

# PLAN DE LA SALUD

---

**IES ORÓSPEDA**  
**CURSO 24/25**  
**RESPONSABLE SONIA LÓPEZ**  
**CASTILLO**



- 1. Destinatarios y etapas educativas de aplicación.**
- 2. Situación actual del centro educativo en relación con la EpS.**
- 3. Necesidades educativas del centro relacionadas con la prevención y promoción de la salud.**

**a) Planificación de la actuación:**

- 1.1 Justificación, diagnóstico o punto de partida.
- 1.2 Objetivos que se pretenden alcanzar
- 1.3 Plan de trabajo y metodología que se va a aplicar
- 1.4 Materiales
- 1.5 Temporalización
- 1.6 Fuentes de información.

**b) Valoración: criterios y el proceso de evaluación previsto.**

- 1.1 Modelo ficha evaluación: detección de necesidades educación para la salud.
- 1.2 Evaluación de la estructura. Recursos utilizados.
- 1.3 Evaluación del proceso.
- 1.4 Evaluación de los resultados.
- 1.5 Indicadores de la evaluación.

## 1. Destinatarios y etapas educativas de aplicación.

El programa de salud se ha diseñado para el alumnado del 1º, 2º, 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria.

## 2. Situación actual del centro educativo en relación con la EpS.

Este curso escolar el centro se ha elaborado un Proyecto para participar en el **Programa de Bienestar emocional, prevención del acoso escolar y promoción de la salud mental en el ámbito educativo**, según la Resolución de 11 de septiembre de 2024, pendiente de su aprobación por parte de la Conserjería de Educación de la Región de Murcia.

Además este Plan de la Salud se desarrollará con la colaboración del proyecto **“Oróspeda Sostenible”**

En líneas generales nuestros alumnos tienen básicamente los mismos rasgos que otros chicos de otros entornos de su misma edad. Sin embargo, aunque esté ubicado en Archivel, el Centro acoge alumnos de las distintas pedanías de Caravaca y Moratalla, lo cual incide en determinados aspectos: (Extraídos de la PGA del centro y entre los que resaltan los siguientes en relación con propuestas y actividades que puedan afectar al Plan de la Salud del centro)

- Problemas a la hora de organizar actividades extraescolares (charlas, talleres, deporte escolar...) en horario no lectivo.
- Falta de información sobre aspectos de interés (ayuntamiento, cursos de verano, etc.), a menos que los alumnos bajen a Caravaca a informarse.

Nuestro centro está adscrito al plan de la Salud desde el curso 2007. Desde entonces hemos tratado diferentes temas como:

- La importancia del mantenimiento de la limpieza en el centro, y en su entorno en general.
- Información al alumnado sobre enfermedades de transmisión sexual.
- Trastorno alimenticio y pirámide nutricional.
- Peligros que entraña el uso irreflexivo y abusivo de internet.
- Buenos hábitos alimentarios, y prevenir el consumo de alimentos y bebidas nocivas para la salud.
- Promoción de la actividad física.
- Higiene postural.
- Salud mental
- Hábitos alimentarios
- Reciclaje y ODS
- El problema de los plásticos
- Escape room sobre tabaco (enfermera escolar)
- Basuraleza
- Promoción de la Salud mental

Como consta en el Plan de la Salud del curso anterior, se detecta que parte del alumnado fuma y que hay alumnos y alumnas que tuvieron que salir de clase por

crisis de ansiedad o por “ciertos problemas relacionados con las emociones” que parte del alumnado.

Así también se ha constatado que el alumnado está demasiado apático durante los recreos y poco motivados. Razón por la cual, durante el curso pasado se pusieron en práctica el desarrollo de los **Recreos alternativos**, una vez a la semana en la Biblioteca del centro y algunos talleres como el de “**upcycling de ropa”, el mercadillo de trueque** (Con la colaboración del Departamento de Geografía e Historia) y **otros talleres relacionados con la música**, gracias a la colaboración del Departamento de Música del centro.

Se decidió actuar con varias actividades como por ejemplo los programas “Argos”, “Altacan”, “¿Decides tú? o Fuera drogas” relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas, dirigidos a población adolescente.

Además, de integrar unas actividades para el control de la ansiedad y de este modo promover de manera activa la autoestima de todo el alumnado, potenciar su desarrollo psicosocial y capacitar a los/as alumnos/as para que puedan tomar sus propias decisiones.

Por último, tras el tratamiento de temas relacionados con el **reciclaje** y buenos hábitos medioambientales, trabajados tanto por el Departamento de Biología y Geología como por el de Geografía e Historia, se ha detectado una gran “dejadez” por parte de los alumnos, así como desconocimiento.

### 3. Necesidades educativas del centro relacionadas con la prevención y promoción de la salud.

Este año pensamos que deberíamos seguir actuando con esos programas contra el consumo de drogas y bebidas alcohólicas ya que somos conscientes que estos problemas no han desaparecido. Por esta razón, se propondrán actividades para su realización tanto dentro como fuera del centro que promuevan hábitos de vida saludable y que supongan una forma de ocio alternativa.

Con el propósito de ayudar al alumnado en esta problemática, se ve necesario enfocar este plan de la salud hacia tres tipologías de actividades, que abarcan:

✚ **Salud física**

✚ **Salud mental**

✚ **Problemas medioambientales.**

Además, se fomentará la difusión de actividades para su realización libre fuera del centro buscando nuevas formas de ocio para el alumnado (el Ayuntamiento oferta cursos y talleres con este fin)

## a) Planificación de la actuación:

### 1.1 Justificación.

Para analizar la situación del centro con relación a estas cuestiones, se ha tenido en cuenta el histórico de actividades que se realizaron en cursos pasados, así como las necesidades que se han comentado en los apartados anteriores.

Por otro lado, para comprobar la eficacia de las actividades planteadas se pasará al alumnado un cuestionario (a final de curso) donde se aborden propuestas de mejora y cuestiones relacionadas con su motivación hacia las actividades y hábitos de vida saludable.

### 1.2 Objetivos que se pretenden alcanzar.

Los objetivos principales de este plan de salud son los siguientes:

- Detectar los posibles problemas relacionados con la salud (tanto física como mental) entre nuestro alumnado.
- Promover hábitos de vida saludable en el alumnado participante y asentar las bases para la consolidación de estos hábitos para su implementación en la vida adulta.
- Sensibilizar sobre el consumo de bebidas energéticas en jóvenes y sus impactos a nivel individual en la salud, y a nivel macro social y medioambiental
- Cambiar hábitos de vida inadecuados como el consumo de tabaco o alcohol en edades tempranas.
- Proponer formas de ocio alternativo en el tiempo libre del alumnado.
- Fomentar el aseo y desinfección personal.
- Continuar con la labor de separación de residuos en el centro.
- Fomentar en los alumnos una conciencia social y una actitud responsable en cuanto al consumo responsable.
- Enseñar a reconocer y canalizar estados de ánimo relacionados con la ansiedad y la autoestima.

### 1.3 Plan de trabajo y metodología que se va a aplicar

En el desarrollo de las distintas actividades planificadas en el proyecto pondremos en práctica diversas metodologías y estrategias de aprendizaje. Si bien en actividades de tipo expositivo imperará la metodología de instrucción directa, intentaremos que se combine con una metodología interactiva fomentando la participación del alumnado. De esta manera buscaremos que tanto los alumnos como los profesores participantes en el proyecto desarrollen y combinen los roles de responsabilidad, coordinación y participación.

El plan de salud a aplicar durante el curso 2023/2024 se basará en metodologías activas que fomenten la participación del alumnado en el proceso de enseñanza y promoción de hábitos saludables en las que además se integrarán el uso de las TIC y la gamificación como recurso para motivar y vehicular la participación del alumnado en dicho plan.

| Temporalización            | Actividades  |
|----------------------------|--|
| <p><b>1º TRIMESTRE</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Creación del equipo de trabajo en el Plan de salud la Salud.</li> <li>-Propuesta y planificación de los diferentes talleres y actividades a realizar a lo largo del presente curso escolar. (Aunque se puedan ir incorporando nuevas acciones a lo largo del curso)</li> <li>- Primeras actividades (Salud Mental)</li> </ul> <p>Día Mundial de la Salud Mental (se trabajará durante las tutorías la segunda semana de octubre y se realizará una “gymkana de las emociones” y visualización de cortos, con la colaboración del Departamento de Geografía e Historia, dentro del programa “Oróspeda sostenible” y el Departamento de Orientación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Evaluación inicial del alumnado participante. Cuestionarios sobre ses, hábitos de vida saludable y necesidades psicológicas básicas para detectar el perfil motivacional de los estudiantes.</li> </ul> |
| <p><b>2º TRIMESTRE</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Implementación de las primeras actividades para el fomento de los hábitos saludables en el alumnado a través de los diferentes departamentos participantes.</li> <li>-Comienzo del plan de promoción de la actividad física en el tiempo libre del alumnado canalizando su desarrollo a través de recursos digitales.</li> <li>- Desarrollo de actividades en los tres ámbitos.</li> <li>-Evaluación del equipo de trabajo del desarrollo del plan de salud y propuestas de mejora para el último trimestre escolar.</li> </ul>  |
| <p><b>3º TRIMESTRE</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de las actividades finales para el fomento de los hábitos saludables en el alumnado.</li> <li>- Evaluación final a través de cuestionarios al alumnado. Cuestionarios sobre intereses, hábitos de vida saludable y necesidades psicológicas básicas para detectar el perfil motivacional de los estudiantes. Comprobación de los datos registrados tanto al inicio como al final del plan de salud.</li> </ul> <p>-Evaluación final por parte del equipo de trabajo del plan de salud y cierre del mismo. Propuestas de mejora para cursos venideros.</p>   |

#### 1.4 Material

Como material y recursos para la participación del alumnado se les otorgará de material oficina y estudio para el control y desarrollo de las diversas actividades. Además, se utilizarán actividades multimedia a través de presentaciones, animaciones o vídeos demostrativos. Para las actividades se necesitará como material: papelería a color plastificada y en papel pegatina, productos de laboratorio y química, colchonetas, equipos de audio y video, plataformas digitales para el reparto de cuestionarios online.

El uso de materiales diferentes a los propuestos anteriormente será decidido en las diferentes reuniones de coordinación del equipo de trabajo del plan de salud e irán en función de las propuestas que los diferentes departamentos consideren. Se consultará con la tesorería del centro la posible compra de material que sea necesario para el desarrollo de estas actividades.

#### 1.5 Temporalización

| Actividades   | Temporalización   |
|---|---|
| Actividades específicas a desarrollar en clases lectivas                                    | 55 minutos  |
| Actividades específicas a desarrollar durante los recreos                                   | -Primer recreo: 20 minutos<br>-Segundo recreo: 15 minutos           |
| Actividades específicas para desarrollar de manera libre en el tiempo de ocio del alumnado. | -1 hora e irá en función de la propia participación de los alumnos. |

## 1.6 Fuentes de información.

-Fuentes de información para los docentes participantes:

<https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=237081&idsec=1076>

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Medidas centros educativos Curso 2021 2022.pdf>

-Fuentes de información para los alumnos participantes:

Aquella información que será volcada en las plataformas educativas de los docentes. Principalmente, Google Classroom.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

b) Valoración: criterios y el proceso de evaluación previsto.

Aparte de las evaluaciones que se realicen de cada una de las actividades, de manera general, se valorarán otros aspectos de cara al futuro o posibles mejoras en dichas actividades que siempre favorezcan al conjunto de la comunidad educativa. Por lo tanto, establecemos a continuación diferentes modelos e indicadores de evaluación para valorar los resultados. Creemos conveniente hacer estos cuestionarios una vez al trimestre para aprender y mejorar de manera continua.

### 1.1 Modelo ficha evaluación: detección de necesidades educación para la salud

Temporalización de las evaluaciones:

| <b>1º TRIMESTRE/ 2º TRIMESTRE / 3º TRIMESTRE. FECHA:....</b>                                     | <b>COMENTARIOS</b> |
|--|--------------------|
| <b>OBSERVACIONES DEL EQUIPO EPS</b>  |                    |
| <b>OBSERVACIONES EXTERNAS</b> (CORREOS, INFOALU, COMENTARIOS E IMPRESIONES DE PROFESORES)        |                    |
| <b>OBSERVACIONES ALUMN@S</b> (RESPONSABLES EPS EN REUNIONES Y CORREO ELECTRÓNICO DE SUGERENCIAS) |                    |
| Nº AMONESTACIONES  |                    |
| Nº CRISIS ANSIEDAD POR PARTE DE ALUMNOS Y ALUMNAS  |                    |
| OBSERVACIONES DESDE EL DEPARTAMENTO DE <b>ORIENTACIÓN</b>  |                    |
| ACTIVIDADES PROPUESTAS   |                    |
| <b>EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES. OBSERVACIONES</b>  |                    |

|  |  |
|--|--|
| CONCLUSIONES EXTRAIDAS DE CUESTIONARIOS (PROFESORES Y PROFESORAS, ALUMNOS Y ALUMNAS) |  |
| PROPUESTAS DE MEJORA PARA ESTE CURSO   |  |
| PROPUESTAS DE MEJORA PARA EL CURSO SIGUIENTE   |  |

1.2 Evaluación de la estructura. Recursos utilizados:

| <b>EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA</b>  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| El Equipo de coordinación constituido para el desarrollo del programa ha funcionado de forma satisfactoria  |  |  |  |  |  |
| Los recursos materiales disponibles en el centro (espacios, equipamientos TIC, ..) han sido suficientes y adecuados   |  |  |  |  |  |
| Los materiales didácticos (folletos, guías, carteles, etc.) utilizados han sido suficientes y adecuados para el desarrollo del proyecto                                       |  |  |  |  |  |
| Se ha contado con los profesionales adecuados para realizar las actividades (del centro educativo y externos: personal sanitario, técnicos de emergencias, psicólogos...etc.) |  |  |  |  |  |

1.3 Evaluación del proceso.

| <b>EVALUACIÓN DEL PROCESO</b>  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| El porcentaje de actividades desarrolladas en relación con las planificadas ha sido satisfactorio  |  |  |  |  |  |
| Las actividades se han realizado en el plazo previsto  |  |  |  |  |  |
| La temporalización de las actividades ha sido la adecuada  |  |  |  |  |  |
| Las actividades realizadas han sido adecuadas para el logro de los objetivos   |  |  |  |  |  |
| La metodología propuesta ha sido adecuada  |  |  |  |  |  |
| El porcentaje de profesorado que ha participado en el Proyecto EpS (en su diseño, desarrollo de actividades con alumnos, generando materiales, etc) es satisfactorio |  |  |  |  |  |
| El porcentaje de alumnos que han realizado actividades del Proyecto EpS es satisfactorio   |  |  |  |  |  |

#### 1.4 Evaluación de los resultados.

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Grado de consecución de los objetivos planteados. |   |   |   |   |   |
| Efectos no previstos o indeseables                |   |   |   |   |   |

#### 1.5 Indicadores de la evaluación.

Estos indicadores se preguntarán a familia, alumnado y profesorado a través de las encuestas on-line, este podría ser un modelo a seguir.

| <b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b>   | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|---|-----------|-----------|
|   |           |           |
| • Conoce la importancia de la práctica de hábitos saludables de vida  |           |           |
| • Ha sido amonestado por ir en contra de las normas establecidas  |           |           |
| • Ha aumentado su percepción de la importancia en la práctica de actividades para la mejora de la salud tanto física como psicológica |           |           |
|   |           |           |
| <b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b>   |           |           |
|   |           |           |
| • Se ha facilitado información clara y exhaustiva sobre el plan de salud  |           |           |
| • El profesorado es consciente de la importancia de su ejemplo para que el alumnado siga las actividades propuestas                   |           |           |
| • Se han organizado actividades de promoción de conductas saludables.   |           |           |