



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

“LA SALUD: un equilibrio físico, psíquico y social”



IES RAMÓN Y CAJAL
Curso: 2022-2023

Coordinadora: M^a Pilar Sebastián Vicente



INDICE

1. Justificación	Pág. 3
2. Características de nuestro centro	Pág. 5
3. Implicación del centro educativo	Pág. 8
4. Problemas y necesidades de salud	Pág. 9
5. Objetivos	Pág. 9
6. Actividades	Pág. 10
7. Temporalización	Pág. 12
8. Recursos necesarios	Pág. 12
9. Evaluación del programa	Pág. 13
10. Documentación consultada	Pág. 14



1. JUSTIFICACIÓN

La Educación para la Salud comprende todas aquellas acciones que tienen como objetivo incrementar el grado de Salud de la población. Según la OMS, la Educación para la Salud supone un conjunto de actividades planificadas que facilitan adquirir conocimientos y, adoptar actitudes y comportamientos saludables.

La necesidad de la Educación para la Salud es tanto mayor en cuanto que se ha detectado que muchos de los problemas de salud son cuestiones que están íntimamente ligadas al comportamiento humano. Muchas de las enfermedades y/o problemas de salud están relacionados con los hábitos y estilos de vida. También adquiere especial relevancia el medio natural y social en el que vienen inmersos los individuos y grupos. Para prevenir estos problemas hay que cambiar hábitos y costumbres por medio de la Educación para la Salud. Es necesario conocer las costumbres y las necesidades que tiene la población para poder Educar en Salud, haciendo a los individuos partícipes, fomentando en ellos la capacidad crítica, la autonomía y la responsabilidad individual y social.

La falta de conocimientos, de motivación o de recursos personales, son las principales barreras para que la población adopte comportamientos saludables, por ello en la Educación para la Salud, estos serán nuestros propósitos. Aunque la información y el conocimiento son imprescindibles, no son suficientes para que los individuos se impliquen en acciones saludables, por esta razón hay que recurrir a estrategias de adquisición y cambio de conductas sanas, así como de capacitación individual y colectiva que hagan que los individuos adquieran un mayor control de su salud y la de su comunidad. Para ello contamos con Programas de Educación para la Salud, los cuales deben formar parte de una estrategia más amplia de Promoción de la Salud cuyo objetivo último sea la mejora de la salud colectiva.

Los **objetivos** que se plantean de forma general al implantar un programa de salud se resumen en:

- a) Fomentar conductas o comportamientos facilitadores de salud. Desarrollar hábitos y costumbres sanas en la población.
- b) Modificar los comportamientos considerados no saludables o peligrosos para la salud individual y de la población.
- c) Identificar aquellos factores externos y/o ambientales que influyen negativamente en la salud.
- d) Lograr que las personas y los grupos organizados de la sociedad consideren la salud como un valor fundamental.



- e) Capacitar a los individuos para que puedan participar activamente en la toma de decisiones sobre la salud de su comunidad.

El medio escolar por sus características es un ámbito privilegiado para la educación para la salud, ya que se se puede conectar con la población organizada de una forma más cercana y accesible y durante un largo periodo de tiempo. Además, la infancia y adolescencia son etapas de la vida que por sus particularidades en cuanto a desarrollo biológico, psicológico y social, conforman un medio idóneo para intervenir desde las acciones de la Educación para la Salud.

La importancia de la adquisición de hábitos y conductas saludables desde la edad escolar, es un claro objetivo en cualquiera de las sociedades avanzadas, pues está demostrado que la prevención en salud es una señal de identidad de una sociedad avanzada. Hace algún tiempo que muchas organizaciones internacionales reivindican que tener buenos hábitos en temas de salud, influyen de manera muy positiva en los presupuestos sanitarios de los países. Este punto ha sido recogido por todas las Autoridades Sanitarias que han procurado tomar parte activa en el fomento de dichas actitudes saludables incluyéndolos en sus políticas de planificación Sanitaria.

Haciendo propios estos ideales, la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia en colaboración con la de Educación elaboró el Plan de Educación para la Salud en la Escuela 2005-2010 de la Región de Murcia” (Orden de 29 de diciembre de 2005), en el que se instaba a los centros educativos a poner en marcha dicho Plan. Esto no es algo novedoso en los centros, pues la mayoría de los docentes conocen que su tarea lleva implícita la Educación para la Salud, pues está presente en el currículo de las distintas áreas formando parte de las Programaciones que realiza el profesorado, en el Proyecto Educativo de Centro, en el Proyecto Curricular de Etapa y en los Decretos de Currículo vigentes de las enseñanzas de régimen general en la Comunidad Autónoma de Murcia.

La LOMCE (2013) establece en su preámbulo:

Uno de los principios en los que se inspira el Sistema Educativo Español es la transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación. Se contempla también como fin a cuya consecución se orienta el Sistema Educativo Español la preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.



Creemos que la Educación para la Salud en la Escuela contribuye de manera importante en la formación de ciudadanos con una serie de principios y valores entre los que se encuentra la Salud tanto a nivel individual, como colectiva y del medio ambiente.

Nuestro centro, el IES Ramón y Cajal, viene trabajando en la Educación para la Salud desde hace ya bastantes años, pero como centro adscrito al Programa de Educación para la Salud en la Escuela establecido por la Consejería de Educación y por la Consejería de Sanidad, desde el curso 2012-13, por resolución de 24 de mayo de 2012.

En este nuevo curso escolar 2022-2023 queremos seguir trabajando en la misma línea de años anteriores, teniendo como objetivo trabajar por mejorar la salud de toda la comunidad educativa, contando con su máxima participación e incluyendo el medio ambiente en el que nos encontramos inmersos como una parte más integrante de la salud para todos y todas.

2. CARACTERÍSTICAS DE NUESTRO CENTRO

El IES Ramón y Cajal es un centro de secundaria y formación profesional donde se imparten las siguientes enseñanzas:

- Educación Secundaria Obligatoria (1º, 2º, 3º y 4º)
- Bachillerato:
 - Ciencias y Tecnología
 - Humanidades y Ciencias Sociales
 - Artes (Vía de Artes Escénicas, Música y Danza).
- CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO - CFGM (Seis)
 - Actividades Comerciales; Estética y Belleza; Peluquería y Cosmética Capilar; Video Disc-jockey y Sonido; Gestión Administrativa; Farmacia y Parafarmacia.
- CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR - CFGS (Nueve):
 - Anatomía Patológica y Citodiagnóstico; Higiene Bucodental; Administración y Finanzas; Estética Integral y Bienestar; Asesoría de Imagen Personal y Corporativa; Iluminación, Captación y Tratamiento de Imagen; Realización de Proyectos Audiovisuales y Espectáculos; Caracterización y Maquillaje Profesional; Estilismo y Dirección de Peluquería.
- FP BÁSICA

Además, se desarrollan los siguientes planes y programas

- Programa de Altas Capacidades
- Programa Bilingüe Inglés
- Programa Erasmus Plus
- Programa de Aprendizaje Basado en Proyectos APB



- Programa de Mediación
- Programa de Educación para la salud
- Programa de fomento de la lectura
- Huerto escolar

Nuestro centro docente es un centro público y por tanto abierto a todos y sin ningún tipo de discriminación. Fue uno de los primeros centros en Murcia que acogieron los programas de integración. Igualmente se manifiesta por el pluralismo ideológico y político y por la renuncia a todo tipo de adoctrinamiento.

Aquí estudian entre unos 1.700 alumnos entre los turnos diurno y vespertino, 40% en ESO/Bachillerato y 60% en Ciclos Formativos aproximadamente. Para el acceso a la Educación Secundaria Obligatoria se tienen adscritos 18 centros públicos y 3 centros privados, todos ellos en adscripción múltiple con los IES El Carmen, Floridablanca, Mariano Baquero y Saavedra, por lo que la procedencia de los alumnos es muy diversa y dispersa, ya que se recibe alumnado del casco de Murcia y de pedanías, siendo difícil prever las necesidades específicas del mismo, y por tanto, a priori, las demandas del entorno. Para el acceso a las enseñanzas de Formación Profesional, la procedencia del alumnado es mucho más dispersa, por ser la zona de influencia toda la región, además en estos estudios hay un mayor número de alumnas que de alumnos, posiblemente debido a las características propias de las Enseñanzas de Formación Profesional que se imparten.

Los principios propios de nuestro centro se concretan en una educación en libertad, responsabilidad, paz y tolerancia, igualdad y diversidad, coeducación, participación y democracia, convivencia y servicio a los demás. Una educación de calidad que apuesta por la salud y el respeto al medio ambiente

Además, estos grandes principios y valores anteriormente expuestos se concretan en los objetivos generales, que vienen especificados en el Proyecto Educativo, entendiendo éstos como las intenciones, compromisos, o metas que determinan y orientan todas las actividades y organización del centro docente. Destacando a continuación los más relacionados con el proyecto que nos ocupa y que son:

- Apoyar las iniciativas de mejora, de participación en programas institucionales, de colaboración con otros centros docentes, con las organizaciones sociales, culturales, laborales, etc. del entorno del centro y entre componentes de la comunidad educativa.
- Impulsar medidas para un uso correcto y adecuado de los materiales e instalaciones que eviten su deterioro y propiciar actuaciones tendentes a mantener el centro en un nivel



óptimo de higiene y limpieza, y sobre todo, para los alumnos de formación profesional adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para trabajar en condiciones de seguridad y prevenir los posibles riesgos derivados de las situaciones de trabajo.

- Favorecer todas aquellas iniciativas de colaboración entre los distintos departamentos y el tratamiento interdisciplinar de actividades a realizar con los alumnos, sobre todo en los temas transversales del currículo relacionado con la salud y el medio ambiente, promoviendo la participación activa de éstos en las actividades de aula y en las actividades complementarias y extraescolares.

- Conseguir un clima de convivencia favorable que permita la colaboración de todos los componentes de la comunidad educativa en la vida del centro, creando un clima de responsabilidad que fomente la convivencia entre los estudiantes de ESO para consolidar ya en el bachillerato una madurez personal, social y moral que les permita actuar de forma responsable y autónoma.

- Establecer vías para conocer la opinión de los padres sobre la organización del centro, sus expectativas y propuestas de mejora, potenciando las asociaciones de padres de alumnos, facilitando su incorporación en la vida del centro, como medio de canalización de las inquietudes de los padres y fomentar actividades que propicien la participación de las familias y de los restantes componentes de la comunidad educativa.

- Considerar las sugerencias del personal de administración y servicios encaminadas a la mejora en el funcionamiento del centro y el respeto a las normas de convivencia y fomentar actividades complementarias y extraescolares en las que participen de forma activa el personal no docente conjuntamente con el resto de los componentes de la comunidad educativa.

- Despertar una actitud crítica ante las fuentes de información, con especial importancia en el poder persuasivo de los mensajes que incitan al consumo, fomentando del mismo modo un uso racional de los medios televisivos.

- Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, en especial los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos, y adoptar juicios y actitudes personales con respecto a ello y poder conseguir la eliminación de todo tipo de discriminación en todas las actividades realizadas en el centro y dentro de las aulas, favoreciendo la plena igualdad y desechando actividades con estereotipos que discriminen a alguno de los sexos.



- Valorar los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual de todos nuestros actos, valorando los beneficios que suponen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, para favorecer el desarrollo personal y adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tiene efectos negativos para la salud como puede ser el consumo de tabaco, drogas y alcohol.

Otras características propias de nuestro centro se pueden ampliar consultando el Reglamento de Régimen Interior y la Programación General Anual.

3. IMPLICACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO EN EL PROGRAMA DE EPS

El programa de educación para la salud es un proyecto que implica y hace partícipe a toda la comunidad educativa de nuestro centro: alumnado, profesorado, PAS, familias, enfermería escolar de zona y agentes sociales o entidades sociales del entorno que colaboran con el centro.

La puesta en marcha y desarrollo de este Programa cuenta con la supervisión y colaboración del Equipo Directivo, el Claustro de Profesores, el Consejo Escolar y la Asociación de Madres y Padres (AMPA) del IES Ramón y Cajal.

Se trabajará de forma coordinada con el Departamento de orientación del centro estableciendo un análisis de necesidades y una planificación conjunta. También están implicados en su desarrollo el departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares, y la responsable de Prevención de Riesgos Laborales en el instituto.

Además, se contará con la participación activa de los tutores (PAT) y del profesorado de los distintos Departamentos didácticos y profesionales, y especialmente con los miembros del Departamento de la Familia Profesional de Sanidad, por sus conocimientos tanto teóricos como prácticos en materia de Salud.

Por último, este Programa cuenta con la colaboración del personal de Oficina, de Conserjería y de Administración y Servicios, sin los cuales sería difícil llevar a la práctica el plan establecido.



4. PROBLEMAS Y NECESIDADES DE SALUD

La detección de necesidades es un aspecto crucial del programa, ya que nos permitirá una mayor adecuación de las actividades planteadas con las necesidades reales en salud del alumnado y el profesorado. Para el curso actual tenemos la intención de continuar con este análisis, el cual se realizará de forma progresiva en varios cursos escolares, llevándose a cabo una recogida de información entre el alumnado y el profesorado y su posterior análisis y puesta en común de resultados.

El curso pasado se comenzó por una recogida de información a los tutores de la ESO y FP básica mediante un cuestionario de “formularios de Google” que se envió a todos los tutores por email en el mes de octubre. Dicho cuestionario constaba de cuatro preguntas cerradas (escala de valoración y opción múltiple) y una pregunta abierta, todas ellas relacionadas con la necesidad de intervenciones de educación para la salud para el alumnado. Los resultados que se recogen en la memoria del programa del curso pasado sirvieron para la planificación de las actuaciones a realizar.

En el presente curso, se pretende ampliar esta recogida de información abarcando a todo el profesorado del centro e incluyendo aspectos relacionados con las necesidades de formación y la mejora del ambiente escolar.

En cursos posteriores completaremos este análisis de necesidades, incluyendo al alumnado, el PAS y las familias del centro.

Para la recogida de información se diseñarán los instrumentos necesarios, cuestionarios y entrevistas, con las que podamos recopilar las opiniones, dificultades y necesidades del profesorado, alumnado y familias en relación al fomento de la salud.

5. OBJETIVOS

Independientemente de la recogida de datos, y a la espera de resultados más concretos, este curso escolar nos planteamos continuar con nuestros principales objetivos para prevenir problemas de salud y fomentar comportamientos saludables. Entre estos objetivos tenemos:

a) Mejorar la formación sobre hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, ejercicio físico saludable y prevención del sedentarismo, no consumo de sustancias tóxicas, higiene corporal y bucodental, salud mental y relaciones afectivas sanas, etc.



- b) Posibilitar la adquisición de estilos de vida sanos o modificación de hábitos no saludables por parte de toda la comunidad educativa y especialmente de nuestro alumnado. Fomentar la toma de decisiones responsable ante los problemas de salud individuales y colectivos.
- c) Ayudar a la identificación y análisis crítico de factores externos (sociales y ambientales) que dificulten una vida saludable.
- d) Conocer cómo debemos cuidar el medio ambiente y cómo este puede repercutir en nuestra salud general.
- e) Detectar una situación de emergencia habitual en el medio escolar y/o de calle (por ejemplo cuando salen de fiesta) y saber actuar mediante la aplicación correcta de los primeros auxilios.
- f) Mejorar las relaciones y comportamientos sociales como parte integrante de la salud integral del alumno.
- g) Hacer de nuestro centro educativo un lugar que fomente la salud física, mental y social desde todos los aspectos de la vida escolar y con la implicación de toda la comunidad educativa.

6. ACTIVIDADES

Las actividades se van a programar teniendo en cuenta los distintos niveles educativos, las necesidades de salud analizadas, el momento evolutivo del alumnado, los recursos de que se disponen y los objetivos planteados.

Todas las actividades giran en torno al trabajo en tres ámbitos:

- Salud mental y emocional (habilidades intrapersonales y habilidades sociales)
- Prevención y detección precoz de conductas de riesgo
- Promoción de hábitos saludables y cuidado del medio ambiente

El trabajo en estos tres ámbitos se realiza de forma continuada y cíclica en toda la etapa de escolarización en el centro, retomando contenidos en diferentes momentos del desarrollo (currículo en espiral)

A continuación, se recogen las actividades planificadas para el curso 2022-23:

- a) Programas y talleres ofertados por los servicios de salud de zona y coordinados por enfermería escolar
 - Programa PERSEA de Educación afectivo sexual dirigido a 2º de la ESO (integrado en el Plan de Acción tutorial)



- Talleres de Primeros Auxilios dirigidos a alumnado de la ESO (planificado y desarrollado en la asignatura de educación física)
- Taller “Alerta escolar” de formación del profesorado sobre atención urgente ante diferentes patologías del alumnado.

b) Charlas y talleres realizados por asociaciones sin ánimo de lucro de la ciudad de Murcia, relacionadas con la salud y la responsabilidad social

- Federación de Salud Mental de la Región de Murcia: talleres de sensibilización respecto a la salud mental
- **CRUZ ROJA**. Talleres sobre hábitos de vida saludable y convivencia entre iguales para alumnado de ESO, FP básica y Bachillerato: (integrados en el PAT)
 - Tecno adicciones e inteligencia emocional (1º de la ESO)
 - Alimentación y nutrición. Prevención de los TCA (2º de la ESO)
 - Prevención del bullying y ciberbullying (3º de la ESO y 1º FP Básica)
 - Prevención del consumo de drogas (4º de la ESO y 2º FP básica)

c) Talleres realizados por alumnado y profesorado del Departamento de Sanidad del centro.

- Taller de promoción de la salud, realizado por alumnado del CFGS Farmacia dirigido al alumnado de la ESO/ FP
- Taller de Primeros Auxilios realizado por alumnado del CFGM de Farmacia dirigido a alumnado de FP.

d) Trabajo tutorial sobre los valores y la igualdad de género. Actividades relacionadas con la prevención de la violencia machista. Para todo el alumnado del centro.

e) Trabajo sobre el cuidado de la salud y el fomento de un entorno natural y social saludable tratado de manera transversal en las distintas materias didácticas y a través del trabajo por proyectos (ABP).

g) Prevención y detección precoz de las conductas de autolisis, mediante la información/ formación del profesorado y la aplicación del protocolo establecido en el centro, según dicta la Resolución de 18 de julio de 2022 por la que se establece el **protocolo y las actuaciones a realizar por los centros educativos ante situaciones de ideación suicida y conductas autolesivas**.

h) Iniciativa “patios activos” para el fomento del juego y la actividad física en los recreos, en colaboración con el AMPA.



- i) Semana de la Ciencia: actividades relacionadas con los avances científicos y el cuidado del medio ambiente. Dirigido a todo el alumnado.
- j) Otras acciones relacionadas con la salud y demandados por la comunidad educativa que fomenten la vida saludable, organizados desde el Departamento de Orientación y/o los departamentos didácticos en coordinación con el profesorado del centro.

7. CALENDARIO DE REALIZACIÓN

Las actividades se van a desarrollar en este curso escolar 2022-2023 durante los tres trimestres; principalmente a final del primero, durante el segundo y a principios del tercero; siempre teniendo en cuenta el ritmo de trabajo planificado por evaluación para cada nivel y grupo, en coordinación con otras actividades ya proyectadas desde el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares, desde el Departamento de Orientación o por el Profesorado en particular.

En cuanto al horario, las actividades se van a realizar en horario lectivo, en las horas de tutoría o bien en horario de clase como tema transversal tratado en las programaciones de las diferentes materias.

Sobre los espacios, se van a usar las aulas propias de cada grupo u otros espacios de uso común como el aula del futuro para dar cabida a varios grupos al mismo tiempo, la biblioteca, patio, gimnasio, etc... También en espacios externos al centro en el caso de actividades que conlleven salidas a entornos naturales y a centros de interés.

8. RECURSOS NECESARIOS

- a) Recursos humanos: personal docente y no docente del centro, y profesionales y/o expertos en la materia para la realización de las diversas actividades programadas. Alumnado y profesorado del centro educativo de CFGM y CFGS de la Familia Profesional de Sanidad y de otros departamentos didácticos. Profesionales del departamento de Orientación. Asociaciones y fundaciones sin ánimo de lucro relacionadas con la salud y la calidad de vida presentes en el entorno social del centro educativo.
- b) Recursos materiales: se contará con los materiales e infraestructuras presentes en nuestro instituto y se intentarán conseguir aquellos otros que por necesidad sean convenientes traer o conseguir.
- c) Recursos económicos: dotación económica de los departamentos



9. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La evaluación en educación para la salud es un proceso que tiene como objetivo fundamental la mejora, ya que nos aporta información para poder tomar decisiones que optimicen las intervenciones realizadas. Diferenciamos tres tipos de evaluación

9.1. Evaluación del diseño:

Se diseñarán instrumentos de recogida de información sobre las necesidades de salud y expectativas respecto del programa que sirvan de base para el diseño y planificación del programa. En una primera etapa irán dirigidos al profesorado, para en posteriores etapas ampliarlo al alumnado las familias y el PAS.

9.2. Evaluación del Proceso:

Se tendrá en cuenta en esta evaluación, los objetivos planteados, las actividades diseñadas, así como los recursos empleados.

Se valorará cada actividad de forma individual y conforme se vayan llevando a cabo, recogiendo: utilidad y relevancia de los contenidos, metodología utilizada, adecuación a la edad y necesidades del alumnado, participación del alumnado, competencia comunicadora del ponente, recursos utilizados y organización de la actividad. Todo ello con la finalidad de la mejora continua de cada una de las actuaciones que realizamos.

9.3. Evaluación de Resultados:

Los resultados se evaluarán de forma longitudinal, observando un cambio y mejora en el día a día de la vida del alumnado en el medio escolar; también observando que se van adquiriendo hábitos de vida saludables y que estos se reflejan en la adopción de un estilo de vida saludable en el alumnado, tanto en las aulas como fuera de ellas, es decir en la familia y en su medio social habitual.

También se valorará el grado de satisfacción y la implicación de toda la comunidad educativa, verdaderos protagonistas de este programa. Para ellos se diseñarán instrumentos de evaluación dirigidos a los profesores y al alumnado para conocer su valoración y satisfacción con el programa.



10. DOCUMENTACIÓN CONSULTADA

Para la redacción de este Programa de Salud se han consultado los siguientes documentos y páginas web:

A) Normativa:

- Orden de 28 de diciembre de 2005, conjunta de las Consejerías de Sanidad y de Educación, para la coordinación de competencias relativas a la educación para la salud en centros docentes no universitarios. BORM 26-1-2006.
- Resolución de 24 de mayo de 2012 conjunta del Director General de Planificación y Ordenación Educativa y el Director General de Salud Pública, por la que se convocan nuevas adscripciones de centros docentes no universitarios de la Región de Murcia para la puesta en marcha y desarrollo del “Programa de Educación para la Salud en la Escuela”.

B) Documentos:

- Documentación oficial del IES Ramón y Cajal: Proyecto Educativo de Centro, Programación General Anual y Reglamento de Régimen Interno.
- Programa de Salud correspondiente al curso 2021-22.

C) Páginas web:

- Página “Salud en la escuela” de Educarm: <http://www.educarm.es/>
- www.murciasalud.es
- <https://www.msssi.gob.es/>
- www.carm.es/csan
- www.carm.es/educacion
- https://www.boe.es/diario_boe/
- <https://www.carm.es/borm/vista/principal/inicio.jsf>