



# “**INCORPÓRATE**”

**PROYECTO DE INTEGRACIÓN EN LA RED  
CÁNTABRA DE ESCUELAS PROMOTORAS EN  
SALUD IES. SANTA CLARA**

**BORJA VÁZQUEZ DOSAL  
MARÍA ÁNGELES MARTÍN BARBERO  
CARMEN CABRALES ARTEAGA**

## ÍNDICE

1. TÍTULO .....	2
2. AMBITOS DE ACTUACIÓN .....	2
3. IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO. ....	6
4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO REFERIDOS A LOS SIGUIENTES ASPECTOS: CURRICULAR, ENTORNO DE CENTRO, FAMILIAS Y COLABORACION CON RECURSOS DEL CENTRO.....	11
5. METODOLOGÍA DE TRABAJO.....	13
6. COORDINADOR, PROFESORES COLABORADORES Y RESTO DE PARTICIPANTES. ....	14
7. RECURSOS DISPONIBLES PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO: INSTALACIONES, MATERIALES, ESTRUCTURALES, HUMANOS, DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO, ETC.....	14
8. EVALUACIÓN. EVALUACIÓN INICIAL Y DE DIAGNÓSTICO, EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO, EVALUACIÓN FINAL. ....	15
9. LÍNEAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN 2018-2019 .....	18

**PROYECTO DE SALUD ESCOLAR IES SANTA CLARA  
INTEGRADO EN LA RED CÁNTABRA DE ESCUELAS  
PROMOTORAS DE SALUD Y DEPENDIENTE DE LA  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
(Resolución de 12 de ENERO de 2015)**

## **1. TÍTULO: "INCORPÓRATE".**

La elección del título viene motivada por dos razones. Una de la necesidad de que los alumnos/as se pongan en movimiento y, por otro lado, de que se vayan uniendo a este proyecto totalmente abierto que pretende integrar al mayor número de componentes de la comunidad educativa del IES. Santa Clara.

## **2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN.**

En el 2015 el IES SANTA Clara fue acreditado como Escuela Promotora de Salud.

El objetivo principal del proyecto es la mejora de la salud del centro a través actuaciones en el ámbito de la salud, que integran a todos los miembros de la comunidad educativa (alumnos/as, profesores y familias.) Las líneas de actuación de este proyecto están encaminadas a:

- Reflexionar sobre los hábitos y conductas que mejoran el ambiente en el centro.
- Adquirir herramientas para la mejora del rendimiento, convivencia y bienestar.
- Identificar las conductas, tanto positivas como negativas, que inciden en la salud de nuestro centro.

- Aglutinar las actividades que ya se realizaban en el centro juntos con las nuevas que se van a llevar a cabo, para reunir al mayor número de participantes posibles y trabajar todos con un fin común..

En este proyecto entendemos la salud desde una perspectiva integral en la que los parámetros de salud física, emocional y social están interrelacionados entre sí, de manera que es importante trabajarlos todos para conseguir un bienestar global en nuestros alumnos/as.

Este proyecto tiene en cuenta la mayoría de los ámbitos de actuación que tienen relación con la salud, pero hace hincapié en los que se mencionan a continuación, ya que son los que mejor se adaptan a los recursos con los que contamos, así como a las iniciativas que ha venido desarrollando el centro hasta ahora. Dichos ámbitos son:

### *2. A. Actividad Física y Deporte.*

Será uno de los pilares básicos sobre los que se desarrolle el proyecto. El movimiento resulta fundamental para el desarrollo del adolescente, tanto a nivel físico, psicológico y social. No solo mejora el rendimiento físico y proporciona beneficios a nivel emocional, también es una poderosa herramienta que nos ayuda a relacionarnos con el entorno, las personas y la sociedad en general. Nos proporciona una mejora de nuestra salud a nivel integral.

### *2. B. Alimentación Saludable y Prevención de trastornos de la conducta alimentaria.*

En un país como España, con altos índices de sobrepeso y

obesidad en la población general y entre los niños y adolescentes, el trabajo en este ámbito es gran importancia. Fomentar los hábitos de alimentación saludable haciendo hincapié en la recuperación de la dieta mediterránea, junto con el ejercicio físico mencionado anteriormente, es la mejor manera de gozar de una buena salud.

### *2. C. Seguridad y Prevención de riesgos, lesiones y accidentes escolares.*

Uno de los objetivos de básicos de este proyecto se basa en la prevención de accidentes y la seguridad de toda la comunidad educativa.

### *2. D. Bienestar y salud emocional. Convivencia.*

Para que exista una buena salud emocional en el centro educativo, la convivencia entre todos los "habitantes" del mismo es fundamental. Alumnos, profesores, equipo directivo, padres, personal administrativo, de limpieza, ordenanzas... todos formamos parte de un conjunto en el que cada uno desde su responsabilidad ayudará a mejorar la convivencia en el centro.

### *2. E. Educación preventiva acerca de hábitos de consumo de drogas, alcohol y tabaco.*

Abordar el consumo de sustancias nocivas para la salud en edades cada vez más tempranas, es un problema que afecta a nuestra sociedad y la actuación en la prevención de este tipo de conductas es una parte fundamental de este proyecto.

## 2. F. Educación ambiental y de mejora del entorno escolar.

El respeto a la naturaleza y la concienciación sobre temas medioambientales serán una parte importante de nuestro trabajo que implica a varios departamentos de nuestro centro.

Asimismo, la limpieza, decoración y adecuación de todos los espacios del centro escolar harán que la convivencia entre todos sus moradores sea más fluida y humana.

## 2. G. Educación vial y movilidad sostenible.

Estamos tratando de aprovechar las características y los recursos del centro con el objetivo de fomentar la sostenibilidad y el transporte seguros entre nuestros alumnos/as.

## 2. H. Salud en familia.

En todas las actuaciones relacionadas con la salud de nuestros alumnos/as, se informa tanto al AMPA como a todos los padres y madres para que su participación sea la mayor posible (desayunos saludables, talleres sobre alimentación, etc).

## 2. I. Educación para un consumo responsable y sostenible de bienes y servicios. Fomento de la concienciación crítica.

Creemos una parte importantísima del desarrollo de nuestros alumnos la concienciación en el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC): uso del teléfono móvil, estar en una red social y qué hacer cuando se está en peligro. Asimismo, se trabajan contenidos relacionados con el Comercio Justo y el consumo responsable así como el análisis crítico de mensajes publicitarios dirigidos al consumidor.

### **3. IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.**

Es durante la niñez y la adolescencia donde se establecen la mayoría los hábitos y las costumbres que nos acompañaran el resto de nuestra vida. Por ello resulta fundamental que durante esta etapa, se promocióne la salud y se trabaje activamente desde el ámbito educativo. Con este proyecto se está dotando al IES. Santa Clara, de todos los elementos y herramientas necesarias para convertirlo en un centro educativo que fomenta un estilo de vida activo y saludable. Se tratamos de diseñar un programa y crear un entorno, en el que nuestros alumnos/as adquieren habilidades verdaderamente significativas, útiles y funcionales, y que realmente contribuyen a la construcción de su personalidad, conocimientos y experiencias desde el punto de vista de la mejora de su salud.

*a) Entorno físico del centro: Zonas verdes, contaminación, ruidos, semáforos, acceso a recursos de la comunidad (culturales, deportivos), etc.*

A pesar de estar situado en pleno centro de la ciudad, el IES Santa Clara, cuenta con una buena dotación de instalaciones deportivas, que dan cabida al importante número de alumnos que recibe. Existen multitud de instalaciones y de diversos tipos (un enorme salón de actos, aulas con cocina, talleres mecánicos...) donde desarrollar la labor y actividades que se proponen en el proyecto.

En su entorno inmediato, no cuenta con zonas verdes, pero a muy pocos metros del instituto podemos encontrar localizaciones tan interesantes y útiles para nuestro proyecto como los renovados jardines de Pereda, la bahía de Santander o el carril bici.

Su ubicación, hace que sea un centro con un fácil acceso a pie o en transporte público desde casi cualquier punto de la ciudad. Además, esta localización céntrica, favorece la asistencia a eventos culturales, exposiciones, desarrollados en la ciudad y ayuda enormemente a la logística y labores organizativas de este proyecto en su conjunto.

*b) Contexto socio-económico: vivienda, economía, ambiente laboral, seguridad ciudadana.*

La jornada escolar del instituto es continua desde las 8:30 hasta 21.30 con tres turnos educativos que se incluyen en este proyecto.

La situación socio-económica de las familias del centro es muy heterogénea, reflejo de lo que es la situación a nivel nacional. Nos encontramos desde hijos de profesionales cualificados, con buena situación económica, hasta familias en situación de desempleo.

El alumnado es muy diverso al igual que el contexto socio-económico de las familias. Cuenta también con un gran número de población inmigrante, con lo que ello conlleva de hábitos y costumbres diferentes. El plan de interculturalidad del centro es muy importante y en el que se trabaja intensamente.

El claustro de profesores se está renovando continuamente debido a las jubilaciones. Asimismo cuenta con profesorado suficiente con destino definitivo que asegura la continuidad del



proyecto y de la concienciación en salud como modus vivendi en el centro de forma permanente más allá del propio proyecto.

*c) Estilo de vida de la comunidad educativa y el propio centro: higiene, alimentación, ejercicio físico, convivencia.*

En general se puede hablar de que el estilo de vida es muy activo dentro del centro, son muchos los alumnos/as que realizan un deporte de forma habitual, especialmente en los primeros cursos de la ESO, donde existe un gran número de alumnos federados en algún deporte.

Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es que el porcentaje de alumnos que realizan una actividad física regular va descendiendo según van aumentando los cursos, y este descenso es aún más acusado en el género femenino donde el porcentaje de chicas que practican deporte de forma regular en bachillerato es muy bajo. También se han detectado varios casos de alumnos/as que reducen su práctica física semanal a la realizada en las clases de Educación Física y que cada vez son más las horas que se dedican al ocio sedentario (ordenador, móvil, televisión, consola...)

En el departamento de Educación Física se está tratando de aumentar las horas de actividad física, a través de actividades complementarias y extraescolares, de los recreos activos y de la promoción de diversas actividades de ocio activo durante el fin de semana.

Desde varios departamentos (Ed. Física, Ciencias Naturales,...) y sobre todo desde el departamento de Orientación en colaboración con los tutores, se lleva a cabo una importante

labor para que todos los alumnos/as tengan una adecuada higiene corporal. Son muy escasos los alumnos/as que presentan problemas de higiene corporal y normalmente suelen estar relacionados con entornos familiares desfavorables.

En cuanto a la alimentación dentro del instituto existen varios problemas que se van repitiendo a lo largo de los cursos como son el elevado número de alumnos/as que acuden al centro sin desayunar o con un desayuno inapropiado, la excesiva ingesta de bollería industrial y golosinas y la falta de piezas de fruta en la dieta diaria.

Durante los recreos, en los primeros cursos de la ESO la ingesta de bocadillos o frutas que traen de sus casas es bastante común. Los alumnos de mayor edad suelen comprar bocadillos u otro tipo de alimentos en las cafeterías de los alrededores. En un pequeño porcentaje, hay alumnos que no comen nada a lo largo de la mañana, lo que se manifiesta en un descenso de su rendimiento académico a lo largo de la jornada escolar. Por todo ello nos parece de vital importancia incidir sobre aspectos relacionados con la alimentación saludable y la prevención de trastornos alimentarios, desde un punto de vista integral y global, haciendo partícipe a toda la Comunidad Educativa.

Además se fomentan actividades encaminadas a la elaboración de desayunos saludables y promoción de dietas saludables. Consideramos de gran importancia en este ámbito la colaboración de los padres, por lo que se les mantiene informados en todo momento de cualquier actuación que se haga en relación con la alimentación.

*d) Implicación de la comunidad educativa en la educación y promoción de la salud.*

El profesorado está demostrado su compromiso durante todos los cursos en los que hemos desarrollado el proyecto, aumentando cada año el número de profesores participantes. Hasta la fecha el profesorado ha participado activamente en el desarrollo pedagógico y didáctico del centro en educación para la salud.

La labor de información y sensibilización del equipo directivo sobre la trascendencia de participar en la RCEPS ha sido también relevante.

El AMPA ha respondido desde el primer momento a la propuesta del proyecto y se refleja del apoyo incondicional al mismo en el Consejo Escolar. Las actividades escolares y extraescolares que desde el equipo directivo del centro solicitan el apoyo del AMPA siempre han tenido su respuesta inmediata.

Las familias son el sector menos comprometido hasta el momento con el proyecto y son uno de los pilares fundamentales para que funcione con éxito. Por un lado, al tratarse de alumnos de Secundaria y Bachillerato, no hay ese contacto diario con el centro como pudiera haber en primaria. Por otro lado, es problemático que la información sobre cualquiera de los ámbitos de actuación llegue a las familias por medio de los alumnos. Se tratará de mejorar la manera de canalizar la información y de animar a participar en el mayor número de actividades.

Los tutores realizan una labor encomiable en las tutorías sobre todos estos aspectos con la ayuda de la orientadora del centro que siempre está dispuesta a colaborar con materiales que se demandan con cualquiera de los problemas detectados en las

aulas. No todos los grupos tienen las mismas necesidades o carencias, con lo cual las reuniones de tutores son primordiales como punto de encuentro, de reflexión y de actuación en los grupos precisos.

#### **4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO REFERIDOS A LOS SIGUIENTES ASPECTOS: CURRICULAR, ENTORNO DE CENTRO, FAMILIAS Y COLABORACION CON RECURSOS DEL CENTRO.**

Nuestro objetivo general es mejorar la salud de la comunidad educativa, especialmente del alumnado, actuando preventivamente en aquellos aspectos directamente relacionados con la salud física -ejercicio físico, alimentación, consumo de sustancias- , con la salud emocional -educación sexual, autoestima, relaciones sociales y resolución de conflictos- y con la salud del medio ambiente -cuidado del entorno y consumo responsable-. Los alumnos son los grandes protagonistas de este proyecto.

##### *4. A. Ámbito Curricular*

Se han reescrito las programaciones de aquellas materias que tocan temas relacionados con la salud – Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Física, Tecnología, Tutorías, Extraescolares, etc....desde una perspectiva de la educación para la salud, haciendo hincapié en las medidas preventivas y en los hábitos saludables.

#### 4. B. Entorno del centro

Se potencia y conciencia a la comunidad educativa sobre las medidas necesarias para hacer del centro y de su entorno un lugar seguro para la salud y la seguridad de toda la comunidad educativa, a la par que un lugar agradable que propicie la convivencia y el disfrute.

#### 4. C. Familias

Se trabaja en la formación de las familias y en fomentar su colaboración con el centro, tanto a través de las reuniones de tutores con familias, como a través de la AMPA, en acciones encaminadas a la adquisición de hábitos saludables y de respeto del entorno por parte de toda la comunidad educativa.

#### 4. D. Coordinación con los recursos externos

En la actualidad hay múltiples asociaciones y colegios profesionales con proyectos en concejalías y consejerías que están colaborando con en el proyecto.

El plan de "Promoción de la Salud" del ayuntamiento de Santander, es un pilar fundamental de nuestro proyecto, y todos los años solicitamos charlas y talleres para la formación de nuestros alumnos/as en el ámbito de la salud.

## 5. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

Debido a la gran cantidad y variedad de contenidos que trabajamos en este programa, deberemos modificar el enfoque metodológico en función de las distintas actividades que estemos realizando.

Se tendrá en cuenta el tipo de actividad, los espacios que se estén utilizando, posibilidades del centro y del entorno, los distintos niveles y ritmos de aprendizaje...

En cuanto al trabajo con los alumnos/as, tendremos siempre presentes las características de la etapa:

En la etapa de ESO es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva que conciencie de la necesidad de la adopción de estilos de vida activos y saludables, y que facilite la participación e integración en el grupo.

En la etapa de Bachillerato, en la misma línea del último curso de ESO, se busca consolidar la autogestión y autonomía en la construcción y puesta en práctica de programas encaminados a la mejora activa de la salud.

También tendremos en cuenta que muchas de las actividades las realizaremos en colaboración con entidades externas que plantean sus propias metodologías de trabajo.

## **6. COORDINADOR, PROFESORES COLABORADORES Y RESTO DE PARTICIPANTES.**

**Coordinador:** Borja Vázquez Dosal

**Profesores Colaboradores:** Carmen Cabrales Arteaga y M<sup>a</sup> Ángeles Martín Herrero

**Resto de Participantes:** Departamento de: Educación Física, Orientación, Inglés, Francés, Alemán, Física y Química, Profesores del proyecto de la fruta y Tutores.

Asimismo participan de forma activa el Equipo Directivo y el AMPA del centro.

## **7. RECURSOS DISPONIBLES PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO: INSTALACIONES, MATERIALES, ESTRUCTURALES, HUMANOS, DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO, ETC.**

Para la realización de las actividades disponemos de las siguientes instalaciones y equipamiento:

- Pabellón polideportivo cubierto
- Dos pistas polideportivas exteriores
- Salón de actos con cañón para presentaciones.
- Material de Educación Física.

Para la realización de las actividades del Proyecto se contempla un presupuesto que asumirá el centro:

- Material fungible.
- Material didáctico.
- Salidas de carácter saludable.

- Conmemoraciones de salud.
- Talleres.
- Colaboración con diversas administraciones y entidades: Ayuntamiento, Centro de Salud, Fuerzas Armadas, CAVAS, Concejalía de medio-ambiente, Consejería de Educación y de Salud, etc...

## **8. EVALUACIÓN. EVALUACIÓN INICIAL Y DE DIAGNÓSTICO, EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO, EVALUACIÓN FINAL.**

### *a) Evaluación inicial y de diagnóstico.*

**En cada curso realizamos una evaluación inicial. El objetivo es disponer de una información lo más fidedigna posible del estado de salud a todos los niveles de los integrantes de la comunidad educativa.**

Al ser necesariamente activa y dinámica. En Septiembre/Octubre se realiza un diagnóstico del Centro sobre hábitos de vida saludable, para detectar las necesidades más urgentes en cada uno de los niveles. Además nos apoyaremos en las conclusiones de la memoria anual del programa.

### *b) Evaluación de seguimiento.*

**La evaluación de seguimiento tiene la finalidad de velar por el cumplimiento de las actividades programadas y reorientar el proceso en el caso de que los contenidos a desarrollar no pudieran aplicarse por diversos motivos. Se comprobará que el número de actividades programadas por el profesorado se están llevando a cabo y que los objetivos planteados en el**



**proyecto se están desarrollando. También se realizará un análisis del grado de participación de la comunidad educativa en las tareas, es decir, número de alumnos interviniendo en la realización del proyecto, grado y número de implicación del profesorado y número de familias participantes en las acciones de promoción y educación para la salud.**

El cumplimiento de la secuenciación de la programación será otro aspecto a realizar en la evaluación de seguimiento así como su posible adaptación o modificación a las necesidades del propio centro.

**Se realiza una evaluación del proceso. Se realiza un seguimiento pormenorizado del progreso de los objetivos y actividades. Los implicados en el proyecto se reúnen periódicamente para valorarlo. Ello acaba en un documento.**

**Se valora el grado de cumplimiento de objetivos y de cumplimiento de contenidos, es decir actividades, con un informe de progreso periódico.**

### *c) Evaluación final*

La evaluación final anual del proyecto nos permitirá disponer de información sobre el desarrollo final de la programación analizando tanto los aspectos más positivos como aquellas dificultades encontradas a lo largo de la actividad. Se realizará en junio tras finalizar todas las actividades realizadas a lo largo del curso escolar. Es importante realizar la evaluación final del proyecto para poder ir incorporando las mejoras necesarias; para ello se evaluará tanto el proceso como los resultados obtenidos.

**Conocer y valorar los resultados del proceso son dos aspectos necesarios para poder programar nuevas actividades**

o bien mejorarlas en aras al cumplimiento de los objetivos generales planteados.

**Esta evaluación final tendría tres apartados:**

✓ *Evaluación de resultado:*

- **El grado de satisfacción de los participantes y la calidad de las actividades por medio de encuestas.**
- **Evaluación de logros por medio de pruebas objetivas.**
- **Reconocimientos externos: premios, sellos de calidad, etc.**
- **Outcomes o consecuencias, es decir oportunidades para realizar nuevas acciones: contactos, ideas, alianzas, etc.**
- **Conclusiones por medio de un informe final.**
- **Productos como videos, audios, libros, etc.**

En la evaluación de los resultados se observarán:

- Los cambios observados en los estilos de vida a lo largo del curso (hábitos saludables).
- Las mejoras del entorno.
- Analizar en qué medida se han alcanzado los objetivos previstos.


✓ *Evaluación de impacto:*

**Es la fase en la que se mide en qué estado se encuentra el proyecto y el centro una vez finalizado.**

✓ *Evaluación de proyectos:*

**Comparación de este proyecto con otro tipo de proyectos/actividades similares de otros centros si fuera posible.**

## 9. LÍNEAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN 2018-2019

 *Estas son las actividades que nos hemos planteado en el proyecto para desarrollar durante este curso.*

### 1. Fomentar el ocio activo e incremento de las horas de actividad física.

- Actividades Extraescolares/Complementarias (mínimo una actividad por curso)
- Competiciones deportivas y préstamo de material: **Recreos Activos.**
- Actividades de promoción vida activa (carteles, charlas y valoración de la actividad diaria).

### 2. Potenciar una alimentación sana y saludable:

- Desayunos saludables con los alumnos/as 1º ESO (ciclos formativos)
- Charlas formativas Ministerio de Agricultura (2º ESO)
- Semana de la fruta en los recreos.
- Análisis de los productos que consumimos en el recreo.
- Actividades de promoción de una alimentación saludable (carteles, actividades y charlas)

### 3. Formación de los alumnos/as y profesores en técnicas de primeros auxilios y RCP.

- Taller de RCP para alumnos/as (colegio oficial de médicos)
- Formación uso del desfibrilador y protocolos de RCP para profesores.
- Instalación y puesta en marcha del desfibrilador.

### 4. Promoción de hábitos de vida Saludables:

- Plan de prevención de la drogodependencia en la adolescencia. (centro de rehabilitación de drogas)
- Día internacional sin tabaco (espirometría y análisis del CO2 en sangre) (Centro de salud Isabel II)
- Educación sexual saludable (Colegio de enfermería de Cantabria)

### 5. Fomento de la igualdad entre hombre y mujeres:

- Participación y realización de actividades en el día de la Mujer.
- Fomento de la igualdad en el deporte (competiciones mixtas).
- Charlas formativas.