actividad denominada “El desayuno saludable” realizada por el departamento de Educación Física los padres reciben información escrita desde el departamento, por medio de sus hijos/as, con una serie de recomendaciones para que el desayuno reúna los requisitos para ser considerado saludable, obviamente la colaboración de la familia es vital para conseguir los objetivos propuestos.
- En el bloque de “Prevención de drogodependencias” se envía información a las familias dos veces, a principio y a mitad de curso, con una serie de recomendaciones para su prevención, informando sobre:
 - Forma de reconocer su consumo y sus efectos, de manera clara y exhaustiva.
 - Mantenimiento de una relación estrecha con el centro en este campo y ser receptivo ante cualquier sospecha.
 - Prohibiciones establecidas al respecto en el instituto.
 - Alternativas de ocio saludables y ofertadas en el municipio.
 - Fomento de las buenas relaciones entre familia y profesorado estableciendo estrategias a este fin: participación de las familias en los centros, uso de agenda escolar u otros.

Por lo tanto, las familias por ellas mismas o a través de sus representantes tienen una participación notable en este proyecto de Educación para la Salud.

7.4. Otros profesionales que han colaborado.

En este proyecto también encontramos la presencia de otros participantes que tienen una participación directa e importante, que pasamos a detallar:

- El Centro de Salud de Las Torres de Cotillas.

Colabora en el programa PERSEA de información afectivo-sexual y en los programas ARGOS Y ALTACAN de prevención de drogodependencias.

- El Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas.

A través de la concejalía de Educación financia entre otras las actividades denominadas **“Taller de empatía y taller de asertividad”** destinadas al alumnado de 1º de ESO.

También, colabora con nuestro centro cediendo las instalaciones del polideportivomunicipal para la celebración de los **“Encuentros Deportivos”**. que se celebran anualmente en una jornada de convivencia, deporte y salud en la que nuestros estudiantes de la ESO compiten contra los estudiantes del resto de centros del municipio.

El Ayuntamiento cede sus técnicos de Protección Civil para que impartan charlas de **“Primeros auxilios y RCP básica con uso de desfibrilador”** a todos los alumnos del centro. Este mismo personal ha formado al profesorado y personal de servicios que han realizado el curso de formación en cursos pasados.

- Son varias las **sociedades, como ADANER, AFES, AFESMO MOLINA**, que colaboran con nuestro centro dando charlas de formación en contenidos de Educación para la Salud para nuestro alumnado.

- **Los conserjes** de nuestro centro tienen también una parte activa e imprescindible en muchas de las actividades del proyecto de Educación para la Salud con la preparación de materiales, reprografía de documentos, etc.

- **El personal de limpieza** del centro, igualmente, participa en este proyecto manteniendolas aulas, laboratorios, gimnasio y resto de las instalaciones del centro en óptimas condiciones.

8. Actividades realizadas.

8.1. Con el alumnado.

8.1.1. Alimentación y nutrición.

8.1.1.1. El desayuno saludable (dep. de Educación Física).

8.1.1.2. Nutrición. Dieta equilibrada y alteraciones. Desayuno saludable (dep. de Biología).

8.1.1.3. ADANER: Prevención de los TC Alimentaria. (dep. de Orientación).

8.1.1.4. Estudio de las etiquetas de alimentos. (dep. de Física y Química).

8.1.1.5. Comidas tradicionales de la huerta y folklore murciano (dep. de Música).

8.1.1.6. Nutrición saludable (Iniciación a la Investigación).

8.1.1.7. Acidez en distintos alimentos (dep. de F. y Química).

8.1.1.8. Desarrollo de hábitos saludables (dep. de F. y Química).

8.1.1.9. Determinación del porcentaje de sal en gusanitos. Etiquetado en alimentos (dep. de F. y Química).

8.1.1.10. Determinación del porcentaje de azúcar en zumos. (dep. de F. y Química).

8.1.2. Prevención de drogodependencias. Alcohol, tabaco y otras drogas.

8.1.2.1. Programa educativo “ARGOS” (dep. de Orientación).

8.1.2.2. Programa educativo “ALTACAN” (dep. de Orientación).

8.1.2.3. Actividades dirigidas a todo el centro.

8.1.2.4. Información dirigida a las familias.

8.1.2.5. Drogas: Factor negativo para la creatividad musical (dep. de Música).

8.1.2.6. Graduación alcohólica en bebidas (dep. de F. y Química).

8.1.2.7. Análisis de textos: cine y consumo de alcohol. Tecnoadicciones (dep. de Lengua Castellana y Literatura).

8.1.2.8. Destilaciones en bebidas alcoholicas (dep. F. y Químicaa).

8.1.2.9. Agentes cancerígenos en el humo del tabaco.

8.1.3. Actividad física, ocio y tiempo libre. Uso adecuado de las mochilas escolares.

8.1.3.1. Carta de actividades deportivas del centro (dep. de E. Física).

8.1.3.2. La actividad física y el deporte desde la pintura (dep. de EducaciónPlástica, Visual y Audiovisual).

8.1.3.3. El baile: actividad física y social muy saludable (dep. de Música).

8.1.3.4. Programa de inmersión lingüística en inglés organizado por el dep. de Inglés en estrecha colaboración con la sección bilingüe.

8.1.4. Medioambiente y salud. Limpieza de los espacios próximos, del medioambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

8.1.4.1. Campaña de sensibilización de limpieza y disminución de la contaminación acústica (equipo de dirección del centro).

8.1.4.2. Contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud (dep. de Física y Química).

8.1.4.3. Actividad humana generadora de alteraciones medioambientales (dep. de Biología).

8.1.4.4. Senderismo y respeto medioambiental (dep. de Educación Física).

8.1.4.5. Protege tus oídos de la contaminación acústica (dep. de Música).

8.1.4.6. Residuos urbanos. Visita a la estación depuradora de Cañada Hermosa (dep. de F. y Química).

8.1.4.7. Plaguicidas (dep. de F. y Química).

8.1.4.8. Cuidado y mantenimiento de los espacios del centro (dep. de Orientación).

8.1.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abusodel móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

8.1.5.1. Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil

puede interferir el descanso nocturno (Dep. de F. y Química).

8.1.5.2. Bulling (dep. de Filosofía)

8.1.5.3. La importancia de cuidar las cuerdas vocales (dep. de Música).

8.1.5.4. La respuesta inmunitaria: nuestra gran aliada (dep. de Biología).

8.1.5.5. Uso adecuado de las mochilas escolares (dep. de E. Física).

8.1.5.6. Higiene postural. Trajes EPI (dep. de F. y Química).

8.1.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

8.1.6.1. AFES (Asociación de salud mental).

8.1.6.2. Autoestima y San Valentín (dep. de Orientación).

8.1.6.3. Riesgos de internet y redes sociales. Ciberacoso (Plan Directos de la Guardia Civil)

8.1.6.4. Motivación hacia el estudio (dep. de Orientación).

8.1.6.5. Pop-rock, coro, mindfulness y biodanza (dep. de Música).

8.1.6.6. Charla “Sensibilización y prevención del racismo y la xenofobia (Ayunt. Torres de Cotillas).

8.1.6.7. Etimología del vocabulario específico relacionado con la salud, la actividad física y el deporte (dep. de Latín y Griego).

8.1.6.8. Programa de prevención del abuso del juego de apuestas. ¿Qué te juegas? (dep. de Biología).

8.1.6.9. Taller de empatía (Ayunt. Torres de Cotillas).

8.1.6.10. Autoestima y motivación (Dep. de Orientación).

8.1.6.11. Bienestar digital y otros (Dep. de Orientación).

8.1.7. Sexualidad y afectividad.

8.1.7.1. Programa Persea: educación afectivo-sexual (Enfermera escolar)

8.1.7.2. El mensaje de las canciones (dep. de Música).

8.1.7.3. Día de la Mujer y la Niña: la mujer en la ciencia (dep. de Física y Química).

8.1.7.4. Sensibilización y prevención de la violencia de género en adolescentes (Asociación Columbares).

8.1.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

8.1.8.1. Educación vial (Policía local).

8.1.8.2. Prevención de riesgos laborales (dep. de Tecnología).

8.1.8.3. Primeros auxilios (Protección civil).

8.1.9. Trabajos realizados en el Bachillerato de investigación relacionados con Educación para la salud y presentados ante Tribunal.

Determinación de la capacidad antioxidante de frutas y hortalizas

Autora: Carmen María del Cerro Franco

Tutora: Nerea Aguinaga Pardo



Resumen

Hoy en día existe un interés creciente en adoptar una dieta saludable que ayude a prevenir futuras enfermedades. Los antioxidantes presentes en frutas, verduras y hortalizas pueden reducir el estrés oxidativo en las células, previniendo enfermedades como Alzheimer, Parkinson y cáncer. Por tanto, conocer la capacidad antioxidante de los alimentos ayuda a diseñar una dieta saludable enfocada en prevenir enfermedades en el futuro. Este trabajo evaluó la capacidad antioxidante de los zumos de naranja, mandarina y kiwi mediante un método analítico estándar convencional conocido como FRAP, utilizando para la detección de la capacidad antioxidante total dos métodos: un lector de placas (equipo de laboratorio ampliamente utilizado para este propósito) y un método alternativo de bajo coste, una aplicación móvil que mide la intensidad de la luz a través de los canales RGB. Los objetivos fueron comparar los resultados de ambos métodos, evaluar la capacidad antioxidante de los zumos y compararlos con los datos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Los resultados obtenidos mostraron que aunque la aplicación móvil es una alternativa económica y accesible, su precisión se ve afectada por la variabilidad en la posición de la cubeta. Un soporte más rígido y un mayor volumen de reacción podrían mejorar la fiabilidad de los resultados. En cuanto a los zumos, se encontró que el de naranja es el que tiene la mayor capacidad antioxidante, seguido por el de mandarina, manteniendo ambos una capacidad antioxidante similar a la del fruto entero tal como muestran los datos proporcionados por la BEDCA. El zumo de kiwi mostró una reducción significativa en su capacidad antioxidante (65,65% respecto al fruto entero), probablemente por un menor rendimiento en la extracción.

Abstract

Nowadays, there is a growing interest in adopting a healthy diet that helps prevent future diseases. The antioxidants in fruits, vegetables, and greens can reduce oxidative stress in cells, preventing diseases such as Alzheimer's, Parkinson's, and cancer. Therefore, understanding the antioxidant capacity of foods helps design a healthy diet aimed at preventing future illnesses. This study evaluated the antioxidant capacity of orange, tangerine, and kiwi juices using a conventional analytical method known as FRAP, which employs two detection methods for total antioxidant capacity: a plate reader (widely used laboratory equipment for this purpose) and an alternative low-cost method (a mobile app that measures light intensity through RGB channels). The objectives were to compare the results of both methods, assess the antioxidant capacity of the different juices, and compare them with the data from the Spanish Food Composition Database (BEDCA). The results showed that although the mobile app is an affordable and accessible alternative, its accuracy is affected by variability in the position of the cuvette. A more rigid support and a higher reaction volume could improve the reliability of the results. Regarding the juices, it was found that orange juice had the highest antioxidant capacity, followed by tangerine juice, with both maintaining antioxidant capacities similar to that of the whole fruit, as shown by the data provided by BEDCA. Kiwi juice showed a significant reduction in its antioxidant capacity (65.65% compared to the whole fruit), likely due to lower extraction efficiency.

Determinación de la capacidad antioxidante en frutas y hortalizas

Autora: Isabel Fernández Martínez

Tutora: Nerea Aguinaga Pardo



Resumen

Hoy en día existe un interés creciente en adoptar una dieta saludable que ayude a prevenir futuras enfermedades. Los antioxidantes presentes en frutas, verduras y hortalizas pueden reducir el estrés oxidativo en las células, previniendo enfermedades como Alzheimer, Parkinson y cáncer. Por tanto, conocer la capacidad antioxidante de los alimentos ayuda a diseñar una dieta saludable enfocada en prevenir enfermedades en el futuro. Este trabajo evaluó la capacidad antioxidante de los zumos de naranja, mandarina y kiwi mediante un método analítico estándar convencional conocido como FRAP, utilizando para la detección de la capacidad antioxidante total dos métodos: un lector de placas (equipo de laboratorio ampliamente utilizado para este propósito) y un método alternativo de bajo coste, una aplicación móvil que mide la intensidad de la luz a través de los canales RGB. Los objetivos fueron comparar los resultados de ambos métodos, evaluar la capacidad antioxidante de los zumos y compararlos con los datos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Los resultados obtenidos mostraron que aunque la aplicación móvil es una alternativa económica y accesible, su precisión se ve afectada por la variabilidad en la posición de la cubeta. Un soporte más rígido y un mayor volumen de reacción podrían mejorar la fiabilidad de los resultados. En cuanto a los zumos, se encontró que el de naranja es el que tiene la mayor capacidad antioxidante, seguido por el de mandarina, manteniendo ambos una capacidad antioxidante similar a la del fruto entero tal como muestran los datos proporcionados por la BEDCA. El zumo de kiwi mostró una reducción significativa en su capacidad antioxidante (65,65% respecto al fruto entero), probablemente por un menor rendimiento en la extracción.

Abstract

Nowadays, there is a growing interest in adopting a healthy diet that helps prevent future diseases. The antioxidants in fruits, vegetables, and greens can reduce oxidative stress in cells, preventing diseases such as Alzheimer's, Parkinson's, and cancer. Therefore, understanding the antioxidant capacity of foods helps design a healthy diet aimed at preventing future illnesses. This study evaluated the antioxidant capacity of orange, tangerine, and kiwi juices using a conventional analytical method known as FRAP, which employs two detection methods for total antioxidant capacity: a plate reader (widely used laboratory equipment for this purpose) and an alternative low-cost method (a mobile app that measures light intensity through RGB channels). The objectives were to compare the results of both methods, assess the antioxidant capacity of the different juices, and compare them with the data from the Spanish Food Composition Database (BEDCA). The results showed that although the mobile app is an affordable and accessible alternative, its accuracy is affected by variability in the position of the cuvette. A more rigid support and a higher reaction volume could improve the reliability of the results. Regarding the juices, it was found that orange juice had the highest antioxidant capacity, followed by tangerine juice, with both maintaining antioxidant capacities similar to that of the whole fruit, as shown by the data provided by BEDCA. Kiwi juice showed a significant reduction in its antioxidant capacity (65.65% compared to the whole fruit), likely due to lower extraction efficiency.

Determinación de la capacidad antioxidante en frutas y hortalizas

Autora: Noelia Molinero Contreras

Tutora: Nerea Aguinaga Pardo



Resumen

Hoy en día existe un interés creciente en adoptar una dieta saludable que ayude a prevenir futuras enfermedades. Los antioxidantes presentes en frutas, verduras y hortalizas pueden reducir el estrés oxidativo en las células, previniendo enfermedades como Alzheimer, Parkinson y cáncer. Por tanto, conocer la capacidad antioxidante de los alimentos ayuda a diseñar una dieta saludable enfocada en prevenir enfermedades en el futuro. Este trabajo evaluó la capacidad antioxidante de los zumos de naranja, mandarina y kiwi mediante un método analítico estándar convencional conocido como FRAP, utilizando para la detección de la capacidad antioxidante total dos métodos: un lector de placas (equipo de laboratorio ampliamente utilizado para este propósito) y un método alternativo de bajo coste, una aplicación móvil que mide la intensidad de la luz a través de los canales RGB. Los objetivos fueron comparar los resultados de ambos métodos, evaluar la capacidad antioxidante de los zumos y compararlos con los datos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Los resultados obtenidos mostraron que aunque la aplicación móvil es una alternativa económica y accesible, su precisión se ve afectada por la variabilidad en la posición de la cubeta. Un soporte más rígido y un mayor volumen de reacción podrían mejorar la fiabilidad de los resultados. En cuanto a los zumos, se encontró que el de naranja es el que tiene la mayor capacidad antioxidante, seguido por el de mandarina, manteniendo ambos una capacidad antioxidante similar a la del fruto entero tal como muestran los datos proporcionados por la BEDCA. El zumo de kiwi mostró una reducción significativa en su capacidad antioxidante (65,65% respecto al fruto entero), probablemente por un menor rendimiento en la extracción.

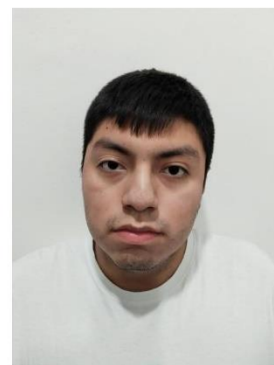
Abstract

Nowadays, there is a growing interest in adopting a healthy diet that helps prevent future diseases. The antioxidants in fruits, vegetables, and greens can reduce oxidative stress in cells, preventing diseases such as Alzheimer's, Parkinson's, and cancer. Therefore, understanding the antioxidant capacity of foods helps design a healthy diet aimed at preventing future illnesses. This study evaluated the antioxidant capacity of orange, tangerine, and kiwi juices using a conventional analytical method known as FRAP, which employs two detection methods for total antioxidant capacity: a plate reader (widely used laboratory equipment for this purpose) and an alternative low-cost method (a mobile app that measures light intensity through RGB channels). The objectives were to compare the results of both methods, assess the antioxidant capacity of the different juices, and compare them with the data from the Spanish Food Composition Database (BEDCA). The results showed that although the mobile app is an affordable and accessible alternative, its accuracy is affected by variability in the position of the cuvette. A more rigid support and a higher reaction volume could improve the reliability of the results. Regarding the juices, it was found that orange juice had the highest antioxidant capacity, followed by tangerine juice, with both maintaining antioxidant capacities similar to that of the whole fruit, as shown by the data provided by BEDCA. Kiwi juice showed a significant reduction in its antioxidant capacity (65.65% compared to the whole fruit), likely due to lower extraction efficiency.

Un estudio sobre la condición física y la salud mental en adolescentes escolares

Autor: Jaime Fabricio Cuenca Gia

Tutor: Jorge Sánchez Lorente



Resumen

Este estudio exploró la relación entre la condición física (CF) y la salud mental (SM) en un grupo de adolescentes españoles de la Región de Murcia de 2º ESO. Se utilizó un diseño descriptivo y transversal en el que un grupo de 60 alumnos adolescentes de 2º ESO (13,5 años de edad) fueron seleccionados intencionalmente, siendo incluidos solo 35 alumnos (17 chicas) finalmente en la investigación. Por un lado, para la CF se utilizó la batería YFIT, recientemente validada a nivel mundial en adolescentes, para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria (CR) con el test de ida-vuelta de 20 metros (20m), la fuerza (F) a través de la dinamometría manual (DIN) y el salto horizontal a pies juntos (SH) y la composición corporal (CC) mediante el índice de masa corporal (IMC). Por otro lado, la SM fue evaluada mediante el cuestionario autoinformado *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) de 14 ítems y 5 puntos (0-70 puntos), en adolescentes españoles. Sin embargo, los resultados no revelaron diferencias significativas entre los componentes de la CF entre chicos y chicas, así como tampoco en la SM. Además, no se observó ninguna relación estadísticamente significativa entre la CF y la SM. Tampoco se demostró que un grupo de varones adolescentes y escolares murcianos tuviera mejor CF ni SM que sus compañeras. Además, tampoco se demostró ninguna relación entre la CF y la SM. Entre las posibles explicaciones destaca la pequeña muestra de adolescentes con la que se trabajó. Por tanto, es conveniente destacar la necesidad de más muestras en futuras investigaciones.

Abstract

This study explored the relationship between physical fitness (PF) and mental health (MH) in a group of Spanish adolescents from the Murcia Region, aged 13.5 years old and enrolled in the second year of Compulsory Secondary Education (ESO). A descriptive, cross-sectional design was employed, with an initial sample of 60 adolescents, from which 35 (17 girls) were ultimately included. PF was assessed using the *YFIT* battery, recently validated globally in adolescents (Ortega et al., 2024), to evaluate cardiorespiratory fitness (CR) through the 20-meter shuttle run, muscular strength (MS) using handgrip dynamometry (HGS), and body composition (BC) using body mass index (BMI). MH was evaluated using the self-reported *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) questionnaire, a 14-item, 5-point scale (0-70 points), validated in Spanish adolescents (Piqueras et al., 2022). Contrary to previous studies, the results did not reveal significant differences in PF components between boys and girls, nor in MH. Additionally, no statistically significant relationship was observed between PF and MH. This study was not able to prove that a group of male adolescents and school students from Murcia had better PF or MH compared to their female peers. Furthermore, no relationship was found between PF and MH. Potential explanations include the small sample size and the potential bias inherent in self-reported questionnaires. Therefore, further research with larger samples and longitudinal designs is needed to confirm or refute these findings.

FIT4TEEN. Un estudio sobre la condición física y la salud mental en adolescentes escolares.

Autor: Francisco López Ortuño

Tutor: Jorge Sanchez Lorente



Resumen

Este estudio exploró la relación entre la condición física (CF) y la salud mental (SM) en un grupo de adolescentes españoles de la Región de Murcia de 2º ESO. Se utilizó un diseño descriptivo y transversal en el que un grupo de 60 alumnos adolescentes de 2º ESO (13,5 años de edad) fueron seleccionados intencionalmente, siendo incluidos solo 35 alumnos (17 chicas) finalmente en la investigación. Por un lado, para la CF se utilizó la batería YFIT, recientemente validada a nivel mundial en adolescentes (Ortega et al., 2024), para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria (CR) con el test de ida-vuelta de 20 metros (20m), la fuerza (F) a través de la dinamometría manual (DIN) y el salto horizontal a pies juntos (SH) y la composición corporal (CC) mediante el índice de masa corporal (IMC). Por otro lado, la SM fue evaluada mediante el cuestionario autoinformado *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) de 14 ítems y 5 puntos (0-70 puntos), validado en adolescentes españoles (Piqueras et al., 2022). Contrario a estudios previos, los resultados no revelaron diferencias significativas entre los componentes de la CF entre chicos y chicas, así como tampoco en la SM. Tampoco se observó ninguna relación estadísticamente significativa entre la CF y la SM. En este estudio no se demostró que un grupo de varones adolescentes y escolares murcianos tuviera mejor CF ni SM que sus compañeras. Además, tampoco se demostró ninguna relación entre la CF y la SM. Entre las posibles explicaciones destaca la pequeña muestra de adolescentes utilizada, así como el posible sesgo que alberga la realización de cuestionarios autoinformados. Por tanto, es conveniente destacar la necesidad de investigaciones futuras con muestras más grandes y diseños longitudinales para confirmar estos hallazgos.

Abstract

This study explored the relationship between physical fitness (PF) and mental health (MH) in a group of Spanish adolescents from the Murcia Region, aged 13.5 years old and enrolled in the second year of Compulsory Secondary Education (ESO). A descriptive, cross-sectional design was employed, with an initial sample of 60 adolescents, from which 35 (17 girls) were ultimately included. PF was assessed using the *YFIT* battery, recently validated globally in adolescents (Ortega et al., 2024), to evaluate cardiorespiratory fitness (CR) through the 20-meter shuttle run, muscular strength (MS) using handgrip dynamometry (HGS), and body composition (BC) using body mass index (BMI). MH was evaluated using the self-reported *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) questionnaire, a 14-item, 5-point scale (0-70 points), validated in Spanish adolescents (Piqueras et al., 2022). Contrary to previous studies, the results did not reveal significant differences in PF components between boys and girls, nor in MH. Additionally, no statistically significant relationship was observed between PF and MH. This study was not able to prove that a group of male adolescents and school students from Murcia had better PF or MH compared to their female peers. Furthermore, no relationship was found between PF and MH. Potential explanations include the small sample size and the potential bias inherent in self-reported questionnaires. Therefore, further research with larger samples and longitudinal designs is needed to confirm or refute these findings.

FIT4TEEN. Un estudio sobre la condición física y la salud mental en adolescentes escolares.

Autor: Pablo Barceló Bautista

Tutor: Jorge Sánchez Lorente



Resumen

Este estudio exploró la relación entre la condición física (CF) y la salud mental (SM) en un grupo de adolescentes españoles de la Región de Murcia de 2º ESO. Se utilizó un diseño descriptivo y transversal en el que un grupo de 60 alumnos adolescentes de 2º ESO (13,5 años de edad) fueron seleccionados intencionalmente, siendo incluidos solo 35 alumnos (17 chicas) finalmente en la investigación. Por un lado, para la CF se utilizó la batería YFIT, recientemente validada a nivel mundial en adolescentes (Ortega et al., 2024), para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria (CR) con el test de ida-vuelta de 20 metros (20m), la fuerza (F) a través de la dinamometría manual (DIN) y el salto horizontal a pies juntos (SH) y la composición corporal (CC) mediante el índice de masa corporal (IMC). Por otro lado, la SM fue evaluada mediante el cuestionario autoinformado *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) de 14 ítems y 5 puntos (0-70 puntos), validado en adolescentes españoles (Piqueras et al., 2022). Contrario a estudios previos, los resultados no revelaron diferencias significativas entre los componentes de la CF entre chicos y chicas, así como tampoco en la SM. Tampoco se observó ninguna relación estadísticamente significativa entre la CF y la SM. En este estudio no se demostró que un grupo de varones adolescentes y escolares murcianos tuviera mejor CF ni SM que sus compañeras. Además, tampoco se demostró ninguna relación entre la CF y la SM. Entre las posibles explicaciones destaca la pequeña muestra de adolescentes utilizada, así como el posible sesgo que alberga la realización de cuestionarios autoinformados. Por tanto, es conveniente destacar la necesidad de investigaciones futuras con muestras más grandes y diseños longitudinales para confirmar estos hallazgos.

Abstract

This study explored the relationship between physical fitness (PF) and mental health (MH) in a group of Spanish adolescents from the Murcia Region, aged 13.5 years old and enrolled in the second year of Compulsory Secondary Education (ESO). A descriptive, cross-sectional design was employed, with an initial sample of 60 adolescents, from which 35 (17 girls) were ultimately included. PF was assessed using the *YFIT* battery, recently validated globally in adolescents (Ortega et al., 2024), to evaluate cardiorespiratory fitness (CR) through the 20-meter shuttle run, muscular strength (MS) using handgrip dynamometry (HGS), and body composition (BC) using body mass index (BMI). MH was evaluated using the self-reported *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) questionnaire, a 14-item, 5-point scale (0-70 points), validated in Spanish adolescents (Piqueras et al., 2022). Contrary to previous studies, the results did not reveal significant differences in PF components between boys and girls, nor in MH. Additionally, no statistically significant relationship was observed between PF and MH. This study was not able to prove that a group of male adolescents and school students from Murcia had better PF or MH compared to their female peers. Furthermore, no relationship was found between PF and MH. Potential explanations include the small sample size and the potential bias inherent in self-reported questionnaires. Therefore, further research with larger samples and longitudinal designs is needed to confirm or refute these findings.

FIT4TEEN. Un estudio sobre la condición física y la salud mental en adolescentes escolares.

Autor: Enrique Fernández Martínez

Tutor: Jorge Sánchez Lorente



Resumen

Este estudio exploró la relación entre la condición física (CF) y la salud mental (SM) en un grupo de adolescentes españoles de la Región de Murcia de 2º ESO. Se utilizó un diseño descriptivo y transversal en el que un grupo de 60 alumnos adolescentes de 2º ESO (13,5 años de edad) fueron seleccionados intencionalmente, siendo incluidos solo 35 alumnos (17 chicas) finalmente en la investigación. Por un lado, para la CF se utilizó la batería YFIT, validada recientemente a nivel mundial en adolescentes (Ortega et al., 2024), para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria (CR) con el test de ida-vuelta de 20 metros (20m), la fuerza (F) a través de la dinamometría manual (DIN) y el salto horizontal a pies juntos (SH) y la composición corporal (CC) mediante el índice de masa corporal (IMC). Por otro lado, la SM fue evaluada mediante el cuestionario autoinformado *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) de 14 ítems y 5 puntos (0-70 puntos), validado en adolescentes españoles (Piqueras et al., 2022). Contrario a estudios previos, los resultados no revelaron diferencias significativas entre los componentes de la CF entre chicos y chicas, así como tampoco en la SM. Tampoco se observó ninguna relación estadísticamente significativa entre la CF y la SM. En este estudio no se demostró que un grupo de varones adolescentes y escolares murcianos tuviera mejor CF ni SM que sus compañeras. Además, tampoco se demostró ninguna relación entre la CF y la SM. Entre las posibles explicaciones destaca la pequeña muestra de adolescentes utilizada, así como el posible sesgo que alberga la realización de cuestionarios autoinformados. Por tanto, es conveniente destacar la necesidad de investigaciones futuras con muestras más grandes y diseños longitudinales para confirmar estos hallazgos.

Abstract

This study explored the relationship between physical fitness and mental health in a group of Spanish adolescents from the Murcia Region, enrolled in the second year of Compulsory Secondary Education (ESO). A descriptive, cross-sectional design was employed, with an initial sample of 60 adolescents, from which 35 (17 girls) were ultimately included. PF was assessed using the *YFIT* battery, recently validated globally in adolescents (Ortega et al., 2024), to evaluate cardiorespiratory fitness (CR) through the 20-meter shuttle run, muscular strength (MS) using handgrip dynamometry (HGS), and body composition (BC) using body mass index (BMI). MH was evaluated using the self-reported *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) questionnaire, a 14-item, 5-point scale (0-70 points), validated in Spanish adolescents (Piqueras et al., 2022). Contrary to previous studies, the results did not reveal significant differences in PF components between boys and girls, nor in MH. Additionally, no statistically significant relationship was observed between PF and MH. This study was not able to prove that a group of male adolescents and school students from Murcia had better PF or MH compared to their female peers. Furthermore, no relationship was found between PF and MH. Potential explanations include the small sample size and the potential bias inherent in self-reported questionnaires. Therefore, further research with larger samples and longitudinal designs is needed to confirm or refute these findings.

El cannabis como factor de riesgo para el desarrollo de psicosis

Autora: Laura Carpio Fernández

Tutoras: Nerea Aguinaga Pardo y Concepción Vicente Baño



Resumen

Actualmente el consumo de cannabis se ha visto muy normalizado entre adolescentes, dando lugar a un consumo temprano. Esta droga contiene diferentes compuestos, entre los que destacan los cannabinoides THC y CBD. Ambos son utilizados en la elaboración de medicamentos por sus propiedades terapéuticas, pero el THC posee además efectos psicoactivos y son varios los estudios que apuntan a una relación entre su consumo (principalmente a edades tempranas) y el desarrollo de trastornos psicóticos como la ansiedad, depresión y psicosis. Muchos adolescentes no son conscientes de estos efectos y por tanto es necesario proporcionarles información útil sobre los riesgos que conlleva su consumo. El objetivo de este trabajo fue estudiar la relación entre el consumo de cannabis y la posterior aparición de psicosis, así como analizar el grado de conocimiento de los jóvenes sobre esta relación. Para abordar el primero de los objetivos se realizó por un lado un metaanálisis mediante la revisión de los últimos estudios que abordan la relación entre salud mental y consumo de cannabis, y los resultados se contrastaron con la información aportada por diferentes expertos a los que se ha entrevistado. Para dar respuesta al grado de conocimiento sobre el tema entre los adolescentes, se realizó una encuesta a los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato del IES Salvador Sandoval. En conclusión, los resultados obtenidos mostraron que el cannabis es un potenciador de psicosis destacando como grupos de riesgo a adolescentes y personas con predisposición a enfermedades mentales. En relación a estos efectos los adolescentes no están suficientemente informados y muchos de ellos consideran que la información recibida no es verdaderamente útil, lo que nos lleva a pensar que es necesario mejorar los métodos de prevención e información del uso de cannabis entre los jóvenes.

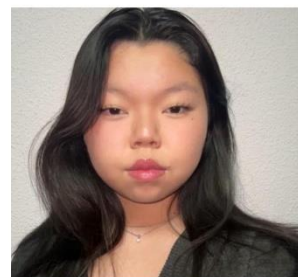
Abstract

Nowadays, cannabis consumption has become highly normalized among adolescents, leading to early use. This drug contains various compounds, among which the cannabinoids THC and CBD stand out. Both are used in the development of medicines due to their therapeutic properties, but THC also has psychoactive effects, and several studies point to a relationship between its consumption (mainly at young ages) and the development of psychotic disorders such as anxiety, depression, and psychosis. Many adolescents are not aware of these effects, therefore it is necessary to provide them with useful information regarding the risks associated with its consumption. The objective of this study was to examine the relationship between cannabis consumption and the subsequent onset of psychosis, as well as to analyze the level of knowledge among young people about this relationship. To address the first objective, a meta-analysis was carried out by reviewing the latest studies addressing the relationship between mental health and cannabis consumption, and the results were compared with the information provided by various experts who were interviewed. To assess the level of knowledge on the subject among adolescents, a survey was conducted with students from the fourth-year of CSE (compulsory secondary school) and first year of Bachillerato at IES Salvador Sandoval. In conclusion, the results obtained showed that cannabis is a psychosis enhancer, with adolescents and individuals predisposed to mental illnesses identified as high-risk groups. Regarding these effects, adolescents are not sufficiently informed, and many of them consider the information they have received to be truly unhelpful, which leads us to believe that it is necessary to improve prevention methods and information on cannabis use among young people.

El cannabis como factor de riesgo para el desarrollo de psicosis

Autora: Xuyun Eva Li Xu

Tutoras: Nerea Aguinaga Pardo y Concepción Vicente Baño



Resumen

Actualmente el consumo de cannabis se ha visto muy normalizado entre adolescentes, dando lugar a un consumo temprano. Esta droga contiene diferentes compuestos, entre los que destacan los cannabinoides THC y CBD. Ambos son utilizados en la elaboración de medicamentos por sus propiedades terapéuticas, pero el THC posee además efectos psicoactivos y son varios los estudios que apuntan a una relación entre su consumo (principalmente a edades tempranas) y el desarrollo de trastornos psicóticos como la ansiedad, depresión y psicosis. Muchos adolescentes no son conscientes de estos efectos y por tanto es necesario proporcionarles información útil sobre los riesgos que conlleva su consumo. El objetivo de este trabajo fue estudiar la relación entre el consumo de cannabis y la posterior aparición de psicosis, así como analizar el grado de conocimiento de los jóvenes sobre esta relación. Para abordar el primero de los objetivos se realizó por un lado un metaanálisis mediante la revisión de los últimos estudios que abordan la relación entre salud mental y consumo de cannabis, y los resultados se contrastaron con la información aportada por diferentes expertos a los que se ha entrevistado. Para dar respuesta al grado de conocimiento sobre el tema entre los adolescentes, se realizó una encuesta a los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato del IES Salvador Sandoval. En conclusión, los resultados obtenidos mostraron que el cannabis es un potenciador de psicosis destacando como grupos de riesgo a adolescentes y personas con predisposición a enfermedades mentales. En relación a estos efectos los adolescentes no están suficientemente informados y muchos de ellos consideran que la información recibida no es verdaderamente útil, lo que nos lleva a pensar que es necesario mejorar los métodos de prevención e información del uso de cannabis entre los jóvenes.

Abstract

Nowadays, cannabis consumption has become highly normalized among adolescents, leading to early use. This drug contains various compounds, among which the cannabinoids THC and CBD stand out. Both are used in the development of medicines due to their therapeutic properties, but THC also has psychoactive effects, and several studies point to a relationship between its consumption (mainly at young ages) and the development of psychotic disorders such as anxiety, depression, and psychosis. Many adolescents are not aware of these effects, therefore it is necessary to provide them with useful information regarding the risks associated with its consumption. The objective of this study was to examine the relationship between cannabis consumption and the subsequent onset of psychosis, as well as to analyze the level of knowledge among young people about this relationship. To address the first objective, a meta-analysis was carried out by reviewing the latest studies addressing the relationship between mental health and cannabis consumption, and the results were compared with the information provided by various experts who were interviewed. To assess the level of knowledge on the subject among adolescents, a survey was conducted with students from the fourth-year of CSE (compulsory secondary school) and first year of Bachillerato at IES Salvador Sandoval. In conclusion, the results obtained showed that cannabis is a psychosis enhancer, with adolescents and individuals predisposed to mental illnesses identified as high-risk groups. Regarding these effects, adolescents are not sufficiently informed, and many of them consider the information they have received to be truly unhelpful, which leads us to believe that it is necessary to improve prevention methods and information on cannabis use among young people.

El cannabis como factor de riesgo para el desarrollo de psicosis

Autora: Claudia Hernández Gil

Tutoras: Nerea Aguinaga Pardo y Concepción Vicente Baño



Resumen

Actualmente el consumo de cannabis se ha visto muy normalizado entre adolescentes, dando lugar a un consumo temprano. Esta droga contiene diferentes compuestos, entre los que destacan los cannabinoides THC y CBD. Ambos son utilizados en la elaboración de medicamentos por sus propiedades terapéuticas, pero el THC posee además efectos psicoactivos y son varios los estudios que apuntan a una relación entre su consumo (principalmente a edades tempranas) y el desarrollo de trastornos psicóticos como la ansiedad, depresión y psicosis. Muchos adolescentes no son conscientes de estos efectos y por tanto es necesario proporcionarles información útil sobre los riesgos que conlleva su consumo. El objetivo de este trabajo fue estudiar la relación entre el consumo de cannabis y la posterior aparición de psicosis, así como analizar el grado de conocimiento de los jóvenes sobre esta relación. Para abordar el primero de los objetivos se realizó por un lado un metaanálisis mediante la revisión de los últimos estudios que abordan la relación entre salud mental y consumo de cannabis, y los resultados se contrastaron con la información aportada por diferentes expertos a los que se ha entrevistado. Para dar respuesta al grado de conocimiento sobre el tema entre los adolescentes, se realizó una encuesta a los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato del IES Salvador Sandoval. En conclusión, los resultados obtenidos mostraron que el cannabis es un potenciador de psicosis destacando como grupos de riesgo a adolescentes y personas con predisposición a enfermedades mentales. En relación a estos efectos los adolescentes no están suficientemente informados y muchos de ellos consideran que la información recibida no es verdaderamente útil, lo que nos lleva a pensar que es necesario mejorar los métodos de prevención e información del uso de cannabis entre los jóvenes.

Abstract

Nowadays, cannabis consumption has become highly normalized among adolescents, leading to early use. This drug contains various compounds, among which the cannabinoids THC and CBD stand out. Both are used in the development of medicines due to their therapeutic properties, but THC also has psychoactive effects, and several studies point to a relationship between its consumption (mainly at young ages) and the development of psychotic disorders such as anxiety, depression, and psychosis. Many adolescents are not aware of these effects, therefore it is necessary to provide them with useful information regarding the risks associated with its consumption. The objective of this study was to examine the relationship between cannabis consumption and the subsequent onset of psychosis, as well as to analyze the level of knowledge among young people about this relationship. To address the first objective, a meta-analysis was carried out by reviewing the latest studies addressing the relationship between mental health and cannabis consumption, and the results were compared with the information provided by various experts who were interviewed. To assess the level of knowledge on the subject among adolescents, a survey was conducted with students from the fourth-year of CSE (compulsory secondary school) and first year of Bachillerato at IES Salvador Sandoval. In conclusion, the results obtained showed that cannabis is a psychosis enhancer, with adolescents and individuals predisposed to mental illnesses identified as high-risk groups. Regarding these effects, adolescents are not sufficiently informed, and many of them consider the information they have received to be truly unhelpful, which leads us to believe that it is necessary to improve prevention methods and information on cannabis use among young people.

El tecnoestrés en el profesorado

Autora: Paula Gómez Blaya

Tutor: Yáfar Mengual Cobo



Resumen

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han evolucionado a lo largo del tiempo, causando estrés en las personas que, anteriormente, en sus vidas no disponían de estas tecnologías, por ejemplo, los profesores. El objetivo de este trabajo fue analizar el nivel de estrés generado por el uso de las nuevas tecnologías (tecnoestrés) de los profesores de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional de Las Torres de Cotillas, Murcia. Para ello, se realizó una encuesta descriptiva observacional en los docentes de la localidad, que incluyó a 66 docentes que completaron el cuestionario validado por la Universidad de Jaume I. Los resultados obtenidos fueron que las mujeres experimentan mayores niveles de tecnoestrés, especialmente en las dimensiones de ansiedad y fatiga. Además, los docentes que imparten Ciencias Sociales y Humanidades mostraron niveles más altos de escepticismo y tecnofatiga, mientras que la edad no fue un factor significativo. Entre los hallazgos principales, se observó que un 39,4% de los encuestados presentaron niveles altos o muy altos de escepticismo hacia las TIC. Asimismo, el 24,3% y 13,7% mostraron grados elevados de fatiga y ansiedad, respectivamente. Las docentes mujeres presentaron mayor fatiga y ansiedad en comparación con sus compañeros hombres, quienes puntuaron más alto en escepticismo. En conclusión, el trabajo resalta la necesidad de implementar medidas formativas y de apoyo para reducir el tecnoestrés, promoviendo un uso más eficiente y saludable de las TIC en el ámbito educativo. Esto ayudaría a optimizar el bienestar de los docentes y su actividad profesional.

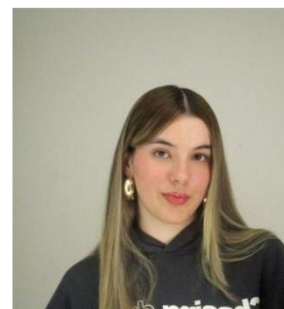
Abstract

The Information and Communication Technologies (ICT) have evolved over time, causing stress in people who previously did not have these technologies in their lives, such as teachers. The objective of this study was to analyze the level of stress generated by the use of new technologies (technostress) among Compulsory Secondary Education, Upper Secondary Education and Vocational Training teachers in Las Torres de Cotillas, Murcia. To achieve this, a descriptive observational survey was conducted among local teachers, including 66 participants who completed the questionnaire validated by the University of Jaume I. The results showed that women experience higher levels of technostress, particularly in the dimensions of anxiety and fatigue. Additionally, teachers of Social Sciences and Humanities displayed higher levels of skepticism and technofatigue, while age was not found to be a significant factor. Among the main findings, 39.4% of respondents reported high or very high levels of skepticism toward ICT. Furthermore, 24.3% and 13.7% showed elevated levels of fatigue and anxiety, respectively. Female teachers reported greater fatigue and anxiety compared to their male counterparts, who scored higher in skepticism. In conclusion, the study highlights the need to implement training and support measures to reduce technostress, fostering a more efficient and healthier use of ICT in the educational field. This would help optimize teachers' well-being and professional performance.

El tecnoestrés en el profesorado

Autora: Sofía Parra Melgarejo

Tutor: Yáfar Mengual Cobo



Resumen

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han evolucionado a lo largo del tiempo, causando estrés en las personas que, anteriormente, en sus vidas no disponían de estas tecnologías, por ejemplo, los profesores. El objetivo de este trabajo fue analizar el nivel de estrés generado por el uso de las nuevas tecnologías (tecnoestrés) de los profesores de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional de Las Torres de Cotillas, Murcia. Para ello, se realizó una encuesta descriptiva observacional en los docentes de la localidad, que incluyó a 66 docentes que completaron el cuestionario validado por la Universidad de Jaume I. Los resultados obtenidos fueron que las mujeres experimentan mayores niveles de tecnoestrés, especialmente en las dimensiones de ansiedad y fatiga. Además, los docentes que imparten Ciencias Sociales y Humanidades mostraron niveles más altos de escepticismo y tecnofatiga, mientras que la edad no fue un factor significativo. Entre los hallazgos principales, se observó que un 39,4% de los encuestados presentaron niveles altos o muy altos de escepticismo hacia las TIC. Asimismo, el 24,3% y 13,7% mostraron grados elevados de fatiga y ansiedad, respectivamente. Las docentes mujeres presentaron mayor fatiga y ansiedad en comparación con sus compañeros hombres, quienes puntuaron más alto en escepticismo. En conclusión, el trabajo resalta la necesidad de implementar medidas formativas y de apoyo para reducir el tecnoestrés, promoviendo un uso más eficiente y saludable de las TIC en el ámbito educativo. Esto ayudaría a optimizar el bienestar de los docentes y su actividad profesional.

Abstract

The Information and Communication Technologies (ICT) have evolved over time, causing stress in people who previously did not have these technologies in their lives, such as teachers. The objective of this study was to analyze the level of stress generated by the use of new technologies (technostress) among Compulsory Secondary Education, Upper Secondary Education and Vocational Training teachers in Las Torres de Cotillas, Murcia. To achieve this, a descriptive observational survey was conducted among local teachers, including 66 participants who completed the questionnaire validated by the University of Jaume I. The results showed that women experience higher levels of technostress, particularly in the dimensions of anxiety and fatigue. Additionally, teachers of Social Sciences and Humanities displayed higher levels of skepticism and technofatigue, while age was not found to be a significant factor. Among the main findings, 39.4% of respondents reported high or very high levels of skepticism toward ICT. Furthermore, 24.3% and 13.7% showed elevated levels of fatigue and anxiety, respectively. Female teachers reported greater fatigue and anxiety compared to their male counterparts, who scored higher in skepticism. In conclusion, the study highlights the need to implement training and support measures to reduce technostress, fostering a more efficient and healthier use of ICT in the educational field. This would help optimize teachers' well-being and professional performance.

8.2. Información dirigida a las familias.

- Guía de recursos de sensibilización y prevención para centros educativos de Cruz Roja Juventud Región de Murcia.
- Orientaciones prácticas para mantener el bienestar emocional de tu hijo.
- Orientaciones prácticas para ayudar a mi hijo a regular su conducta
- Orientaciones prácticas para la convivencia digital

8.3 Otras.

8.3.1. Actuaciones promovidas desde el equipo de dirección del centro.

9. Temporización.

9.1. Alimentación y nutrición.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
1	Todos	Todos								
2				3º ESO	3º ESO					
3						1º ESO 4º ESO				
4				3º ESO	2º ESO	2º ESO	2º ESO			
5								3º ESO	3º ESO	
6					1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	
7		1º BTO	1º BTO							
8			2º ESO							
9						TOL				
10								TOL		

1.- Desayuno saludable (dep. Educación Física).

2.- Nutrición. Dieta equilibrada y alteraciones. Desayuno saludable (dep. de Biología).

3.- Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (ADANER- Dep. de Orientación).

4.- Estudio de las etiquetas de alimentos. Dieta saludable (dep. de F. y Química/ dep. de Biología y Geología).

5.- Comidas tradicionales de la huerta y folklore murciano (dep. de Música).

6.- Nutrición saludable: desayunos saludables para 1º ESO (Iniciación a la Investigación 3º ESO).

7.- Acidez en distintos alimentos (determinación del grado de acidez del vinagre), valoraciones ácido-base (dep. de F. y Química).

8.- Desarrollo de hábitos saludables (dep. de F. y Química).

9.- Determinación del % de sal en gusanitos. Etiquetado en alimentos. (dep. de F. y Química).

10.- Determinación del porcentaje de azúcar en zumos (dep. de F. y Química).

9.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
11							ESO FPB			
12							ESO FPB			
13	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
14		Familia	Familia				Familia	Familia		
15		4º ESO	4º ESO							
16					2º-3º ESO	2º-3º ESO	2º-3º ESO			
17		3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO
18					TOL	T O L	TOL			
19					4º ESO	4º ESO	4º ESO			

11.- Programa ARGOS: prevención del consumo de bebidas alcohólicas.

12.- Programa ALTACAN: prevención del consumo de alcohol, tabaco y cannabis.

13.- Normativa sobre prohibición del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el centro, junto a las actuaciones de la policía local en las inmediaciones del mismo.

14.- Información dirigida a las familias sobre “Prevención de drogo dependencia (alcohol y tabaco) y mal uso del móvil”.

15.- Drogas: factor negativo para la creatividad musical (dep. de Música).

16.- Graduación alcohólica en bebidas (dep. F. y Química).

17.- Análisis de textos: cine y consumo de alcohol. Tecnoadicciones (dep. de Lengua Castellana y Literatura).

18.- Destilaciones en bebidas alcohólicas. (dep. F. y Química).

19.- Agentes cancerígenos en el humo del tabaco (dep. F y Química).

9.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
20		Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
21								2º ESO	2º ESO	2º ESO
22					Todos	Todos	Todos			
23										1º- a 3º ESO bilin

20.- Carta de actividades deportivas del centro (dep. de Educación Física).

21.- La actividad física y el deporte desde la pintura (dep. de Educación Plástica, Visual y Audiovisual).

22.- El baile: actividad física y social muy saludable (dep. de Música).

23- Programa de inmersión lingüística en inglés organizado por el dep. de Inglés en estrecha colaboración con la sección bilingüe.

9.4. Medioambiente y salud. Limpieza de los espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
24		Todos			Todos			Todos		
25			1º BTO	1º BTO		3º ESO	3º ESO			
26								1º ESO 4º ESO	1º ESO 4º ESO	1º ESO 4º ESO
27		1º BTO				1º ESO				
28		2º ESO	2º ESO							
29		2º ESO								
30						4º ESO				
31		Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos

24.- Campaña de sensibilización de limpieza y disminución de la contaminación acústica (equipo de dirección del Centro).

25.- Contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud (dep. de Física y Química).

26.- Actividad humana generadora de alteraciones medioambientales (dep. de Biología y Geología).

27.- Senderismo y respeto medioambiental (dep. de Educación Física).

28.- Protege tus oídos de la contaminación acústica (dep. de Música).

29.- Residuos urbanos. Visita a la estación depuradora de Cañada Hermosa. (Dep. de F. y Química.)

30.- Plaguicidas (dep. de F. y Química).

31.- Cuidado y mantenimiento de todos los espacios del centro (dep. de Orientación).

9.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
32									2° ESO	2° ESO
33		1°/2° ESO	1°/2° ESO	1°/2° ESO						
34					2° ESO	2° ESO				
35								2° BTO	2° BTO	
36	1-2-3° ESO	1-2-3° ESO			1-2-3° ESO					
37			TOL							

32.- Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil puede interferir el descanso nocturno (dep. de Física y Química).

33.- Bulling (dep. de Filosofía).

34.- La importancia de cuidar las cuerdas vocales (dep. de Música).

35.- La respuesta inmunitaria: nuestra gran aliada (dep. de Biología).

36.- Uso adecuado de las mochilas escolares (dep. de Educación Física).

37.- Higiene postural. Trajes EPI (Dep. de F. y Química).

9.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
38		3º ESO 4º ESO								
39					3º-4º ESO FPB	Todos	Todos	Todos	Todos	
40				1º/2º ESO	1º/2º ESO	1º/2º ESO	1º/2º ESO	1º/2º ESO		
41		1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	
42						2º - 3º ESO	2º-3º ESO			
43	1º a 4º ESO					3º ESO			1º BTO	
44					1º BTO 2º BTO					
45									3º/4º ESO	
46						1º ESO				
47						ESO FPB				
48							3º ESO			

37.- AFES (Asociación de salud mental).

38.- Autoestima y San Valentín (Dep. de Orientación).

39.- Riesgos de internet y redes sociales. Ciberacoso (Plan Director: Guardia Civil).

40.- Motivación hacia el estudio (dep. de Orientación).

41.- Pop-rock, coro, mindfulness y biodanza (dep. de Música).

42.- Charla:” Sensibilización y prevención del racismo y la xenofobia” (Ayunt. Torres de Cotillas).

43.- Etimología del vocabulario específico relacionado con la salud, la actividad física y el deporte (dep. de Latín y Griego).

44.- Programa de prevención del abuso del juego de apuestas. ¿Qué te juegas?

45.- Taller de empatía (Ayunt. Torres de Cotillas).

46.- Autoestima y motivación (Dep. de Orientación).

47.- Bienestar digital y otros (Dep. de Orientación).

48.- Sensibilización y prevención de la violencia de género en adolescentes (Asociación Columbares)

9.7. Sexualidad y afectividad.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
49					2º ESO	2º ESO				
50								Varios niveles	Varios niveles	Varios niveles
51						2º ESO				
52							ESO FPB	ESO FPB		

49.- Programa Persea: educación afectivo-sexual (Enfermera escolar).

50.- El mensaje de las canciones (dep. de Música).

51.- Día de la Mujer y la Niña: la mujer en la ciencia (dep. de Física y Química).

52.- Sensibilización y prevención de la violencia de género en adolescentes (Asociación Columbares)

9.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
53							2º ESO			
54										1º FP Básica
55						ESO FPB	ESO FPB	1º TSEAS		

53.- Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial. (Policía local).

54.- Prevención de riesgos laborales (dep. de Tecnología).

55.- Primeros auxilios (Protección civil)

9.9 Calendario de exposiciones ante el Tribunal de los trabajos realizados en el Bachillerato de Investigación relacionados con Educación para la salud.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
54							2º BTO			

10. Síntesis del proceso de evaluación utilizado a lo largo del proyecto.

El proceso de la evaluación nos sirve para valorar los datos antes, durante y después del proyecto, y conocer así si se han cumplido los objetivos y cuál ha sido la eficacia del trabajo.

Debe contemplar la evaluación de:

- Diseño del proyecto pedagógico.
- Planificación establecida.
- Objetivos y contenidos.
- Ejecución y desarrollo del propio proyecto.
- Cambios observados en los estilos de vida y mejoras en el entorno.

Se realiza una evaluación de la **estructura**, del **proceso** y de los **resultados** del proyecto “Creciendo en Salud”. Para ello **se propone al menos tres indicadores de evaluación de cada una de las dimensiones**.

10.1. Evaluación de la estructura.

¿Los indicadores tienen que ver con los recursos utilizados (didácticos,

personales, sociales...)?

- ¿Existe un equipo de trabajo constituido para el desarrollo del proyecto “Creciendo en Salud” dentro del marco de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia?
- ¿Se han utilizado los recursos materiales previstos en el proyecto?
- ¿Los materiales utilizados son adecuados para el desarrollo del proyecto?
- ¿Se han ido incorporando nuevos efectivos personales a lo largo de la ejecución del proyecto?
- ¿Qué dificultades o inconvenientes es necesario subsanar para una mejora de determinadas actividades?
- ¿Ha habido el suficiente apoyo por parte organismos e instituciones como el Ayuntamiento y el Centro de Salud, etc.
- ¿Ha sido fluida la comunicación con los padres en este proyecto?

- El proyecto de nuestro centro de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia denominado “Creciendo en Salud” cuenta con un grupo de trabajo formado por varios profesores de distintos departamentos que llevan a cabo diversas actividades a lo largo del curso para intentar conseguir los objetivos propuestos inicialmente, parte de estos profesores coinciden en una hora complementaria en el horario semanal para realizar diversas tareas relacionadas con el proyecto, desde la redacción del mismo y preparación de actividades hasta la evaluación final del proyecto al final en cada curso académico. En este curso académico esta hora de reunión ha sido los lunes de 11,45 a 12,40 horas.

- Se han utilizado todos los recursos materiales previstos en el proyecto.**
- Los materiales utilizados han sido adecuados para el desarrollo del proyecto.**
- A lo largo del curso académico han ido aumentado los efectivos personales que han desarrollado actividades programadas desde los departamentos para la ejecución del proyecto.**
- Es necesario realizar una buena planificación de las actividades teniendo en cuenta los recursos humanos, materiales y económicos para subsanar algunos inconvenientes que pueden presentarse a la hora de ejecutar las actividades.**
- En general hemos tenido un apoyo sólido desde los organismos e instituciones como el Ayuntamiento y también de otras instituciones sin ánimo de lucro, pero no debemos de conformarnos y tenemos que seguir demandando**

mejoras en las actividades realizadas y en las que puedan realizarse en un futuro, siempre con el objetivo de mejorar nuestro plan de Educación para la Salud.

- La comunicación con los padres se ha mantenido a lo largo de todo el proyecto, esta vez fundamentalmente on line y presencial.

10.2.Evaluación del proceso.

Los indicadores se relacionan con el desarrollo y programación de las actividades, la metodología utilizada y la coordinación y grado de participación.

- ¿Qué porcentaje del profesorado ha participado en este proyecto “Creciendo en Salud”?

- ¿Qué porcentaje del alumnado ha participado en dicho proyecto?

- ¿Se han cumplido los plazos previstos?

- ¿Han sido las actividades adecuadas a los objetivos?

- ¿Se ha utilizado la metodología prevista?

- ¿Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en Claustro para disminuir el peso de las mochilas del alumnado y que puedan dejarlas en el aula durante el recreo?

- ¿Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en el Claustro por disminuir el ruido en el centro?

- ¿Se implica toda la comunidad educativa en la limpieza del centro, destacando en el Plan de Convivencia las obligaciones de cada uno al respecto?

- ¿Se hace una adecuada promoción de los beneficios para la salud por la ingesta de una dieta mediterránea?

- ¿Ha sido fluida la comunicación con los padres en este proyecto?

- ¿Cómo han respondido los padres ante este proyecto de Educación para la Salud?

- El porcentaje del profesorado del centro que ha participado en este proyecto “Creciendo en Salud” es del 70 % aproximadamente.

- El porcentaje del alumnado que ha participado en dicho proyecto es del 100 %.

- En líneas generales la gran mayoría de las actividades se han podido realizar y sí se han cumplido los plazos previstos.

- Las actividades realizadas han sido adecuadas a los objetivos propuestos, aunque no se ha conseguido la totalidad de los objetivos propuestos inicialmente.

- En la mayoría de las actividades se ha seguido la metodología prevista inicialmente.
- Se ha seguido recomendando al alumnado sobre el uso y transporte adecuado de la mochila tanto en los desplazamientos al centro como en los traslados internos y en el tiempo de recreo.
- Los niveles de ruido en el centro que descendieron mucho en los años de semipresencialidad por la pandemia, han aumentado, aunque creemos que están aún en unos niveles aceptables.
- Desde hace un par de cursos hay una mayor implicación de toda la comunidad educativa en la limpieza del centro, aunque todavía queda que mejorar, en este curso hemos vuelto a la rutina de que periódicamente baje algún grupo en su hora de tutoría a realizar labores de recogida de papeles por el patio y otras zonas y se ha notado mucho esos días de limpieza.
- Sí, efectivamente se está haciendo una adecuada promoción de los beneficios para la salud por la ingesta de una dieta mediterránea, con la inclusión entre otros de “Los desayunos saludables”, información dada a todo el alumnado desde los departamentos en relación con los beneficios que aporta esta dieta.
- La comunicación con los padres en este proyecto ha existido, pero creemos que debemos de seguir mejorando la misma para seguir contando con su apoyo.

10.3. Evaluación de los resultados.

Los indicadores que se relacionan con la consecución de los objetivos, el impacto de la aplicación del programa y las dificultades y efectos imprevistos que pueden aparecer.

Dependen del programa en sí mismo y se pueden formular indicadores relacionados con el comportamiento y las actitudes:

- ¿Se ha apreciado cambios de comportamiento en los alumnos y alumnas una vez finalizadas las distintas actividades y actuaciones?
- ¿Hay cambios de actitudes teniendo en cuenta la evaluación inicial y final de cada una de las actividades prevista?
- ¿Muestra el alumnado una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia sus compañeros y profesores?
- ¿Tiene algún proyecto de superación personal?
- ¿Se ha facilitado que el alumnado identifique las razones para hacer o no las cosas, así como las responsabilidades que se tienen ante sus decisiones?
- ¿Ha aumentado la percepción de los alumnos y las alumnas del riesgo ante las drogas?

- ¿Se han difundido las propuestas alternativas de ocio saludables del municipio y se informa al alumnado de actividades para no aburrirse?

- ¿Mantiene buenas relaciones interpersonales, no sexistas ni de abuso de un género sobre otro?

- ¿Es responsable de sus actos?

- ¿Ha participado en salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre?

- Estamos en el camino adecuado para que se produzcan cambios en el comportamiento de los alumnos y las alumnas una vez realizadas las actividades y las actuaciones, pero es un proceso lento y tiene que ser mantenido en el tiempo para que se aprecien esos cambios de una forma evidente, no obstante, se aprecian cambios hacia una mayor de concienciación y unamejora relativa, en determinados hábitos al realizar las evaluaciones inicial y final de las actividades y actuaciones.

- El alumnado en general sí muestra una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia sus compañeros y profesores, pero hay que repetir reiteradamente los contenidos e ideas principales de las actividades para que recalen en sus hábitos y actitudes.

- Algunos alumnos sí tienen claro su proyecto de superación personal, pero en otros muchos casos no es así y tenemos que ayudarles y proporcionarles las herramientas necesarias para que puedan encontrarlo y desarrollarlo.

- Desde las distintas actividades y actuaciones previstas en nuestro plan de Educación para la Salud se ha facilitado enormemente que el alumnado identifique las razones para hacer o no las cosas, así como las responsabilidades que se tienen ante sus decisiones, no obstante, volvemos a incidir que es un proceso lento y unido al proceso madurativo del alumnado.

- En general creemos que sí ha aumentado la percepción de los alumnos y las alumnas del riesgo ante las drogas, pero debemos estar atentos y perseverar y seguir enviando mensajes clara nuestro alumnado sobre los riesgos y peligros de consumir determinadas sustancias.

- En la mayoría de los casos los alumnos y las alumnas sí mantienen buenas relaciones interpersonales, no sexistas y sin abuso de un género sobre otro, pero lógicamente hay un grupo del alumnado que todavía no ha conseguido estos objetivos y sus comportamientos no son los adecuados, por lo que estamos trabajando en ello desde el equipo directivo y desde los distintos departamentos para subsanar este problema, sin olvidar que es muy importante contar también con el apoyo de las familias e instituciones.

- En cuanto a si el alumnado es responsable de sus actos, creemos que, una parte de este colectivo si lo es, pero todavía otra parte importante del mismo no lo ha conseguido y por lo tanto debemos de esmerarnos en nuestra labor como docentes para procurar que lo consiga el máximo número de nuestro alumnado.

- El alumnado sí ha participado en salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre, concretamente el pasado 18 de junio, se hizo una salida a Terra Mítica en la que nuestros estudiantes disfrutaron mucho y pasaron un excelente día de diversión y compañerismo.

11. Resultados: logros del proyecto e incidencia en el centro docente.

- Se ha seguido concienciando a un número considerable de alumnos y alumnas para que realicen un desayuno saludable.
- Se ha concienciado igualmente a una parte del alumnado, acerca de los riesgos que conlleva el hábito tabáquico y la ingesta de alcohol.
- Hay un incremento en la dedicación del tiempo libre de los alumnos a la actividad física, dentro y fuera de la escuela, Con las alumnas tenemos que seguir trabajando pues este incremento es todavía pequeño.
- Mejora en la limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.
- Durante todo el curso y debido al cambio de normativa respecto al uso del telefono móvil por parte de la Consejería de Educación y que ya estabamos aplicando en nuestro centro previamente, se ha conseguido que disminuyan de forma notable los problemas padecidos anteriormente debido al mal uso del mismo.
- Creemos que se han desarrollado actitudes de aprecio y valoración hacia los demás y se manifiesta al no haber un número excesivo de partes de amonestación por disputas y riñas.
- Adquisición y mejora de los conocimientos sobre sexualidad y afectividad, adecuados a su edad y proceso madurativo.
- Se ha ido concienciando poco a poco al alumnado, familias, personal docente y no docente sobre la importancia de los hábitos higiénicos y el lavado

de las manos, uso de mascarillas cuando sea necesario y guardar la distancia de seguridad como forma muy importante de prevenir el contagio por agentes infecciosos.

- Se han elaborado y presentado ante Tribunal varios trabajos del Bachillerato de investigación relacionados con la Educación para la Salud.
- Todas las actividades realizadas han ido sumando logros y mejoras que hacen que aumente el nivel de Educación para la Salud de nuestra población escolar, que a su vez tiene una importante incidencia en el bienestar de nuestro centro. No obstante, este es un largo camino que tiene que recorrer toda la comunidad educativa y lo estamos haciendo poco a poco.
- En definitiva, un año más seguimos en el camino de educar para mejorar los niveles de salud de nuestros estudiantes, profesorado, familias y en general de toda la comunidad educativa.

José Serna Fuentes
Coordinador de Educación para la Salud
IES Salvador Sandoval