

ANEXO IV

PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DEVIDA SALUDABLE: "FORMA JOVEN"

CURSO 2022 / 2023

1. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE SALUD DEL CENTRO.

Este Equipo, sólo en referencia a este Programa de Hábitos de Vida Saludable, lo formamos:

- 1.** D^a. Rocío Iglesias Molina, en calidad de Profesorado (especialidad: Física y Química) y como Coordinadora del Programa de Hábitos de Vida Saludable.
- 2.** D. Manuel Gaspar Pérez Revuelta, en calidad de Profesorado (especialidad: Pedagogía Terapéutica) implicado y participante en el Programa y en la promoción de Hábitos de Vida Saludable y, además, en calidad de Equipo Directivo del centro ya que ocupa el cargo de la Secretaría de I.E.S.
- 3.** D. José Miguel Gutiérrez Rodríguez, en calidad de Profesorado (especialidad: Orientación Educativa) y anterior coordinador en años anteriores del Programa.

Hemos mantenido la primera reunión, donde hemos valorado las propuestas para este curso que se hizo en la memoria del curso pasado, y hemos marcado unas líneas de actuación prioritarias tras detectar como eje vertebrador la vuelta a la normalidad tras la prevención que hicimos el anterior frente a la COVID19.

El COVID-19 supuso un reto sin precedentes en nuestro centro. El curso pasado modificamos el Plan de Actuación dando prioridad a la prevención y al apoyo emocional frente a la pandemia.

Gracias a esta modificación el Programa salió adelante. Aunque a veces improvisada, esta capacidad de respuesta ha sido la prueba de que el compromiso con la educación, con este Programa y con la salud es real y que es posible trabajar sobre este compromiso para construir un sistema educativo capaz de ofrecer una respuesta aún más sólida en situaciones de emergencia y en relación a los hábitos de vida saludable en la población adolescente.

Sin embargo, no podemos olvidar que una emergencia de estas características no es algo que se pueda levantar a pulso: la planificación y la preparación, así como el conocimiento de las estrategias que es necesario llevar a cabo en cada momento ha demostrado ser esenciales para lograr que la educación no se detenga. Y por esta razón, este curso intentamos volver a una normalidad en este Plan.

Es este contexto donde consideramos la educación y en ella, la educación para la salud como un factor fundamental.

Por último, el número de profesorado participante en este Programa es de 17.

1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO EN MATERIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

1.1. Análisis del centro.

El I.E.S. Luca de Tena está situado en el corazón del barrio sevillano de Buhaira-Nervión y rodeado por varios centros docentes privados con un gran número de alumnado.

En la zona educativa 8, es el IES más cercano al centro histórico de la ciudad y rodeado por una gran actividad económica (pequeñas y medianas empresas, hospitales y centros médicos, hoteles, ocio...) que marca la vida de la zona y por unas condiciones favorables al acceso y la movilidad (carriles bicicletas, autobuses, metro,...).

Es un centro de tamaño medio con tres líneas de E.S.O. y tres de Bachillerato, con Bachillerato de CC. Sociales y Humanidades y de Ciencias. También contamos con el Ciclo Formativo de Grado Superior de Agencias de Viajes y Gestión de Eventos de la Familia Profesional de Hostelería y Turismo. El número total de alumnado casi llega a 600, siendo 54 el número de profesorado.

El nivel socioeconómico de las familias es medio o medio alto con una participación adecuada en la vida académica de sus hijos/hijas. Y en cuanto a los resultados académicos, los diferentes datos de indicadores homologados indican que estamos, por lo general, en la media superior de los centros con un índice socioeconómico igual al nuestro, superando a muchos centros en varios indicadores: de clima y convivencia, de atención a la diversidad y de resultados académicos.

En general, en las áreas de medición que publica la *Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa* con los indicadores homologados de enseñanza-aprendizaje (promoción, titulación,), de atención a la diversidad y de clima y convivencia, los resultados obtenidos el curso pasado, y en la tendencia de los tres últimos cursos, son bastante favorables.

Otros datos relevantes del centro hacen referencia, por un lado, al clima de convivencia general del centro que tiene un indicador muy positivo de relaciones entre iguales y de la percepción positiva del alumnado en el centro y, por otro lado, al escaso número de alumnado repetidor de curso.

Por último, es importante destacar que las expectativas de las familias del alumnado de este centro es que continúen estudios superiores universitarios, conociendo con ello el largo proceso de escolarización y dedicación a los estudios que supone proporcionando los apoyos, las ayudas y los recursos necesarios para ello y colaborando activamente con el profesorado.

En este entorno, las necesidades que tanto el alumnado, como las familias y el profesorado suelen referir son las relacionadas con la gestión de las emociones (empatía, autonomía y autocontrol); con la prevención de situaciones de conflicto en el centro (situaciones de conflicto que pueden generar acoso); con la promoción de hábitos alimenticios sanos y la prevención de hábitos poco saludables (desayunos y sedentarismo); con la educación afectiva y sexual (utilización de lenguaje y creencias, a menudo, erróneas); con el uso adecuado de internet y de sus redes sociales (uso excesivo de móvil) y la introducción progresiva de actividades básicas de primeros auxilios (desconocimiento ante actuaciones de urgencia). Además, otra de las necesidades detectada el curso pasado fue la información científica frente a la COVID19.

Para este programa hemos señalado como alumnado participante a todo el alumnado de la etapa E.S.O. (unos 350 alumnos y alumnas) y como profesorado participante todos los tutores y tutoras de dicha etapa educativa y otro profesorado interesado en su participación, siendo en total 17 profesores y profesoras participantes (casi el 30 % del Claustro de Profesorado del I.E.S.) con preferencia por el profesorado con tutoría de la etapa E.S.O.

En cursos anteriores contamos con la colaboración en este Programa del Centro de Salud de Atención Primaria MALLÉN (Sevilla) que aportaba la asesoría sanitaria en la persona de María Jesús Herrezuelo Perriáñez con la que ya hemos estado trabajando estos cursos anteriores con una valoración muy positiva en esta coordinación y que, además, participó en el equipo de promoción de salud. Su situación puede estar más limitada este curso.

Otra colaboración viene del Distrito Nervión del Ayuntamiento de Sevilla (Unidad de Promoción de Salud) que ofrece talleres y recursos de prevención de conductas de riesgo y de promoción de salud al alumnado del centro y a los padres/madres si así lo solicitan a través del AMPA.

Por último, estos cursos hemos colaborado con la Policía Nacional a través del Plan Director con intervenciones relacionadas con los riesgos de Internet y de redes sociales digitales y de concienciar al alumnado sobre la prevención de violencia de género. También veremos la posibilidad telemática de participación.

Tras todo este análisis, destacamos que el objetivo fundamental de este Programa en nuestro centro es capacitar al alumnado en la toma de decisiones sobre sus propios estilos y condiciones de vida, para que la elección sea la más saludable, promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud en un sentido amplio.

Las líneas de intervención del curso anterior también se basaron en las mismas prioridades.

1.2. Prioridad especial continuada del Programa tras la situación provocada por

COVID19.

La situación creada por COVID19 genera otro apoyo diferente al programa de hábitos de vida saludable que es poner el énfasis en aquello que genera salud y no en lo que provoca enfermedad. Ofreciendo un marco de intervención frente a COVID19 que facilite desde una fundamentación científica, el abordaje de las medidas de prevención y promoción de la salud frente a COVID19 en un contexto de aprendizaje múltiple y diverso, y con la inteligencia emocional como elemento vertebrador de la intervención, entendida ésta como la “capacidad de percibir, entender, relacionar y regular las emociones propias y las de los demás, para lograr tomar decisiones de manera eficaz y solucionar problemas” (Sánchez y Robles, 2018).

En este contexto de pandemia, seguimos entendiendo que **el primer hábito de vida saludable para prevenir esta situación es la educación** entendida ésta como el proceso de facilitar el aprendizaje y la adquisición de competencias y conocimientos, así como de promover actitudes, destrezas y hábitos relacionados con el respeto a las normas científicas y sanitarias adoptadas y que se están desarrollando para combatir eficazmente la transmisión del COVID19 en nuestra población.

Así, determinadas actuaciones ante esta situación como la responsabilidad compartida en la seguridad de todos, la participación, el diálogo y el compromiso, el respeto, la coordinación o la formación e información científica evitando bulos, se entienden bien desde nuestro ámbito educativo.

La emergencia provocada impone una forma de gestionar el cambio que permita al alumnado pasar de un contexto de disciplina y el acatamiento de normas a un nuevo marco de responsabilidad y participación, que obliga a una mayor consulta, coordinación y comunicación entre todos los sectores involucrados y que prevenga la confusión y el conflicto, siendo la educación la base de ello.

En este sentido, ya el Plan de Acción Tutorial de nuestro I.E.S. recoge especialmente tutorías encaminadas a que el alumnado aborde de manera eficiente la situación provocada por COVID. Así, en este 1º trimestre de curso, actuaciones tales como la información científica de esta situación, las respuestas a las preguntas del alumnado sobre esta situación, el respeto a las normas establecidas para la prevención de la COVID19 o el apoyo emocional ante esta situación ya están siendo llevadas a cabo en nuestro centro, así como lo hicimos el curso pasado.

2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

Las líneas de trabajo siguen limitadas este curso por la prevención COVID19, pero las que hemos señalado en la solicitud del Programa a través de SENECA son:

2.1. Educación Emocional.

2.2. Estilos de Vida Saludable: Alimentación y Educación Vial.

2.3. Sexualidad y Relaciones Igualitarias.

2.4. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

2.5. Prevención de Alcohol y Tabaco.

2.6. Por último, incorporamos la Actuación en Primeros Auxilios y la RCP Básica como una línea más de intervención. Ésta última no señalada en la solicitud del Programa pero que hemos destacado como interesante para nuestro alumnado como respuesta ante posibles situaciones en las que se puede intervenir como ciudadano.

3. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

A continuación, relacionamos los objetivos específicos de las líneas de actuación que hemos considerado prioritarias en función de nuestras necesidades y demandas.

3.1. Educación Socioemocional:

Este bloque y sus líneas se han seleccionado debido a la importancia de generar actuaciones positivas que potencien la competencia social y cívica del alumnado y que logren mantener un clima social adecuado al respeto con responsabilidad en el centro y puedan ser trasladadas a la gestión emocional en diferentes contextos.

Sus objetivos son:

- Aprender a regular las emociones (Regulación emocional).
- Fomentar la empatía y crear un clima de convivencia propicio en el aula.
- Potenciar la autonomía emocional para afrontar los retos de la vida.

3.2. Estilos de Vida Saludable:

Este bloque y sus líneas se han seleccionado para lograr que el alumnado opte por opciones de conductas sanas y saludables que fomenten un desarrollo personal adecuado en determinadas conductas de riesgo asociadas a la pubertad y adolescencia.

Además, la higiene se demuestra con la importancia de la promoción de hábitos higiénicos y saludables en el sistema educativo. La higiene es una destreza, se aprende por la práctica y se enseña dando ejemplo y fomentando el hábito en todas las etapas educativas, contando con los cambios físicos que comienzan a parecer en la pubertad y adolescencia como una etapa crucial para adquisición de hábitos higiénicos y saludables. Aquí hay que destacar que las medidas para luchar contra el COVID-19 exigen de unas prácticas higiénicas

Así consideramos que el papel de la educación es fundamental en la adquisición y consolidación de los hábitos higiénicos y saludables en la sociedad.

Sus objetivos son:

- Promover la participación y las iniciativas del alumnado para involucrarlos activamente en la respuesta a la pandemia y en la promoción de actitudes responsables durante su presencia en el centro.
- Prevenir la accidentalidad en situaciones domésticas.
- Adopción de estrategias que prevengan el consumo diario de alimentos y bebidas poco recomendables (“comida basura”, “bebidas energéticas”, etc.) y promuevan una alimentación saludable.
- Prevención del consumo de alcohol y de tabaco, incluyendo cachimbas y vaporizadores.
- Prevención de otras adicciones: el juego.
- Prevención de accidentes de tráfico. Uso de casco, de cinturón y de respeto a las normas de circulación.

3.3. Sexualidad y Relaciones Igualitarias (Educación Afectiva y Sexual):

Este bloque y sus líneas se han seleccionado para posibilitar una información amplia que permita el conocimiento de una sexualidad responsable y saludable, con vínculos de género igualitarios, incluyendo lo biológico, las relaciones afectivas, la construcción de la identidad de género y la expresión de emociones y sentimientos y el respeto a toda la diversidad que puedan presentar las personas en este sentido.

Sus objetivos son:

- Potenciar las relaciones igualitarias para prevenir la violencia de género y los comportamientos sexistas, así como fomentar la independencia emocional.
- Prácticas sexuales responsables y prevención de riesgos derivados.
- Informar adecuadamente de los usos de métodos anticonceptivos.
- Entender la diversidad de las personas como una realidad y evitar prejuicios negativos, discriminaciones o ideas preconcebidas de lo que es bueno o malo o sano o insano en función de parámetros culturales.

3.4. Primeros Auxilios.

Este bloque y sus líneas se han seleccionado para lograr una conducta responsable a través del conocimiento de los riesgos cotidianos en los que se ven envueltas las personas y lograr dar una respuesta como ciudadano y ciudadana que proteja, avise y socorra con la confianza suficiente en esos casos. En cursos anteriores, hemos utilizado “muñeco RCP” con práctica con el alumnado y no sabemos qué posibilidades hay actualmente para poder diseñar dicha actuación que valoramos muy positivamente.

Sus objetivos son:

- Comenzar a enseñar al alumnado en la práctica de la RCP básica.
- Difundir estrategias útiles de reanimación.

3.5. Uso Positivo de Redes Sociales Digitales e Internet.

Este bloque y sus líneas se han seleccionado para posibilitar un conocimiento útil de las redes sociales digitales acercando al alumnado a los peligros existentes y cómo prevenirlos intentando tanto evitar ser víctima de acciones que atenten contra la intimidad personal como evitar ser autor de dichas acciones.

Además, en esta situación de pandemia es importante promover el uso saludable de las tecnologías, fomentar un uso seguro y responsable y desarrollar una actitud crítica ante la información. El desarrollo de competencias digitales requiere de acompañamiento y práctica; supone introducirse en la cultura que sostiene esa tecnología.

Sus objetivos son:

- Uso adecuado de plataformas digitales utilizadas por adolescentes.
- Prevenir el uso inadecuado de redes sociales e Internet.
- Fomentar una conducta adecuada de buenas prácticas ante la utilización de estasherramientas tecnológicas, concretamente teléfono móvil.

4. ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN.

Las estrategias que hemos considerado pertinentes son:

1. La asistencia a las jornadas iniciales de trabajo, así como a las jornadas formativas de asesoramiento diseñadas por el Centro de Profesorado que sirven de asesoramiento y punto de encuentro de intercambio de información.
2. Las propias reuniones de coordinación de tutores E.S.O. donde se recogen propuestas y actuaciones de mejora del Plan de Actuación.
3. Actuaciones de carácter voluntario para el profesorado a través del Centro de Profesorado en forma de jornadas o cursos y que estén relacionadas con la promoción de la salud.
4. Utilización de MOODLE como plataforma única en el centro en la educación telemática, incorporando en ella recursos formativos de HHVVSS.

5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Conociendo que la promoción y educación para la salud en el centro se debe concebir como una actividad colaborativa, global, sistemática y continuada en el tiempo que requiere de planificación, programación, implementación, seguimiento y evaluación se intenta que las actuaciones docentes que se desarrollan estén integradas en el currículo y en la dinámica general del trabajo en el aula desde una perspectiva sistémica e interdisciplinar, estableciendo estrategias de coordinación entre las diferentes áreas curriculares de desarrollo, así como, de otros Programas Educativos y Planes que se desarrollen en el centro.

Sin embargo, cabe destacar que nuestro Programa está muy incardinado en las tutorías en un sentido amplio, ya que la mayoría de actividades hace referencia a talleres formativos impartidos por agentes externos y que se intentan hacer en la hora ordinaria de tutoría que hay en la etapa E.S.O., pero ante la imposibilidad de complementarlo regularmente se toman horarios de materias en las que el profesorado de dicha materia sí está implicado y participa con el Programa.

Estamos intentando poner en marcha distintas estrategias de integración para que sea más favorable la presencia del Programa en el centro:

- Informar y hacer partícipe al E.T.C.P. de este programa educativo.
- Informar y hacer partícipe al AMPA.
- Informar en la reunión inicial de padres/madres (ya se ha realizado).
- Dinamizarlo en el Plan de Acción Tutorial (se está realizando).
- Integrarlo curricularmente, en la medida de lo posible y con algunos contenidos, en las programaciones didácticas de los departamentos como tema transversal, p ej. La alimentación Sana y la Sexualidad en la materia troncal de Biología y Geología del curso de 3º E.S.O.
- Participación y actuación de agentes externos (sanitarios, policía nacional, asociaciones afines, etc.) que promuevan una labor formativa e informativa sobre los contenidos seleccionados, siempre que dicha posibilidad telemática sea posible.

6. RECURSOS

Para el desarrollo de Forma Joven utilizamos los siguientes recursos didácticos y educativos:

6.1. Material Básico:

- Marco de Referencia del Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable.
- Dossier Informativo del Programa.
- Guía Didáctica de Educación Emocional.
- Guía Didáctica de Estilos de Vida Saludable.
- **Guía Didáctica de Sexualidad y Relaciones Igualitarias.**
- Guía Didáctica de Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Guía Didáctica de Prevención de Drogodependencias: alcohol, tabaco, cannabis.

6.2. Otros Recursos Digitales

- Página web Ministerio de Consumo.
- Página web miguiadesalud.
- Uso de MOODLE del centro.

6.3. Recursos materiales propios del centro:

- Pizarra digital.

7. ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA

Hay que destacar que, desde comienzos de curso en septiembre de 2021 ya se están realizando tutorías específicas sobre prevención de COVID19 y sobre otros temas de interés, pero específicamente para cada área o línea de actuación esta son las actividades:

7. 1. Educación Socio-Emocional

Actividades y niveles:

- Autoestima y salud emocional en 1º curso de E.S.O.
- Actividades en tutorías de habilidades sociales y participación del grupo, así como de prevención de situaciones conflictivas en el aula.
- Actividades en tutorías de inteligencia emocional para 1º y 2º de E.S.O.
- Asesorías individuales, si fueran precisas, por parte de la orientación del centro al alumnado de 1º E.S.O.

Cronograma de actuaciones Educación Socio Emocional:

Actividad	Niveles	Trimestre
Autoestima	ESO	1º Trimestre
Habilidades Sociales y Prevención de Conflictos	ESO	1º Trimestre
Inteligencia Emocional	1º y 2º ESO	2º Trimestre
Asesorías individuales	ESO	Todos

7. 2. Estilos de vida saludable

Actividades y niveles:

- Prevención de consumo de alcohol y tabaco en E.S.O
- Alimentación saludable en cursos de 2º E.S.O. y en 3º E.S.O.
- Riesgos de Internet y Redes Sociales para 1º, 2º y 3º E.S.O. (Plan Director: Policía Nacional).
- Prevención VIH-SIDA para 4º E.S.O.

- Prevención otras adicciones: el juego para 4º E.S.O.

Cronograma de actuaciones Estilos de Vida Saludable:

Actividad	Niveles	Trimestre
Prevención consumo tabaco	1º ESO	2º Trimestre
Prevención consumo alcohol	2º ESO	2º Trimestre
Alimentación Saludable	2º y 3º ESO	2º Trimestre
Riesgos de Internet y Redes Sociales	1º, 2º y 3º ESO	2º Trimestre
Prevención VIH SIDA	4º ESO	2º Trimestre
Prevención otras adicciones: el juego	4º ESO	A determinar

7. 3. Sexualidad y relaciones igualitarias (segundo trimestre):

Actividades y niveles:

- Taller de pubertad y adolescencia (cambios físicos) para 1º E.S.O.
- Taller de Educación Afectivo Sexual en 3º E.S.O.

Cronograma de actuaciones Sexualidad y Relaciones Igualitarias:

Actividad	Niveles	Trimestre
Taller pubertad y cambios	1º ESO	2º Trimestre
Taller Educ. Afectivo Sexual	3º ESO	2º Trimestre
Asesorías individuales	ESO	Todos

7.4. Otros aspectos (disponibilidad)

Actividades y niveles:

- Prevención de accidentes e iniciación a los Primeros Auxilios en 1º E.S.O. y 2º E.S.O. (Cruz Roja o Centro de Salud Mallén).
- Prevención de accidentes de tráfico en 3º E.S.O.
- Taller de Reanimación Cardiopulmonar en 3º y 4º E.S.O. y Bachilleratos (Centro de Salud Mallén).
- Otros: es necesario indicar en este apartado la posibilidad de complementar actuaciones que fomenten una conducta responsable del alumnado en relación a determinados temas que pueden ir surgiendo durante este curso.

Cronograma de actuaciones Otros Aspectos:

Actividad	Niveles	Trimestre
Prevención de Accidentes e Iniciación a los Primeros Auxilios	1º y 2º ESO	A determinar
Prevención Accidentes de Tráfico	3º ESO	2º Trimestre
Taller RCP	4º ESO	2º y 3º Trim.

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Estas son las técnicas que pretendemos utilizar para comunicar el Programa:

- Reunión de tutores de la etapa E.S.O.
- Moodle del centro.
- E.T.C.P. y sesiones de evaluación.
- Carteles anunciadores.
- Web del centro (aún no utilizada en este Programa).
- Reunión inicial de padres (ya informados).
- Tablón de Orientación.

7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

7.1. La valoración Interna la hacemos a través de:

- Evaluación inicial: sondeo de temáticas en las reuniones de tutores.
- Memoria final del curso pasado.
- Cuestionarios de satisfacción acerca de cómo se trabaja la Educación para la Salud en el centro, contando con las aportaciones de Equipo Directivo y tutores y opinión del personal sanitario adscrito.
- Evaluación por parte de los participantes del Programa (sector profesorado) en la que seguimos una reflexión-valoración de su implicación y participación, así como de las propuestas de mejora de cara al curso próximo.

7.2. La valoración Externa la hacemos a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca que recoge una serie de apartados que provocan la autorreflexión sobre el Programa.

7.3. Seguimiento Plan de Actuación se realiza:

- Por parte del Equipo de Técnico de Coordinación Pedagógica que valora los Programas de Innovación Educativa para promover su mejora, atender las necesidades manifestadas, descubrir las fortalezas y debilidades, y detectar Buenas Prácticas que sirvan de modelo y/o motivación para seguir creando nuevos modos de hacer en el ámbito de la promoción y educación para la salud.
- Por parte de la persona que coordina el programa en el centro, y a través de las sesiones de asesoramiento, y recogiendo las aportaciones y propuestas de mejora de los participantes en el Programa.