

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



IES SALVADOR SANDOVAL
LAS TORRES DE COTILLAS

CURSO 2022-23

1. Nombre del proyecto: “Creciendo en Salud”

Nombre del centro docente: IES Salvador Sandoval

Curso escolar: 2022-23

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

En este curso académico 2022-23, una vez liberados de la amenaza de la pandemia de COVID-19, hemos vuelto a la normalidad y hemos seguido desarrollando el plan de Educación para la Salud iniciado en cursos anteriores.

A las diversas actividades tradicionalmente contempladas en nuestro proyecto “Creciendo en salud” se les han unido otras nuevas de reciente creación.

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 por en el plan de Educación para la Salud en la Escuela.

A principio de este curso académico 2022-23 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 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.
- Salud mental.

Además de estos temas sobre los que se viene trabajando durante algunos cursos anteriores se ha propuesto también:

- Concienciación y erradicación de acoso escolar en nuestro centro.
- Prevención de las ludopatías.

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

3.1. Alimentación y nutrición.

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

3.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

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

3.5. 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.*

3.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones. Prevención de ludopatía del juego de apuestas.

3.7. Sexualidad y afectividad.

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

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

4. Consecución de los objetivos del proyecto.

4.1. Propuestos inicialmente y recogidos en cursos anteriores.

4.1.1. 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”: 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.

4.1.2. 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.

4.1.3. 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, 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, etc.

c.- De habilidades:

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de 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.

4.1.4. 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.

4.1.5. 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.

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

4.1.6.1. 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.

4.1.6.2. **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.

4.1.6.3. **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.

4.1.6.4. **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.

4.1.6.5. **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.
- Contribuir a que los alumnos adquieran las competencias emocionales de percepción y regulación emocional.

4.1.7. **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.).

4.1.8. 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 son sobre todo un respeto hacia los demás usuarios.

4.2. Alcanzados al finalizar el proyecto (o al menos bastante mejorados).

4.2.1. 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.

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

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.

4.2.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

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.

c.- De habilidades:

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

4.2.4. 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.

c.- De habilidades:

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

4.2.5. 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.

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

4.2.6.1. Salud mental.

Objetivos específicos:

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

4.2.6.2. **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.

4.2.6.3. **Habilidades sociales: asertividad.**

Objetivos específicos:

- Desarrollar actitudes de aprecio y valoración hacia los demás.

4.2.6.4. **Autoestima.**

Objetivos específicos:

- Ser conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.

4.2.6.5. **Motivación hacia el estudio.**

Objetivos específicos:

- 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.

4.2.7. **Sexualidad y afectividad.**

Objetivos específicos:

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

4.2.8. **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.

5. Recursos personales que han participado en el proyecto.

5.1 Profesorado: número y nivel educativo que imparten.

Han participado 52 profesores e imparten 1º, 2º, 3º y 4º de ESO; 1º y 2º de BTO; 1º y 2º de FPB; 1º y 2º de TSEAS.

5.2. Alumnado: número y nivel educativo que imparten.

Un total de 730 alumnos repartidos en ESO, Bachillerato y Formación Profesional:

5.3. 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

5.4. 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 la actividad denominada “**Taller de prevención de riesgos en adolescentes**” destinada al alumnado de 2º de ESO.

También, colabora con nuestro centro cediendo las instalaciones del polideportivo municipal 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, este curso se no se ha podido realizar.

El Ayuntamiento cede sus técnicos de Protección Civil para que impartan una charla de “**Primeros auxilios y RCP básica con uso de desfibrilador**” a los alumnos/as del ciclo de grado superior TSEAS de nuestro centro.

Este mismo personal ha formado al profesorado y personal de servicios que han realizado el curso de formación.

- Son varias las **sociedades, como ADANER, AFES, PURO CORAZÓN**, 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 manteniendo las aulas, laboratorios, gimnasio y resto de las instalaciones del centro en óptimas condiciones.

6. Actividades previstas y realizadas, salvo que se indique lo contrario.

6.1. Con el alumnado.

6.1.1. Alimentación y nutrición.

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

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

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

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

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

6.1.1.6. Nutrición saludable (Iniciación a la Investigación).

6.1.1.7. Edulcorantes (dep. de F. y Química)

6.1.1.8. Stay Healthy Quirón Salud (dep. de Orientación)

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

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

6.1.2.1. Programas educativos “ARGOS” y “ALTACAN” (dep. de Orientación).

6.1.2.2. Taller de prevención de riesgos en adolescentes (Ayuntamiento Torres de Cotillas)).

6.1.2.3. Actividades dirigidas a todo el centro.

6.1.2.4. Información dirigida a las familias.

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

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

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

6.1.2.8.- Capacidad de autoconstruirnos o autodestruirnos. Hábitos buenos y hábitos malos, autodomínio y libertad personal (dep. Filosofía).

6.1.2.9. Agentes cancerígenos en el humo del tabaco.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.1.4.6. Actividad concejalía de transición ecológica y agenda 2030. (Ayuntamiento LasTorres de Cotillas)

6.1.4.7. Residuos urbanos. Contaminación del Mar Menor (dep. de F. y Química).

6.1.4.8. Energía renovable y economía circular (dep. de F. y Química).

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

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.*

6.1.5.1 Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil puede interferir el descanso nocturno (Dep. de F. y Química).

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

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

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

6.1.5.5.- Bulling (dep. de Filosofía).

6.1.5.6.- Buen uso y riesgo de las nuevas tecnologías (dep. de Orientación).

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

6.1.6.1. AFES (Asociación de salud mental).

6.1.6.2. Habilidades sociales: empatía, asertividad y autoestima (dep. de Orientación).

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

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

6.1.6.6 Mnomofofia. Habilidades sociales. Inteligencia emocional (Asoc. Puro Corazón).

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

6.1.6.8. Prevención de racismo e intolerancia. Bandas violentas. Riesgos de internet y redes sociales (Plan Director: policía tutor).

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

6.1.7. *Sexualidad y afectividad.*

6.1.7.1. P Prevención de racismo e intolerancia. Bandas violentas. Riesgos de internet y redes sociales (Plan Director: policía tutor).

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

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

6.1.7.4. Charlas sobre coeducación e igualdad (CAVI Ayunt. Torres de Cotillas).

6.1.7.5. Prevención de violencia de género: Cineforum “Solo una vez” CAVI)

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

6.1.8.1. Educación vial (Policía local).

**6.1.8.2. Prevención de riesgos laborales
(dep. de Tecnología).**

6.1.8.3. Primeros auxilios (Protección civil)

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

Ansiedad y Redes Sociales: una Relación en Adolescentes.

Autora: Ana María Bravo Egidos

Tutor: Yáfar Mengual Cobo



Resumen

La ansiedad —unas veces buena y otras mala— es un factor presente en la vida de toda persona. Esto es especialmente cierto en el día a día de un adolescente que no sólo está centrado en estudiar, sino que también está muy pendiente de su mundo. Un mundo que le acompaña en el móvil de su bolsillo y que, en algunas ocasiones, le absorbe. Teniendo en cuenta estos dos elementos, el objetivo de nuestro estudio fue estudiar los niveles de ansiedad de parte del alumnado del IES Salvador Sandoval en relación con el uso que le dan a sus redes sociales, así como otros factores demográficos que les rodean. Se pudo comprobar que las mujeres son notablemente más ansiosas que los hombres y que, efectivamente, aquellas personas que se catalogan como dependientes de sus redes sociales son, también, las que más ansiedad experimentan. En conclusión, es este un problema real que requiere de actuación por parte de la comunidad educativa, por lo que proponemos algunas actividades de ayuda.

El Sesgo de Género en el Diagnóstico del TEA

Autora: Elena Gómez Andreo

Tutor: Jesús López Gómez



Resumen

Como el Trastorno del Espectro Autista (TEA) sigue siendo un campo en el que queda mucho por investigar y analizar, decidimos centrarnos en uno de los posibles factores que podrían influir en su manifestación: el género. En este trabajo nos centramos en descubrir si existe un sesgo de género en el autismo, y, si lo hay, a qué se puede deber partiendo de la base de que por cada cuatro varones diagnosticados con TEA se diagnostica a una mujer. Comprobamos nuestra hipótesis de que esta diferencia numérica se puede deber a factores socio-culturales y se realizaron encuestas a especialistas, que nos proporcionaron respuestas obtenidas de su experiencia profesional. Finalmente, se compararon las hipótesis iniciales con los datos obtenidos a partir de las respuestas que nos dieron los especialistas y de la información recogida a lo largo de la realización del trabajo. Se encontró que, efectivamente, existe un sesgo de género en el autismo, pero no se debe a factores socio-culturales.

Adolescencia, Alexitimia y Autoestima

Autor: Jaime Martínez Ríos

Tutor: Yáfar Mengual Cobo



Resumen

La etapa adolescente es una llena de cambios que pueden derivar en problemas en algunas ocasiones. Dos de esas complicaciones pueden tener que ver con la autoestima y el procesamiento de las emociones. En consecuencia, este trabajo consistió en analizar los niveles de autoestima y alexitimia en adolescentes para ver si existe relación entre ellas, teniendo en cuenta otras variables como la edad, el sexo y la etapa educativa, todo esto mediante el uso de la escala alexitímica de Toronto y la escala de autoestima de Rosenberg, que fueron adaptadas a un formulario de *Google Forms*. Dichas encuestas se realizaron con alumnos del IES Salvador Sandoval habiendo asegurado su anonimato. Los resultados que obtuvimos fueron, en el caso de la edad, correlaciones inversamente proporcionales entre alexitimia y autoestima, mientras que, en lo relativo al sexo, encontramos que los hombres poseen mayor autoestima y menor alexitimia. Tras dar explicación a estos resultados, se concluye con una serie de propuestas pedagógicas como son charlas y talleres de ayuda a adolescentes para que puedan gestionar sus emociones y mejorar su autoestima.

El Sesgo de Género en el Diagnóstico de TEA

Autora: María Conesa Martínez

Tutor: Jesús López Gómez



Resumen

En esta investigación se ha tratado de responder a una pregunta que se ha dado desde que se empezó a conocer los Trastornos del Espectro Autista, o TEA, si existen diferencias en el diagnóstico entre hombres y mujeres, y a que se puede deber. Para ello se han tenido en cuenta ciertas teorías como la de camuflaje, compensación o genética y se ha encuestado a algunos especialistas para comprobar si verdaderamente estas son correctas. Las hipótesis iniciales eran como están diseñados los tests de TEA, y las posibles influencias socio-culturales que puedan existir; esto y otras cuestiones se han confirmado o desmentido mediante el estudio analítico de estos test y las entrevistas anteriormente mencionadas. Tras realizar todos estos pasos anteriores, se ha determinado, mediante el análisis de las experiencias propias de profesionales principalmente, que la causa de esta diferencia es principalmente la manera en la que se manifiestan los síntomas en mujeres, así como cómo se comportan ante estos.

6.2. Con las familias.

6.2.1. Información dirigida a las familias.

- **Guía de recursos de sensibilización y prevención para centros educativos de Cruz Roja Juventud Región de Murcia.**
- **Atención psicológica a la población Covid-19.**
- **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.**
- **Orientaciones Covid-19**

6.3. Otras.

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

7. Temporalización.

7.1. Alimentación y nutrición.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
1	Todos	Todos								
2				3º ESO	3º ESO					
3							2º ESO 3º ESO	2º ESO 3º 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					1º /2º/4º ESO	1º/2º/4º ESO				
9			2º ESO							

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

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

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

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.- Edulcorantes (dep. de F. y Química).

8.- Stay Healthy Quirón Salud (dep. de Orientación).

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

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

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
10					1º ESO	1º ESO	1º ESO			
11					2º ESO	2º ESO	2º ESO			
12				3º ESO FPB1						
13	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
14		Familia	Familia				Familia	Familia		
15		4º ESO	4º ESO							
16					3º ESO	3º ESO	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					1º-2º BTO	1º-2º BTO	1º-2º BTO			
19					4º ESO	4º ESO	4º ESO			

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

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

12.- Taller de prevención consumo de drogas. Iniciativas locales. Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas.

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 drogodependencia (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.- Capacidad de autoconstruirnos o autodestruirnos. Hábitos buenos y hábitos malos, autodomio y libertad personal (dep. Filosofía).

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

7.3. 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.

7.4. 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				
28		2º ESO	2º ESO							
29						1º/2º ESO				
30		2º ESO								
31									3º ESO	
32		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.- Actividad concejalía de transición ecológica y agenda 2030

(Ayuntamiento Las Torres de Cotillas).

30.- Residuos urbanos. Contaminación del Mar Menor (dep. de F. y Química).

31.- Energía renovable y economía circular (dep. de F. y Química).

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

7.5. 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
33									2º ESO	2º ESO
34		1º/2º ESO	1º /2º ESO	1º/2º ESO						
35					2º ESO	2º ESO				
36								2º BTO	2º BTO	
37	1-2-3º ESO	1-2-3º ESO			1-2-3º ESO					

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

34.- Bulling (dep. de Filosofía).

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

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

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

7.6. 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		2º-3º ESO FPB1	2º-3º ESO FPB1							
39			Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	
40						1º/2º FPB	3º / 4º ESO	3º / 4º ESO	3º / 4º 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		Varios niveles			Varios niveles			Varios niveles		
43	1º a 4º ESO		1º a 2º ESO						1º BTO	
44					1º BTO 2º BTO	1º BTO 2º BTO				
45									3º/4º ESO	

38- AFES (Asociación de salud mental).

39- Mnomofobia. Habilidades sociales. Inteligencia emocional (Asoc. Puro Corazón).

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

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

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

43.- Uso seguro y responsable de las TICS y redes sociales (Liga esp. de la educación).

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

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

7.7. Sexualidad y afectividad.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
46					4º ESO	4º ESO	4º ESO			
47								Varios niveles	Varios niveles	Varios niveles
48						2º ESO				
49						1º a 4º ESO	1º a 4º ESO			
50			3º ESO 4º ESO							

46.- Programa Persea Educación Afectivo-sexual. (Enfermera escolar).

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

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

49.- Charlas sobre coeducación e igualdad (CAVI).

50.- Prevención de violencia de género: Cineforum “Solo una vez” (CAVI).

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

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
51						1º / 2º ESO				
52										1º FP Básica
53				Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	

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

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

53.- Primeros auxilios (Protección civil)

7.9 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			

8. 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**.

8.1. 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 miércoles de 10,20 a 11,15 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.

8. 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 de las actividades que se han podido realizar, 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.

- Al disponer todos los grupos de aula propia y poder dejar la mochila durante el recreo, se ha apreciado una notable mejoría en este tema.

- Los niveles de ruido en el centro que descendieron mucho el pasado curso debido a la semipresencialidad, han aumentado respecto a los cursos de pandemia, 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.

- 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.

8.3. 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 una **mejora 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 claros a 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 al final de curso y debido a la mejora de las condiciones sanitarias por la pandemia ha podido participar en algunas actividades como han sido una salida a Terra Mítica y el descenso de Río Segura desde Cieza hasta Blanca, esperamos que la situación siga siendo favorable y el próximo curso académico desde su inicio podamos retomar las actividades de todos los departamentos.

17. 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.
- Hay un incremento en la dedicación del tiempo libre de los alumnos a la actividad física, dentro y fuera de la escuela, atenuada en este curso por la situación de pandemia. Con las alumnas tenemos que seguir trabajando pues este incremento es todavía incipiente.
- Mejora en la limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.
- En el tercer trimestre y debido al cambio de normas en nuestro centro respecto al uso del teléfono móvil, se ha conseguido que disminuyan de forma notable los problemas padecidos anteriormente debido a su mal uso.
- 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 y guardar la distancia de seguridad como forma muy importante de prevenir el contagio por Covid-19
- 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, la suma de todas las actividades desarrolladas proporciona un aumento global de salud en toda nuestra comunidad.

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