

PROYECTO MARE SALUD
INSTITUTO MARE NOSTRUM DE TORREVIEJA



DIRECTOR DEL CENTRO: ABEL MOYA ALBALADEJO
CENTRO EDUCATIVO PÚBLICO DE SECUNDARIA, BACHILLERATO Y CICLOS
FORMATIVOS

PROYECTO

NOEMÍ REINA MORA (JEFA ESTUDIOS CICLOS FORMATIVOS)
JOSE MIGUEL FERNÁNDEZ ZARAGOZA (SECRETARIO)
ABEL MOYA ALBALADEJO (DIRECTOR DEL CENTRO EDUCATIVO)
EVA RODRÍGUEZ (JEFA DE ESTUDIOS)
DAVÍD RODRÍGUEZ CAYUELAS (VICEDIRECTOR)
MINERVA SÁNCHEZ JUÁREZ (COORDINADORA DE CONVIVENCIA E IGUALDAD)

ÍNDICE

CONTENIDOS	Página
2.1 JUSTIFICACIÓN	3
2.2 PROYECTO 2.2.1 Marco teórico 2.2.2 Originalidad 2.2.3 Metodología 2.2.4 Sostenibilidad 2.2.5 Transferencia 2.2.6 Participación 2.2.7 Inclusión 2.2.8 Plurilingüismo	
2.3 EVALUACIÓN E IMPACTO 2.3.1 Indicadores y criterios de evaluación 2.3.2 Instrumentos de evaluación 2.3.3 Impacto/propuestas de mejora	
2.4 CONCLUSIONES	
2.5 PRESUPUESTO	

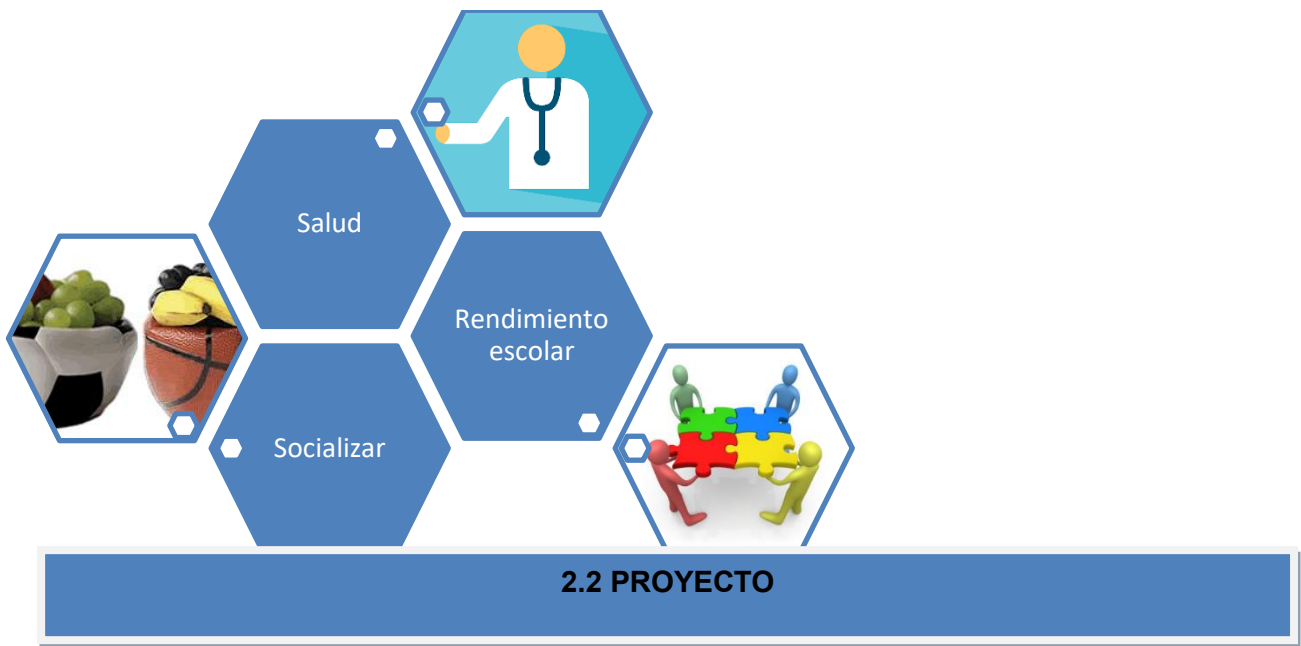
2.1 JUSTIFICACIÓN

En el instituto, los horarios poco flexibles, las pruebas que tienen que superar los alumnos/as día a día, la necesidad de socialización dentro de un espacio común con diferentes personas y otros factores que se dan en el día a día de un centro educativo, nos hace pensar que muchos jóvenes sufren estrés, esto deriva muy frecuentemente en problemas de salud, tal y como veremos en el marco teórico más adelante, y en muchas ocasiones, también deriva en un bajo rendimiento escolar. **Desde el instituto Mare Nostrum de Torrevieja, se ha hecho un borrador de proyecto durante un trimestre, con un carácter interdisciplinar, centrado en mejorar los hábitos saludables de nuestros alumnos, tanto desde el punto de vista psicológico, como social o físico.**

En concreto, en nuestro centro hicimos un estudio previo a través de una muestra sobre hábitos alimenticios, niveles de estrés y práctica de ejercicio físico. Los resultados no fueron satisfactorios y hemos decidido crear un proyecto que impulse una mejoría de su salud y que esto tenga una consecuencia positiva sobre su día a día, tanto a nivel personal como académico.

Teniendo en cuenta lo comentado, nos hemos planteado los siguientes objetivos:

- 1-Conocer los hábitos saludables de nuestros alumnos y sus consecuencias en el día a día del centro educativo.
- 2-Mejorar los hábitos de una forma interdisciplinar, desde todos los departamentos del instituto.
- 3-Establecer una relación entre la mejora de la salud y la mejora del rendimiento escolar.
- 4-Practicar actividad física sistematizada dentro del propio proyecto.
- 5-Aumentar el consumo de una dieta saludable dentro y fuera del centro escolar, a través del fomento de alimentos sanos.
- 6-Disminuir los niveles de estrés del día a día en el centro educativo y en su vida cotidiana.
- 7-Tener relaciones sociales de calidad, y fomentar la convivencia gracias a charlas, dinámicas y salidas extraescolares.
- 8-Determinar espacios concretos de relajación, de práctica de actividad física y de fomento de la vida activa.
- 9-Crear y adquirir materiales que ayuden a mejorar su postura corporal, su iniciativa hacia una vida saludable y su comodidad en el centro educativo.
- 10-Crear guardias activas. Aprovechar el tiempo de guardia para trabajar la salud.
- 11-**Crear el aula salud.** Un lugar donde poder desarrollar los proyectos del programa.
- 12-Realizar salidas a diferentes empresas, comercios, hospitales...para poder potenciar el proyecto.



2.2.1. Marco teórico

El bienestar psicológico y la salud de los adolescentes están influidos por las características personales que determinan la valoración de tales eventos y por la forma en que los adolescentes afrontan el estrés experimentado (González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002)

La realización de proyectos y la participación en los mismos pueden formar parte de las estrategias de afrontamiento del estrés y su relación con problemas de salud adolescente, algunos estudios han encontrado que la utilización de estilos más pasivos se asocia con peores resultados de salud que los estilos más activos.

Por su parte, los estados emocionales pueden influir en la salud mediante sus efectos directos en el funcionamiento fisiológico, en el reconocimiento de síntomas y búsqueda de atención médica, en la involucración en conductas saludables y no saludables como estrategias de regulación emocional, y en la percepción de apoyo social. En general los estados de ánimo negativos, especialmente si son intensos y/ o prolongados, hacen al individuo más vulnerable a diversas enfermedades infecciosas, incrementan la percepción y reporte de síntomas, disminuyen la disposición a buscar atención médica oportuna, inducen conductas no saludables como fumar e ingerir alcohol y pueden afectar tanto la recepción como la percepción de apoyo social (Barra, 2004).

La adolescencia es una etapa del desarrollo que se caracteriza por una gran variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Dada la magnitud de tales cambios y a todavía escasa experiencia vital de los adolescentes, muchos eventos vitales pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos psicológicos. Sin embargo, la acumulación de eventos estresantes y la dificultad para afrontarlos adecuadamente no sólo se manifestaría en problemas emocionales o conductuales.

La adolescencia es un período fundamental con respecto a la salud, puesto que la forma en que se lleva a cabo la transición de la niñez a la adolescencia y a la adultez joven tiene importantes implicaciones para el desarrollo de las conductas de salud y el inicio de diversos problemas de salud que pueden afectar al individuo a través del resto de la vida (Williams, Holmbeck & Greenley, 2002).

Referencias bibliográficas para el marco teórico:

Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14, 237-243

González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363-368.

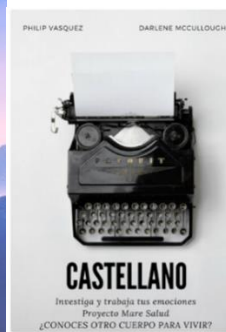
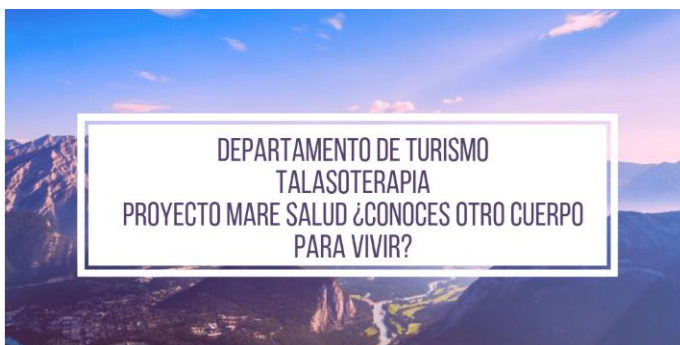
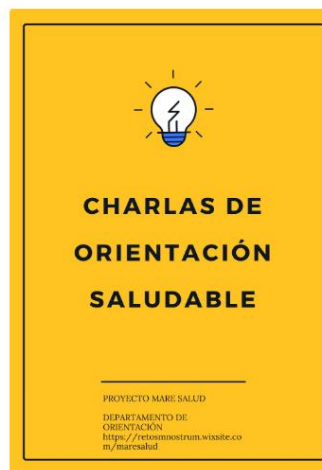
Williams, P., Holmbeck, G. & Greenley, R. (2002). Adolescent health psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 828- 842.

2.2.2. Originalidad

La originalidad de este proyecto pasa por el trabajo interdisciplinar desde un centro de secundaria. Cada materia aporta cuestiones muy originales con respecto a la salud. Como veremos en las infografías de lo que se está empezando a desarrollar, cada asignatura aporta cosas distintas. Esto convierte al tema transversal de la salud, en una cuestión que puede ser tratada desde todas sus vertientes, desde la deportiva, la económica, la lectura, la química o la relajación.

La originalidad también pasa por el trabajo durante las guardias. A esto le llamaremos guardias activas y consiste en que durante el tiempo de guardia, los discentes podrán dedicar tiempo al trabajo sobre el proyecto salud.

A continuación ponemos una serie de ejemplos de carteles de algunos de los departamentos que están trabajando en el proyecto:



El planteamiento original también pasa por el trabajo de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la salud de forma conjunta. Como diremos más adelante, el proyecto se puede trabajar o bien desde las guardias o bien desde un tiempo dedicado en clase por cada profesor. Para publicar los diferentes trabajos realizados por los alumnos/as habilitaremos un portal web. Aquí cualquier miembro de la comunidad educativa podrá comprobar el progreso del proyecto y junto a

una jornada de puertas abiertas donde se podrán votar los mejores trabajos por parte de los familiares o los docentes se conseguirá que el tema a tratar tenga visibilidad.

Enlace web: <https://retosmnostrum.wixsite.com/maresalud>

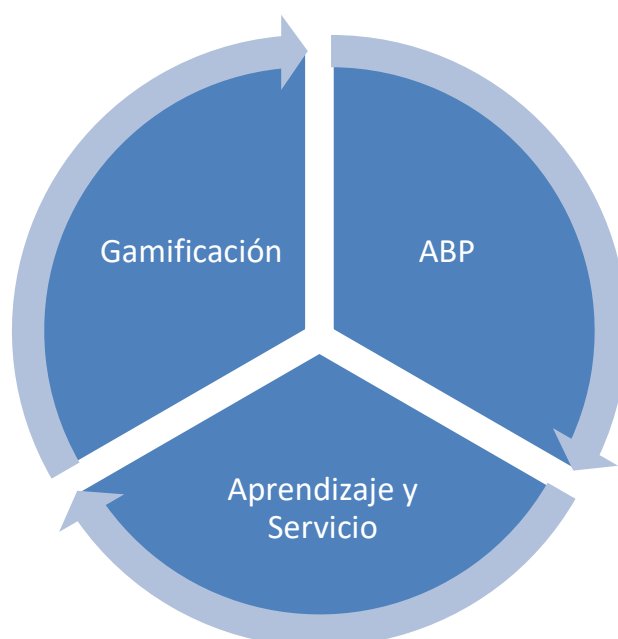
Programa y secuenciación de actividades:

Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago

Encuestas sobre desayunos y alimentación diaria.	Septiembre
Charlas sobre Foodtopía. Empresa de comida saludable.	Octubre
Carrera solidaria para promocionar la actividad física.	Noviembre
Publicación de los proyectos trabajados desde las diferentes materias.	Diciembre
Charlas sobre emociones y salud mental. Creación del aula salud.	Enero
Concurso de microrrelatos sobre salud-Fomento de lecturas en la biblioteca sobre salud y trabajo de higiene postual.	Febrero
Mercadillo de alimentos plantados en el huerto del centro escolar.	Marzo
Demostración de análisis de alimentos y de app para la salud.	Abril
Jornada de puertas abiertas 2.	Mayo
Salida al centro de talasoterapia y publicación de los planes de alimentación de actividad física.	Junio-Julio-Agosto

2.2.3. Metodología:

La metodología aplicada en este proyecto se centra en 3 pilares básicos. La gamificación, puesto que la mayor parte de los trabajos se plantean en forma de retos y desafíos para el alumnado. El aprendizaje y servicio, ya que todos y cada uno de los pequeños proyectos serán publicados al servicio del resto del alumnado y la sociedad educativa y el aprendizaje colaborativo basado en proyectos, lo cual permitirá trabajar en equipo a los profesores, las familias y los alumnos/as.



2.2.4. Sostenibilidad ODS

A nivel de perdurabilidad en el tiempo, esperamos que sea un proyecto a largo plazo. El trabajo de la salud, estará siempre presente en nuestro centro y podremos seguir desarrollando acciones que nos permita el desarrollo de los hábitos saludables desde todas sus perspectivas. El paso del tiempo retroalimentará estas acciones, debido a que se irán publicando los trabajos realizados, los cuáles servirán de guía para futuros cursos y por otro lado porque la adquisición de materiales y la creación de espacios podrán ser aprovechados por los miembros de la comunidad educativa en el futuro.

Desde el punto de vista económico, se necesitará el dinero para una primera inversión. En este sentido, la creación del aula salud, donde tendríamos sillas ergonómicas, una temperatura óptima para potenciar los aprendizajes y materiales que se podrían usar desde todas las materias como esqueletos, ordenadores, colchonetas, mesas adaptables y donde guardaremos los mejores trabajos realizados a lo largo de los años, sería la inversión principal. La creación de la web y su mantenimiento también requerirá de un esfuerzo económico. Por último, el mantenimiento de este proyecto a lo largo de los años, no necesariamente requeriría de una gran cantidad de dinero. Realizar salidas extraescolares, el pago de autobuses o a ponentes puede ser para lo que se puede usar este capítulo de forma continuada.

En el siguiente cuadro hacemos un resumen de lo que se adquiriría para el aula salud y de lo necesario para desarrollar el proyecto:

Aula Salud	Desarrollo de los proyectos	Salidas programadas con los proyectos.
Sillas y mesas ergonómicas Papeleras de reciclaje	Creación de web y situación visible en google y otros motores de búsqueda. Pago de licencias. Espacio de grabación	Pago de autobuses.
Acondicionamiento y ventilación.	Pago a ponentes.	Pagos de entradas
Material para trabajar en los proyectos como esqueletos, probetas, frigorífico, ordenadores...	Publicidad del proyecto, trípticos, poster...	Dietas

2.2.5. Transferencia:

Como ya hemos comentado en el apartado de metodología. Una de las patas de este proyecto es el aprendizaje y servicio. Todos los trabajos que se desarrollen a partir de este programa de proyecto salud serán expuestos y puestos al uso de la sociedad. Esto se realizará desde varios puntos de vista:

- 1-Exposición pública en el centro educativo a través de jornadas de puertas abiertas.
- 2-Salidas a hospitales, empresas y otros lugares con el fin de exponer los datos y conclusiones extraídas y de poner en práctica la teoría.
- 3-Exposición web de todos los resultados obtenidos y puestos a disposición de la sociedad.
- 4-La mayor transferencia estará en conseguir que los hábitos saludables mejoren en nuestro centro educativo. Esto puede provocar un efecto en cadena dentro de su ámbito familiar y a su vez en su entorno más cercano.
- 5-Aportar ideas para que otros centros se sumen al proyecto.

2.2.6. Participación

En este proyecto la participación será de toda la comunidad educativa:

1-Los docentes serán los encargados de coordinarse para desarrollar las acciones principales del proyecto como las charlas, la carrera o las salidas. Además desde cada departamento tendrán que plantear actividades propias para trabajar en las guardias y en aula salud.

2-Las familias. Debido a las jornadas de puertas abiertas las familias podrán participar de forma activa en cada uno de los proyectos saludables propuestos y ayudar a sus hijos/as en la realización de las mismas.

3- Todo el alumnado del centro educativo y su entorno más cercano está invitado a la realización de las actividades saludables.



Pirámide de participación en el proyecto.

En la jornada de puertas abiertas, los alumnos irán por el centro junto a los demás miembros de la comunidad educativa votando los mejores trabajos.

2.2.7. Inclusión

El libro Index For Inclusion, referente a nivel educativo sobre la creación de un centro educativo para todos y para todas, nos ha servido de inspiración para la creación de este proyecto. Como se puede observar, es una idea donde toda la comunidad educativa tiene cabida, independientemente de su nivel académicos, social, diversidad funcional o capacidades. Cada participante pondrá su granito de arena y no tiene ningún aspecto que invite a la discriminación. Al abordar un tema como la salud, un tema que debe ser tratado tanto desde el punto de vista físico, como el psicológico o sociable, da pie a establecer acciones conjuntas referidas a la resolución de conflictos, la convivencia en el centro escolar, el tratamiento de la atención a la diversidad o abordar la legislación en este sentido. En el caso de nuestra Comunidad, el nuevo Decreto de Inclusión 104/2018 desde sus cuatro niveles.

2.2.8. Plurilingüismo

El proyecto encaja en cualquier plan de plurilingüismo de un centro educativo. En primer lugar porque es un programa abierto a todos los departamentos. Desde Castellano, Inglés, Francés, Valenciano o cualquier otra materia se puede abordar. Ejemplo de ello son propuestas como la del departamento de inglés, que nos habla de buscar información en artículos científicos sobre salud y adolescencia en dicho idioma.

2.3 EVALUACIÓN E IMPACTO

Desde cada programación de cada departamento se le asignará un porcentaje al trabajo del proyecto salud. Dependiendo de los criterios de evaluación y los estándares o indicadores de logro de cada materia se podrá valorar como una parte más del departamento.

Por otra parte, desde los coordinadores realizaremos una evaluación desde un formulario a través de la plataforma Google, el cual nos ayudará a establecer las mejoras del proyecto. Este formulario será rellenado por familias, docentes y alumnos/as del centro.

2.3.1 Indicadores y criterios de evaluación

Criterios Generales	Indicadores Específicos	Conseguido	
		SI	NO
Los alumnos conocen los hábitos de salud básicos.	Hábitos relativos a la actividad física.		
	Hábitos de alimentación.		
	Hábitos de higiene.		
	Otros hábitos como económicos, sociales o psicológicos.		
Se ha trabajado de forma interdisciplinar.	Coordinación entre departamentos efectiva.		
	Creación de ideas conjuntas entre diferentes departamentos.		
Ha existido un aumento del rendimiento escolar.	Aumento en todas las materias.		
Se ha aprendido a usar los materiales adquiridos de forma eficaz.	Uso adecuado de materiales físicos.		
	Uso adecuado de materiales para el trabajo social.		
	Uso adecuado de materiales para el trabajo psicológico.		
Se ha trabajado de forma eficaz en el aula salud.	El trabajo durante las guardias ha sido efectivo.		
	El aula ha sido utilizada por todos los departamentos.		
Valoración de las salidas complementarias y extraescolares.	Las jornadas de puertas abiertas han sido efectivas.		
	Las salidas extraescolares han servido para concienciar.		

2.3.2 Instrumento de valoración:

Serán dos:

1-Cuestionario con los ítems expuestos en la tabla de arriba a través de la plataforma Google formularios.

2-Rúbricas para valorar los trabajos expuestos por los alumnos/as. Dichas rúbricas serán comunes para el resto de los alumnos del centro, para los profesores y para los padres.

NOMBRE DEL RETO:

RÚBRICAS EVALUATIVAS

EL RETO ES	 2 PUNTOS GRACIAS POR TU GRAN RETO	 1 PUNTO BUEN RETO	 0,5 PUNTOS MEJORAR RETO	 0,25 PUNTOS REPETIR RETO
ORIGINAL	Nunca había visto un reto igual.	Había visto algo similar pero nunca desarrollado así.	He visto muchas veces algo similar.	Esto es lo de siempre...
PRÁCTICO	Se puede desarrollar con los medios que disponemos.	Se puede desarrollar pero hay que crear recursos para ello.	Es muy difícil de desarrollar.	No se puede hacer tal y como está planteado.
DISEÑO	Me resulta muy atractivo al verlo y me apetece realizarlo.	Me parece un diseño muy práctico y fácil de entender.	Es un diseño estándar.	El diseño en lugar de ayudar hace más difícil entender el reto.
NIVEL APRENDIZAJE	Se adapta al nivel de la etapa de la secundaria y pueden aprender mucho	Se adapta al nivel aunque con matices.	Se adapta a un nivel muy específico.	No se adapta al nivel para el que está planteado.
TRANSVERSAL E INTERDISCIPLINAR	Se trabajan temas transversales de forma interdisciplinar como complemento a la salud.	Se trabajan temas transversales pero no interdisciplinares o viceversa.	No se trabaja de forma directa, aunque indirectamente podría favorecer algún valor.	No se trabaja.

2.3.3 Impacto y propuestas de mejora:

Gracias a la primera toma de contacto con las actividades realizadas, hemos podido observar que el trabajo interdisciplinar es muy complicado en un centro de secundaria, pero que puede ser muy satisfactorio. Por ello, estamos procurando hacer una organización muy clara y consideramos la creación del aula salud como la base para ello. La mayor parte de los proyectos comunes descritos en el calendario se realizarían en esta aula, aquí deben colaborar diferentes departamentos. Después, a nivel individual se les pedirá que creen sus propios proyectos, de tal forma que les resulte más fácil trabajar y en caso de que les faltara tiempo en el horario de clases ordinarias podrían usar el aula durante las guardias.

Por tanto, como principal propuesta de mejora estará coordinar el trabajo de cada uno de los departamentos a través del aula salud.

2.4 CONCLUSIONES

Como conclusión de este proyecto podemos decir que la salud, tanto a nivel psicológico, físico y emocional, es clave para poder llevar a cabo una mejora del rendimiento escolar. Con este proyecto pretendemos crear un aula salud, donde los alumnos/as puedan disfrutar de aprender hábitos adecuados. Pretendemos que, desde la interdisciplinariedad, se trabaje un tema transversal que implique a toda la comunidad educativa. Y pretendemos que esta idea, sea el principio de una idea más grande en la que puedan participar diferentes centros educativos.

2.5 PRESUPUESTO

Aula Salud	PRESUPUESTO
Sillas y mesas ergonómicas Papeleras de reciclaje	2000 EUROS
Acondicionamiento y ventilación.	1000 EUROS
Material para trabajar en los proyectos como esqueletos, probetas, frigorífico, ordenadores...	3000 EUROS

Desarrollo de los proyectos	PRESUPUESTO
Creación de web y situación visible en google y otros motores de búsqueda. Pago de licencias. Espacios de grabación	2000 EUROS
Pago a ponentes.	2000 EUROS
Publicidad del proyecto, trípticos, poster...	1000 EUROS

Salidas programadas con los proyectos.	PRESUPUESTO
Pago de autobuses.	1000 EUROS
Pagos de entradas	1000 EUROS
Dietas	500 EUROS