



Sigue la Huella:

Guía para el profesorado
para la promoción
de hábitos saludables
en el alumnado

CAPAS
cité - ciudad



Empezar es más fácil de lo que parece

*Una guía práctica para FORMAR EQUIPO
para la promoción de la salud.*

*Aunque cada CONTEXTO requiere una SOLUCIÓN,
en este documento encontrarás algunas ACCIONES
y ESTRATEGIAS que han sido EFECTIVAS
en la promoción de HÁBITOS SALUDABLES.*

Coordinación:

*Berta Murillo, Javier Sevil, José Antonio Julián
y Eduardo Generele.*

****Si te interesan los siguientes documentos, que aparecen citados en el texto, ponte en contacto con nosotros en:***

Edificio Empresa y Gestión Pública - Despacho 46
Ronda Misericordia, 1 - 22001 Huesca
unizar@capas-c.eu • 974 29 25 81

www.capas-c.eu

 @capas-ciudad



Esta guía ha sido cofinanciada al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

ISBN: 978-84-697-9649-8

ÍNDICE:

A modo de Introducción

- Trabajar juntos: Proyecto Educativo de Centro

El Plan de Acción Tutorial: La herramienta clave en el programa “Sigue la Huella”

Fase 1: Concienciación

- 1ª acción; conocemos la actividad física que realizamos
- 2ª acción; C30-D30: conozco la clave y la explico en casa
- 3ª acción; test de responsabilidad
- 4ª acción; los determinantes de la salud: conocemos nuestros hábitos saludables
- 5ª acción; los determinantes de la salud: ¿sabemos qué bebemos?
- 6ª acción; los determinantes de la salud: somos lo que comemos
- 7ª acción; los determinantes de la salud: ¿cuántas horas duermes en un año? ¿Y en 80 años?
- Abecedario de la Concienciación

Fase 2: Empoderamiento

- 1ª acción; tres en la red: jugamos y nos organizamos
- 2ª acción; un recreo extraordinario: una situación de referencia
- 3ª acción; una maleta para un recreo divertido
- 4ª acción; recreos intercentros. Intercambio de maletas
- Abecedario del Empoderamiento

Fase 3: Diseñamos soluciones

- Justificación de la fase
- Propuestas a modo de ejemplo
- Continuación del proyecto

Documentación para consultar

TRABAJAR JUNTOS:

Proyecto educativo de centro

Es muy importante que cualquier estrategia orientada hacia la promoción de la salud se entronque en el Proyecto Educativo de Centro (PEC), y que este sea un verdadero proyecto que implique a todo el centro.



EL NOMBRE

DE “*Sigue la Huella*”

Es un programa de intervención para promover hábitos saludables que plantea como premisa la participación y la implicación de toda la comunidad educativa. En sí mismo, la confección del programa constituye ya un elemento clave para lograr la necesaria concienciación y empoderamiento de todos los agentes participantes en el mismo. El nombre del programa “*Sigue la Huella*” lo propuso el alumnado del primer curso en el que se aplicó. En una sesión de evaluación de lo que se había conseguido a lo largo del curso se utilizó como herramienta el visionado de fotografías de las acciones realizadas. Una de las imágenes era una huella marcada en el barro en una excursión realizada por el grupo. La imagen y el recuerdo de todo lo realizado sugirió que se habían hecho cosas interesantes que podrían servir de estímulo para los siguientes cursos. En esa sesión se manifestó el compromiso de seguir dejando huellas en el centro que fueran marcando la senda de un instituto más activo y saludable. Esa es la idea básica del programa, construir, entre todos, pasos en el camino de la promoción de la salud.

De manera específica el programa tiene como objetivos:

1. Crear un entorno más activo y saludable con la participación de todos los agentes de la comunidad educativa;
2. Desarrollar en los adolescentes competencias que favorezcan estilos de vida activos;
3. Promover y mejorar los hábitos saludables del alumnado.

Los componentes en los que se apoya el programa son:

1. El plan de acción tutorial;
2. Las diferentes asignaturas escolares;
3. La difusión de la información;
4. La participación en programas institucionales y actividades especiales o efemérides.

Numerosos trabajos científicos señalan que la práctica de actividad física, una duración del sueño adecuada, una alimentación variada y saludable y la reducción de conductas sedentarias se han visto asociadas a una serie de beneficios físicos, psíquicos y sociales. Sin embargo, la realidad nos indica que las conductas saludables de los escolares

no son las más deseadas. La adolescencia se corresponde con un periodo en el que se empiezan a consolidar determinados hábitos saludables. Por ello, y dada la conexión que existe entre los hábitos desarrollados en la adolescencia y la etapa adulta, parece conveniente abordar su promoción en esta etapa.

Recientes estudios científicos han demostrado la idoneidad del centro educativo como punto de referencia para la promoción de hábitos saludables ya que pasa por él la totalidad de la población. Por ello, en la presente guía, al hablar de salud lo haremos en un sentido amplio, y su promoción estará enfocada en y desde los centros de enseñanza.

En la presente guía se habla de unos materiales curriculares que han sido elaborados en el programa de intervención de “*Sigue la Huella*” como guía para promover hábitos saludables en los centros escolares. No obstante, es imprescindible adaptarlos a cada realidad y a cada contexto educativo.



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

La Acción Tutorial es un elemento de conexión para muchas acciones que se desarrollarán a lo largo de toda la etapa de Educación Secundaria. Las tutorías actúan como nexo fundamental para la conexión con el alumnado, las familias, y el profesorado, permitiéndonos trabajar la promoción de hábitos saludables, entendida como una responsabilidad de todos.

La Acción Tutorial permitirá atender nuestro objetivo desde una perspectiva interdisciplinar, y de manera continua, de allí que no se trata de una lección magistral que se impartirá en determinados momentos de la etapa. Evidentemente, el tutor es una pieza clave. La coordinación del equipo de tutores es fundamental y representa una oportunidad extraordinaria para formar equipo para la promoción de la salud. La sesión de tutoría no puede ser una “charla” ajena al funcionamiento del grupo en el centro.

Se trata de modificar actitudes y por lo tanto comportamientos con relación a la práctica de actividad física y otros hábitos saludables. Por lo tanto, requiere que el discurso llegue. Escuchar al alumnado, es muy importante, hacer propuestas ajustadas a sus respuestas, y hacer un seguimiento de lo que ocurre a partir de las mismas.

SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía va dirigida al profesorado de Educación Secundaria, el cuál podrá apoyarse en ella para efectuar un seguimiento y coordinar a compañeros y familias. Se trata de un instrumento ágil para equipos de Orientación, que deberá ser adaptado a las características específicas de cada centro. Es una herramienta esencial para extender, dentro de la comunidad educativa, el propósito de hacer un centro más activo, más dinámico y participativo. La interacción que se da entre el profesorado y el alumnado, entre estos y sus familias, y entre los primeros y los últimos constituye, en sí misma, uno de los objetivos primordiales de la presente guía.

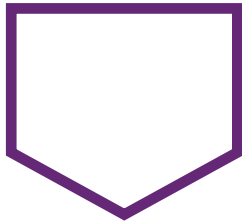
En el documento se plantea una secuencia de trabajo en la cual se van encadenando acciones que favorecen desde una perspectiva crítica la concienciación del problema, el desarrollo de habilidades sociales y el empoderamiento de todos los agentes involucrados en el proyecto (profesorado, alumnado y familias). Nos referimos al concepto de empoderamiento entendiendo por ello el aumento de la participación de una manera consciente, asumiendo el control de esta a partir de desarrollar la percepción de competencia, la autoestima y el compromiso con el entorno sabiendo que cada aportación es importante. Desde el empoderamiento de cada uno de los actores fortalecemos el empoderamiento social que representa que el colectivo, en nuestro caso el centro de enseñanza, se considera capaz de trabajar y organizarse para lograr un entorno más saludable.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido posible gracias a la colaboración del Servicio Aragonés de Recursos para la Educación de la Salud del Gobierno de Aragón (SARES), del Servicio Provincial de Educación de Huesca, del Patronato Municipal de Deportes y del Plan Municipal de Juventud del Ayuntamiento de Huesca, del Centro de Profesores y Recursos de Huesca (actualmente CIFE); del Consejo Superior de Deportes y del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Y por supuesto al trabajo de toda la comunidad educativa de los centros escolares I.E.S. Sierra de Guara, Colegio Salesianos, Colegio San Viator e I.E.S. Ramón y Cajal de Huesca que durante años han colaborado en el programa “Sigue la Huella”. Todas las fotografías del texto proceden de las actividades realizadas en el programa. Con el propósito de hacer una lectura más ágil se utilizará el género neutro en aquellas ocasiones que no interesa diferenciar entre el masculino y el femenino.

El compromiso reflejado en las autorizaciones para hacer uso de estas imágenes era que se hiciera siempre en el marco de actividades académicas y de difusión de los resultados obtenidos. Este es el objetivo de esta guía que se distribuirá siempre sin ánimo de lucro y con la intención de contribuir a la promoción de la salud desde los centros de enseñanza.

Finalmente, destacar que la publicación de este manual ha sido gracias a la fuente de financiación obtenida a través de fondos FEDER de la Unión Europea en la convocatoria de proyectos POCTEFA.



ADAPTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES AL CONTEXTO

Muchos profesores buscan la forma de adaptar una intervención a la estructura del centro. Para conseguirlo, el centro no tiene que ser considerado un escenario, sino un activo más que interactúa, y que se adapta al programa. El centro educativo funciona como un ecosistema; utiliza distintas estrategias para lograr sus objetivos según las necesidades y recursos propios. Esto se consigue gracias a un modelo de aprendizaje activo, por el que el propio centro coordina pequeños grupos o comités que se responsabilizan de establecer las prioridades y ponerlas en práctica a través del proyecto educativo de centro (PEC).

Al mismo tiempo, se deben establecer unos principios organizativos que faciliten la promoción de hábitos saludables en los centros educativos. Para ilustrar esta idea, algunos de ellos pueden ser:

- Que el alumnado pueda participar en la implementación de las acciones, a través de un proceso de empoderamiento.
- Que el profesorado facilite y promueva un estilo de vida saludable.
- Que el trabajo sea intersectorial y esté integrado en un marco de promoción global, donde el liderazgo institucional sea compatible con el concepto de empoderamiento. Es decir, tiene que haber una responsabilidad compartida en la que cada sujeto tenga la capacidad de ser actor y agente (persona que influye, directa o indirectamente en la práctica de actividad física, y se implica en esa tarea).

El Plan de Acción Tutorial (PAT):

La herramienta clave

en el programa “Sigue la Huella”



El Plan de Acción Tutorial, es un escenario ideal para integrar algunos contenidos vinculados a la promoción de hábitos saludables. Para ello, en primer lugar se debe concretar, junto al Departamento de Orientación y a los respectivos tutores, las acciones que se van a realizar vinculadas a la promoción de hábitos saludables. En segundo lugar, se debe ir construyendo esta propuesta con la participación de toda la comunidad educativa de manera progresiva, y apoyándonos en los resultados y la respuesta que se va encontrando.

Los objetivos de este Plan de Acción Tutorial son concienciar al alumnado sobre la importancia de algunos hábitos saludables y experimentar al mismo tiempo un proceso de empoderamiento.

A continuación, se ejemplificarán algunos materiales curriculares que se han utilizado en el Plan de Acción Tutorial que pretende aportar ideas y herramientas didácticas a los docentes para abordar la promoción de hábitos saludables.

Fases del Plan de Acción Tutorial (PAT):

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

La herramienta clave en el programa "Sigue la Huella".



FASE I
Concienciación



FASE II
Empoderamiento



FASE III
Diseñamos Soluciones

DESARROLLO DE LAS ACCIONES

Todas las estrategias llevadas a cabo en las tres fases potencian las capacidades de los adolescentes como puntos fuertes para su vida diaria.

Por ejemplo, algunas habilidades como: Autoconocimiento, comunicación asertiva, toma de decisiones, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, empatía, relaciones interpersonales, solución de problemas y conflictos, y manejo de tensiones y estrés.

Además, el programa favorece el tener en cuenta alguna de las variables que conocemos que influyen en los niveles de actividad física de los adolescentes: Género, percepción de competencia, autonomía, relación con los demás, disfrute, motivación en la práctica de actividad física.

Una propuesta para desarrollar lo que se propone en esta guía podría ser trabajar cada fase en un curso escolar distinto.

Por ejemplo, la fase de concienciación en 1º de ESO; comenzar el proceso de empoderamiento a partir de 2º de ESO.

Y por último, durante 3º de ESO proponer la puesta en marcha de la tercera fase.

El orden de las fases y las acciones es el que se propone para conseguir un trabajo o resultados más positivos y eficaces en relación al cumplimiento de los objetivos; ya que una fase y una acción dan continuidad a la siguiente.





FASE 1: Concienciación

1ª acción • conocemos la actividad física que realizamos

PUNTOS CLAVE

Esta primera fase se desarrollará en varias acciones. Nosotros proponemos un total de 7 acciones dentro del Plan de Acción Tutorial. En esta primera vamos a centrarnos en la práctica de actividad física ya que sabemos que puede ser un hábito que nos ayude a favorecer la cohesión grupal y la manera de abordar el resto de acciones del programa. Esta acción tiene que venir precedida de una sesión previa que puede realizarse en coordinación con el profesorado de Educación Física. En dicha sesión el alumnado debe indicar los minutos de actividad física que realiza tanto semanalmente como el fin de semana. Para la recogida de datos, existen cuestionarios como el IPAQ-SF (ver en la web de

CAPAS-Ciudad). Este cuestionario se puede realizar tanto de manera escrita como online a través del formulario de Google Drive. La ventaja de realizar este cuestionario online es que se vuelcan las respuestas del alumnado a una hoja de excel y no tenemos que pasar los datos a mano. Una vez obtenidos los datos del informe es conveniente hallar el valor medio en cada grupo-clase. También se puede establecer diferencias en los minutos de actividad física entre semana y el fin de semana y entre chicos y chicas. Para ello, es importante apoyar los resultados con gráficos para que se vea de una manera más visual. De igual modo, para la recogida de datos se pueden utilizar,

Organización

Esta es la primera acción de esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

- Explicar a todo el alumnado el Proyecto o las acciones que se van a desarrollar, basadas en la promoción de hábitos saludables.
- Presentar al alumnado los niveles diarios de actividad física a partir de sus propios datos.
- Estimular la conciencia crítica y presentar pautas y orientaciones para corregir el problema.

Material

- Una presentación con datos e información relativa a los niveles de actividad física, a partir de las recomendaciones internacionales.
- Informe sobre los niveles diarios de actividad física.
- Pegatinas e imanes C30-D30.

Recomendaciones

La Organización Mundial de la Salud señala que los adolescentes entre 5 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos diarios a una intensidad moderada-vigorosa. De igual modo se recomienda menos de 2 horas diarias dedicadas al uso de pantallas tecnológicas como puede ser la televisión, los videojuegos, el móvil o el ordenador.



RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Es fundamental seleccionar bien el uso del lenguaje.

Partir de experiencias previas del alumnado.

Es importante dejar patente el potencial del grupo destacando que ellos son capaces de asumir responsabilidades y llevar adelante tareas complejas, si así se lo proponen.

La propuesta C30-D30 puede ser una invitación para que trasladen la importancia de realizar actividad física a sus respectivas familias.

Será muy importante estar pendiente de la evolución de lo que cuentan y hacen en casa, por lo tanto el seguimiento de la actividad se hará semana tras semana, preguntando, poniendo ejemplos, favoreciendo más material curricular, etc.

si se dispone de ellos, acelerómetros. Son unos aparatos electrónicos que se colocan normalmente en la cintura y nos permiten conocer de una manera más objetiva la práctica de actividad física del alumnado. El inconveniente es que son muy caros y requieren de una formación previa para saber programarlos y utilizarlos correctamente.

En el desarrollo de esta sesión es importante dar a conocer el contenido trabajado a otras áreas para que puedan aportar ideas y ser partícipes de todo el proceso seguido. Con ello se pretende que la concienciación implique a los participantes en un procedimiento que incluya: Reflexión de los problemas, identificación de las causas fundamentales y creación de un plan de acciones compartido.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Una posible propuesta de guión de esta acción puede ser la siguiente, que presentará el tutor o tutora dentro del Plan de Acción Tutorial.

El discurso podría comenzar señalando a los adolescentes que el sedentarismo es un problema de salud muy serio en la actualidad. Por tanto, la salud aparece como un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva. Para ello, los docentes se pueden apoyar en experiencias previas donde el alumnado se ve y se siente protagonista. Así, en el programa “Sigue la Huella”, se puso el ejemplo de la participación en la Carrera de la Solidaridad en la que el grupo clase participó y se implicó colectivamente (véase el trabajo de Genereño, Julián y Zaragoza, 2009).

Algunas posibles preguntas que pueden realizarse durante esta primera acción:

- ¿Es importante ser activo?
- ¿Nosotros pensamos que somos activos?
- ¿Qué dicen los informes de vuestros resultados de actividad física?
- ¿Existen diferencias en los minutos de actividad física entre semana y el fin de semana?

- ¿Existen diferencias en los minutos de actividad física entre chicos y chicas?
- ¿Por qué creéis que pueden existir esas diferencias?
- ¿Qué podemos hacer? Se pueden debatir algunas propuestas y orientaciones.

De igual modo, en esta primera sesión se pueden repartir pegatinas e imanes C30-D30 (ver acción 2). Es un material curricular elaborado para fomentar la práctica de actividad física. El mensaje codificado “C30-D30”, pretende concienciar a todos de que podemos ser artífices de estilos de vida más activos. Los 60 minutos diarios de actividad física a una intensidad moderada-vigorosa pueden ser un reto muy ambicioso al principio. De esta forma el mensaje “C30-D30” propone fragmentar la hora en dos situaciones de 30 minutos, es decir coge 30 minutos de actividad física (C30) y deja 30 minutos de inactividad (D30).

FASE 1:

Concienciación

2ª acción • C30-D30: conozco la clave y la explico en casa

PUNTOS CLAVE

Esta acción requiere haber entregado el material C30-D30 al alumnado en la primera acción. Esta segunda acción nos puede permitir situar los problemas de salud en un lugar prioritario en el día a día del centro, mediante compromiso e implicación. De igual modo, pretende incrementar la visibilidad de las cuestiones o temas relacionados con la salud en el profesorado y las familias del alumnado. Es importante en esa sesión proponer acciones o actividades innovadoras dirigidas a conseguir mejoras en los estilos de vida (a corto, medio y largo plazo).



Organización

Esta es la segunda acción de esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

-Reforzar la toma de conciencia con relación al problema del sedentarismo insistiendo en que las acciones para combatirlo dependen, en gran medida, de cada uno y de la capacidad de intervenir colectivamente en el entorno.

-Orientar estrategias para poner en marcha a corto y medio plazo.

-Proponer la elaboración conjunta de una carta para los padres para concienciarles de los contenidos que se están trabajando y recordarles la importancia de realizar actividad física.

Material

-Raquetas e indiacas fabricadas con material de reciclaje (perchas, medias, bolsas de plástico).

-Modelo de carta a las familias.





DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Se revisan las actuaciones realizadas con la estrategia denominada C30-D30 de la primera acción:

- ¿Dónde y cómo hemos utilizado el material C30-D30?
- ¿Hemos reflexionado, tras la sesión anterior en la importancia de realizar actividad física?
- ¿Qué acciones o cambios podemos proponer? Se puede mencionar la importancia de transportarse al centro activamente, de realizar actividad física en los recreos o de hacer actividades extraescolares.
- ¿Cómo asumimos responsabilidades?
- ¿Qué estrategias podemos poner en marcha?

Esta segunda acción se plantea como una ampliación del mensaje de C30-D30, construyendo ellos mismos un material con el que trasladar el mensaje a hermanos, vecinos, etc. ¿Y si no tenemos pegatinas?: Con la idea de mostrarles un material sencillo y de bajo coste (indiacas y raquetas con material reciclado), vinculado con la práctica de actividad física se puede extender el mensaje de promoción de la actividad física en el que se les está implicando.

Por último se les puede sugerir mandar una carta a los padres “¿Mandamos una carta a los padres para que estén atentos de cómo estamos trabajando?”. Para dar una mayor seriedad al proceso se puede mandar en formato papel, asegurando de esta forma que llega a todas las casas. En este contacto con las familias se les puede sugerir una reunión para contarles los contenidos que se están trabajando en el plan de acción tutorial y trabajar coordinadamente.

RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR/A

Resaltar al alumnado la importancia de asumir responsabilidades en el entorno familiar. “Si vais a proponer conductas saludables tendréis que reforzarlas con vuestro ejemplo”. “¿Quién es capaz de sacar a la abuela a pasear?”. “¿Quién va a correr con su padre o su madre?”.

La firma de la carta por parte del tutor representa una primera oportunidad para contactar con las familias y establecer una reunión.

Esta acción es un buen momento para que el tutor se apoye en los recursos de difusión que tiene el centro (página web, blog, etc.) en el que el equipo de tutores puede ir aportando información relativa al programa.

FASE 1:

Concienciación

3ª acción • test de responsabilidad



Organización

Esta es la tercera acción de esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en el patio de recreo o un gimnasio.

Objetivos

- Reforzar la toma de conciencia con relación al problema del sedentarismo insistiendo en que las acciones para combatirlo dependen en gran medida, de cada uno y de la capacidad de intervenir en el entorno.
- Tomar conciencia de que son capaces de colaborar en grupo para organizar su propia práctica de actividad física.
- Reflexionar acerca de la importancia de organizarse y cooperar para resolver sus propios problemas.
- Orientar estrategias para poner en marcha en la fase siguiente.

Material

- En función de los retos propuestos necesitaremos unos materiales u otros.
- Plantilla de estrategias y dinámicas del test de responsabilidad.

RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Es importante que en el desarrollo de esta acción puedan participar o asistir varios profesores de varias asignaturas. Su presencia puede dotar a esta acción de una preocupación del profesorado sobre si su alumnado sabe trabajar en grupo.

Es importante que en ningún caso los profesores aporten las soluciones de los juegos. Hay que dejar que el grupo busque sus propias propuestas.

Se valorará más que el resultado final el proceso seguido y valores como la capacidad de diálogo y organización, la empatía, la aceptación de las propuestas de los compañeros, y en general la capacidad de resolver los problemas como un grupo.

Se puede plantear al finalizar el "Test de responsabilidad", una sesión de tutoría para analizar la situación. Por grupos se debate para valorar qué refleja el resultado del Test. Qué capacidad de trabajo en equipo ha demostrado el grupo. Qué retos se podrán proponer para demostrar que son capaces de funcionar como un equipo y con ello mejorar la convivencia en el instituto.



Después de situar el problema referente a los bajos niveles de actividad física es importante trabajar estrategias y dinámicas cooperativas para mejorar la cohesión grupal. Las propuestas colectivas que se pueden haber generado después de las dos primeras acciones (por ejemplo, diseñar actividades para los recreos), requieren de la colaboración de todos los miembros de la clase y, para ello, es importante fortalecer las relaciones sociales en el grupo. Como habíamos anunciado, el programa "Sigue la Huella" se va a centrar especialmente en el desarrollo de habilidades sociales con las que estimular la práctica de actividad física. Mediante el Test de Responsabilidad el alumnado puede comprobar que el problema es de todos y por lo tanto todos pueden y deben participar. El Test de Responsabilidad consiste en el diseño de una serie de retos cooperativos que el profesorado tendrá que preparar en esta sesión. Se pueden utilizar los retos abordados en "Sigue la Huella" u otros que vosotros busquéis o conozcáis.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

El tutor puede comenzar esta tercera acción preguntando:

- "¿Qué habéis hecho con las pegatinas y con los imanes? ¿Habéis sido capaces de convencer a vuestros padres, madres, hermanos, abuelos... de la importancia de realizar actividad física? ¿Habéis propuesto u organizado alguna estrategia concreta para realizar más actividad física?"
- "¿Sabríais influir en vuestro centro para hacerlo más activo? ¿Sabríais organizaros para diseñar vuestros propios recreos?"
- "¿Os atrevéis a que os hagamos en la clase de hoy un Test de Responsabilidad?"

Las pautas son las siguientes:

- Cada prueba conseguida se fotografiará y se incluirá en el blog como evidencia de su logro.
- Se advierte que no se pueden decir las soluciones a los compañeros de los otros grupos para que cada grupo piense las soluciones. Para cada reto, se puede establecer un tiempo máximo con objeto de ajustarnos al tiempo de la sesión.

Los retos planteados en "Sigue la Huella" fueron:

- 1) andar en grupo.
- 2) saludo al sol.
- 3) náufragos en apuros.
- 4) sogatira extremo.
- 5) el iglú. (ver en la web de CAPAS-Ciudad).

Antes de finalizar la sesión se puede proponer la siguiente actividad. En grupo de tres podemos plantear al alumnado un nuevo reto. ¿Podéis conseguir cada trío dos botellas de refresco de 2 l. (vacías y limpias), una percha de alambre, bolsas de plástico y periódicos, cinta aislante de colores, una goma elástica y al menos una media vieja?. El objetivo con estos materiales es hacer en una siguiente acción raquetas, pelotas, indiacas y redes, con las que organizar un "campeonato" en el recreo. En el Test de Responsabilidad se han detectado algunas circunstancias que son fundamentales para organizar cualquier tarea en grupo. Planificar lo que se quiere hacer, escuchar las ideas de todo el mundo, consensuar aquellas más interesantes, colaborar para conseguir el objetivo final, etc. Un "campeonato" de raquetas en el recreo es una invitación sencilla para poner en práctica lo que se ha hablado, ¿lo que se ha aprendido?. La habilidad del tutor irá facilitando la organización de la actividad que tiene que asumirse, si así se ha aceptado, por parte del grupo.

FASE 1:

Concienciación

4ª acción • los determinantes de la salud: Conocemos nuestros hábitos saludables



PUNTOS CLAVE

Tal y como se ha visto en las acciones anteriores del Plan de Acción Tutorial, la práctica de actividad física no sólo ha sido un hábito con el que se ha pretendido generar conductas más activas en los adolescentes, sino que ha permitido trabajar conductas prosociales, se ha fortalecido la cohesión grupal, se ha fomentado la autonomía y responsabilidad del alumnado.

En las siguientes acciones se abordarán otros determinantes o hábitos de la salud como son la duración del sueño, la siesta, la alimentación, el consumo de bebidas azucaradas. De este modo, el alumnado tendrá un conocimiento

de algunos de los determinantes más importantes de la salud para que sea capaz de tomar decisiones en su estilo de vida.

En esta acción vamos a centrarnos en que el alumnado conozca cuáles son sus hábitos saludables. Al igual que ocurría en la primera acción, ésta tiene que venir precedida de una sesión previa que puede realizarse en coordinación con otras asignaturas o en una hora de tutoría. En dicha sesión el alumnado debe cumplimentar un cuestionario sobre sus hábitos saludables. Para la recogida de datos, existen cuestionarios que se han utilizado

Organización

Esta es la primera acción referida a trabajar la concienciación sobre otros determinantes de la salud. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

- Presentar al alumnado los resultados obtenidos sobre sus hábitos saludables.
- Estimular la conciencia crítica y presentar pautas y orientaciones para corregir algunos hábitos saludables.

Material

- Una presentación con datos e información relativa a los hábitos saludables, a partir de las recomendaciones internacionales.
- Informe sobre los hábitos saludables del alumnado.

Recomendaciones

Sueño: La Organización Mundial de la Salud señala que los niños entre 5 y 13 años deben dormir entre 9 y 11 horas, mientras que los adolescentes entre 14 y 17 años deben dormir entre 8 y 10 horas.

Siesta: Los últimos estudios de investigación recomiendan que las siestas sean de un tiempo inferior a 30 minutos.

en diferentes estudios (ver en la web de CAPAS-Ciudad).

Este cuestionario se puede realizar tanto de manera escrita como online a través de la plataforma de Google Drive. La ventaja de realizar este cuestionario online, ya se ha explicado en la primera acción. Una vez obtenidos los datos del informe es conveniente hallar el valor medio en cada grupo-clase. También se pueden establecer diferencias en los hábitos saludables entre semana y el fin de semana y entre chicos y chicas. Para ello, es importante apoyar los resultados con gráficos.

El informe puede servir como un instrumento de análisis y de punto de partida para iniciar acciones que inviten a participar y concienciar a toda la comunidad educativa en la importancia de promover hábitos saludables. Por lo tanto, conviene que este informe pueda ser remitido al resto del profesorado del centro para que sean conocedores del mismo. Pautativamente es importante que toda la comunidad educativa se vaya sintiendo protagonista del programa.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Una posible propuesta de guión de esta acción puede ser la siguiente:

El discurso podría comenzar señalando a los adolescentes que existen otros determinantes en la salud para evitar enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso y la obesidad, la diabetes tipo II, algunos tipos de cáncer, etc. ¿Conocéis otros hábitos que puedan influir en nuestra salud al margen de la actividad física? ¿Pensáis que la alimentación puede ser importante? Si tienen dificultades para enumerar algunos de ellos se les puede dar una pista ya que algunos

de esos hábitos aparecían en el cuestionario que cumplimentaron.

Posteriormente, después de la presentación con datos e información relativa a los hábitos saludables, a partir de las recomendaciones internacionales, se les pueden formular algunas preguntas:

- ¿Qué dicen los informes sobre vuestros hábitos saludables?
- ¿Existen diferencias en algunos de ellos entre semana y el fin de semana o entre chicos y chicas?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestros hábitos?

Por último, se pueden debatir algunas propuestas y orientaciones para trabajar en las siguientes acciones. Una posible propuesta puede ser lanzar al alumnado “retos saludables” que puedan cumplirse fácilmente como por ejemplo traer 2 veces a la semana fruta.

Tenemos que recordar que antes de estas acciones hemos empezado con la práctica de actividad física. El grupo está trabajando con retos que le resultan más significativos: Sus juegos, el recreo, etc. Allí hemos orientado ya la idea de “reto” y estamos intentando que se tome conciencia de la importancia de ayudarse, de colaborar para superarlos. Tenemos allí una oportunidad para conectar estrategias que se apoyan en los mismos argumentos. En definitiva la salud es un objetivo que tiene que conseguirse con la ayuda, el compromiso de todos.

RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Es importante que el tutor haga consciente al alumnado que existen determinados hábitos que pueden influir en su salud.

- El tutor puede apoyarse en otros compañeros para que le ayuden a elaborar el informe o la presentación sobre hábitos saludables. Por ejemplo, desde matemáticas, en pequeños grupos, se pueden trabajar algunos cálculos como la duración de sueño media de toda la clase, en base a los resultados obtenidos.

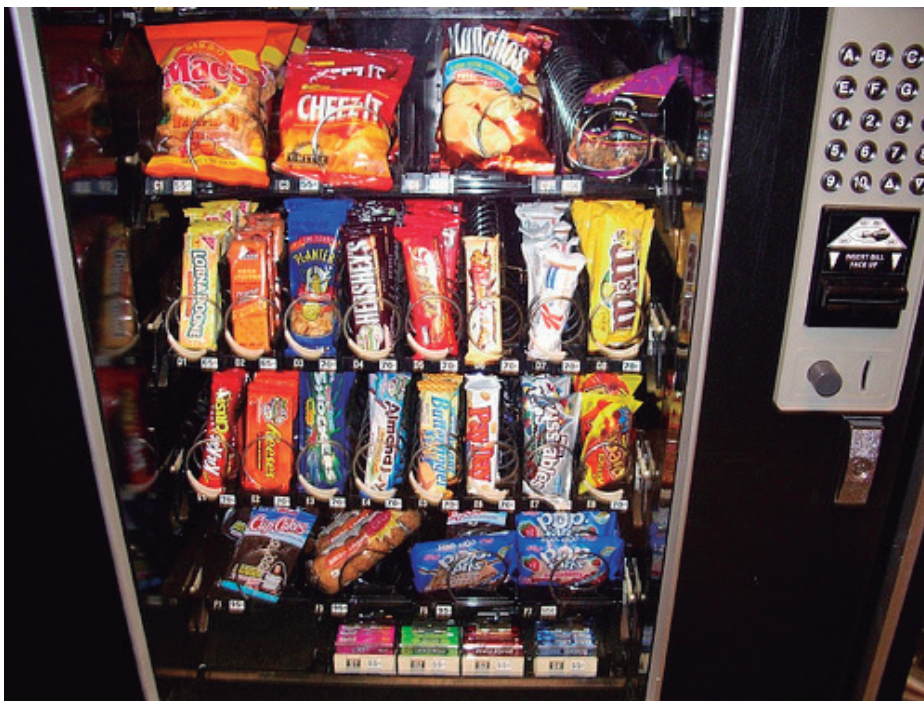
- Es importante contactar con las familias para hacerles conscientes de que en clase se están trabajando hábitos como la alimentación o el consumo de bebidas azucaradas. En este sentido, es importante que apoyen y acompañen nuestro discurso.

- La percepción de salud de los niños y adolescentes puede ser muy diferente a la nuestra. Por tanto, el discurso tiene que estar enfocado a que el alumnado conozca los riesgos que tiene no seguir un estilo de vida saludable. En ningún caso se le debe “prohibir” nada ya que puede tener el efecto contrario. Por ejemplo, se le puede concienciar de que algunas bebidas que se consumen habitualmente tienen una gran cantidad de azúcar por lo que no es conveniente su consumo.

FASE 1:

Concienciación

5ª acción • los determinantes de la salud: ¿Sabemos lo que bebemos?



PUNTOS CLAVE

Las bebidas azucaradas son uno de los factores dietéticos más importantes en el desarrollo del incremento de peso y de grasa corporal. Además, se ha observado una asociación entre el aumento del consumo de bebidas azucaradas y enfermedades metabólicas, como la hipertensión arterial, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2, la hipertrigliceridemia y el síndrome metabólico. Sin embargo, el acceso a este tipo de bebidas es muy sencillo entre los adolescentes, siendo habitual su consumo.

En esta acción se pretende que el alumnado sea consciente del azúcar que contienen los refrescos más comunes como la Coca-cola, la Fanta naranja o limón, el Aquarius, el Red-bull así como determinados zumos envasados. De igual modo, se analizarán las diferencias entre la Coca-cola, Coca-cola Zero y Light.

Organización

La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

- Analizar la cantidad de azúcar que contienen algunos refrescos.
- Conocer los efectos que tienen las bebidas azucaradas en la salud, así como las recomendaciones establecidas.
- Estimular la conciencia crítica y presentar pautas y orientaciones para corregir la hidratación.

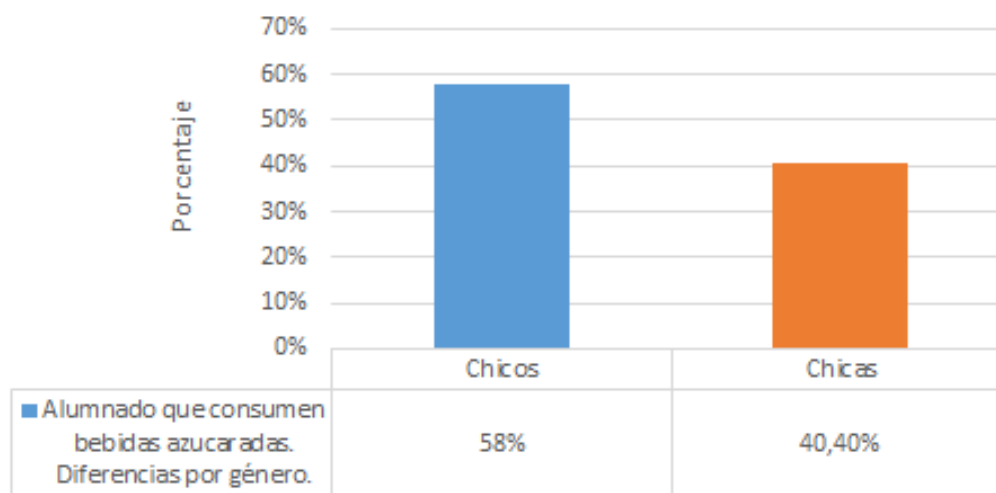
Material

- Terrones de azúcar.
- Refrescos: Coca-cola, Fanta naranja o limón, Aquarius, Red-bull, zumos envasados, batidos de chocolate, Sprite, etc.
- Vídeos didácticos descargables en youtube.

Recomendaciones

Azúcar: La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) recomienda que el azúcar no supere el 5% de las calorías de la dieta lo que significa consumir unos 25 gramos al día que equivaldrían a unos seis terrones de azúcar

Alumnado que consumen bebidas azucaradas. Diferencias por género.



* Datos de los informes de los centros escolares participantes

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Una posible propuesta de guion de esta acción puede ser la siguiente:

El discurso podría comenzar repasando las diapositivas de los datos referentes al consumo de bebidas azucaradas en los adolescentes (sesión anterior). A raíz de este análisis se pueden plantear las siguientes preguntas: ¿Os llama la atención que casi la mitad de la clase consume al menos una vez a la semana bebidas azucaradas? ¿Pensáis que beber este tipo de refrescos es bueno para vuestra salud? ¿Por qué pensáis que no son buenos? ¿Cuáles pensáis que son las recomendaciones en el consumo de azúcar? Es importante que el alumnado identifique que el consumo de azúcar no debe ser superior a 25 gramos.

Posteriormente, se puede realizar una práctica en pequeños grupos de 4-5 personas en la que el alumnado tiene que identificar el número de terrones de azúcar que tienen diferentes refrescos. Para ello, el tutor tiene que preguntar al alumnado cuántos terrones de azúcar piensa que tiene cada refresco que va nombrando. Para que el alumnado vea cierta credibilidad en el discurso del profesor se recomienda el siguiente video en el que se vierte una coca cola en una cazuela y se deja hervir (<https://www.youtube.com/watch?v=r1-keShDFGM>).

Si se dispone de más tiempo se puede incluso realizar este “experimento” en el aula. Al final del video, se aprecia cómo en el fondo de la cazuela solo queda el azúcar del refresco. También se puede preguntar al alumnado por las diferencias entre la Coca-cola, Coca-cola Zero y Light.

Para finalizar esta acción, se pueden listar una serie de ventajas y desventajas del consumo de este tipo de bebidas para que el alumnado sea consciente de que no aportan ningún nutriente. Aquí es importante destacar que la mejor bebida para hidratarnos es el agua. Como próximo “reto saludable” se le puede plantear al alumnado la siguiente cuestión ¿Cuántos días sois capaces de aguantar sin beber una bebida azucarada?

RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Es importante que el tutor identifique previamente a la sesión el número de gramos que tienen las diferentes bebidas azucaradas que lleve a la sesión (ver etiqueta en los productos).

- El tutor puede trabajar esta sesión con el profesor de Biología o Educación Física para reforzar algunos de los contenidos que pueden haberse trabajado en dichas asignaturas. Es importante que haya una coordinación y se teja un discurso común entre las diferentes áreas.

- Es importante que el alumnado antes de identificar el número de terrones de azúcar de cada bebida sea consciente de qué es el azúcar y qué riesgos puede tener en el organismo.

- Es importante que la dinámica que se realice no se convierta en una competición para ver qué grupo acierta los terrones de azúcar en las bebidas. Debe imperar en todo momento un discurso en el que el alumnado vaya siendo consciente de la cantidad de azúcar que tienen esos refrescos.

FASE 1: Concienciación

6ª acción• los determinantes de la salud: Somos lo que comemos



PUNTOS CLAVE

Una alimentación poco saludable está relacionada con muchas enfermedades no transmisibles como las enfermedades coronarias, los accidentes cerebrovasculares, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, e incluso ciertos tipos de cáncer, entre otras. Concretamente, el sobrepeso y la obesidad alcanzan una alta prevalencia entre niños y adolescentes en España.

La literatura científica señala que entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes hay que considerar la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de comida rápida que repercute

sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snacks, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de casa.

En esta acción se pretende analizar los nutrientes que contienen algunos de los alimentos más habituales en la dieta de un adolescente. De igual modo, es importante incidir en la importancia de realizar un desayuno adecuado. En este apartado es importante desmentir a los adolescentes algunos falsos mitos que señalan que evitar el desayuno nos puede hacer adelgazar. Actualmente, existen numerosas evidencias científicas

Organización

La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

- Analizar los nutrientes que contienen algunos alimentos.
- Conocer los efectos que tienen algunos alimentos en la salud.
- Conocer el “plato para consumir saludable”, propuesto por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

-Estimular la conciencia crítica y presentar pautas y orientaciones para mejorar la alimentación de los adolescentes.

Material

- Películas: Super Size Me o Rata-touille.
- Vídeo didáctico descargable en youtube (ver en la web de CAPAS-Ciudad).

Recomendaciones

Frutas: La Organización Mundial de la Salud junto con la FAO recomienda una ingesta de un mínimo de 400 g. diarios de frutas y verduras (al menos 5 frutas al día).

cas que señalan que omitir el desayuno está relacionado con un mayor riesgo de obesidad debido a que aumenta la insulina en nuestro organismo. Por otro lado, el consumo de un mínimo de 5 frutas y verduras tiene que ser otro de los puntos que acompañe nuestro discurso. Para ello, es importante que conozcan el papel de las vitaminas, minerales y antioxidantes en nuestro organismo. Por último, es importante conocer las calorías y los efectos que tienen algunos alimentos como las hamburguesas, las chucherías, los helados, las bolsas de patatas fritas o la bollería industrial, etc.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Una posible propuesta de guion de esta acción puede ser la siguiente:

El discurso podría comenzar repasando las diapositivas de los datos referentes a la ingesta habitual de determinados alimentos saludables y no saludables que se han detectado en la encuesta inicial (es importante que se tome de referencia al propio grupo y a cada uno de sus componentes. Cuando hablamos de salud lo hacemos de nuestra salud, de nosotros mismos, y de sus consecuencias (ver acción 4ª). Por ejemplo, se pueden reseñar los datos concernientes al porcentaje de alumnos/as que desayunan y el número de frutas y verduras consumidas.

A raíz de este análisis se pueden plantear las siguientes preguntas: ¿Por qué algunos alumnos no desayunáis? Las respuestas más habituales suelen ser por “falta de tiempo”, “no tengo hambre” o “no quiero engordar”. El discurso debe enfocarse a que el alumnado debe cenar y acostarse antes para que al día siguiente se puedan levantar antes y tengan hambre. De igual modo, es importante que el alumnado entienda que desayunar puede favorecer tanto el control de su peso corporal como una mayor capacidad de atención y rendi-

miento en el aula. El “contenido” del desayuno también es un aspecto en el que se puede profundizar ¿Qué desayunáis normalmente? De igual modo, se puede preguntar por el número de frutas que consumen habitualmente. ¿Por qué algunos alumnos no coméis frutas? Para ello, se puede presentar al alumnado el “plato para consumir saludable” que sustituye a la pirámide de la alimentación

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

Después de esta breve introducción se pueden ver algunos vídeos didácticos como:

<https://www.youtube.com/watch?v=opVOVSDg6U0>

Si se dispone de más tiempo se pueden ver las películas Super Size Me o Ratatouille. A partir del visionado de estos vídeos se puede hablar de algunos alimentos no saludables como determinado consumo de las hamburguesas o las patatas fritas. ¿Pensáis que comer este tipo de alimentos es bueno para vuestra salud? ¿Por qué pensáis que no son buenos? También es conveniente que el alumnado conozca la influencia de la publicidad en la elección de determinados alimentos.

Por último, se puede realizar una dinámica o juegos, en pequeños grupos de 4-5 personas, en la que el alumnado tiene que identificar los nutrientes que contienen algunos de los alimentos más habituales en su dieta. Para ello, el tutor va lanzando cada una de las preguntas a un grupo diferente, existiendo turnos de “rebote” para acertar las preguntas.

Como próximo “reto saludable” se le puede plantear al alumnado la siguiente cuestión ¿Os atrevéis a realizar el reto de pasar 21 días llevando a cabo una dieta lo más saludable posible? Siempre de acuerdo con las familias, igual que se ha hecho con la estrategia C30-D30, se les puede animar a hacer fotografías sobre el proceso, explicando el “antes” y el “después”, que se discutirá en las tutorías.

RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR/A

Es importante que el discurso del docente no se centre en la prohibición de determinados alimentos o en que el alumnado debe dejar de comer para adelgazar. En este caso podemos provocar con nuestra intervención el efecto contrario.

- Al igual que hemos explicado en la acción anterior, el tutor puede trabajar esta sesión con el profesor de Biología o Educación Física para reforzar algunos de los contenidos que pueden haberse trabajados en dichas asignaturas.

- Es importante que el alumnado antes de identificar los nutrientes que tienen algunos alimentos sea consciente de qué aporta cada uno de ellos en el organismo.

- Al igual que con la estrategia C30-D30, con el consumo de azúcar o con los hábitos de hidratación se debe de hacer un seguimiento del efecto de las acciones para seguir proponiendo retos saludables o revisar los propuestos.



FASE 1:

Concienciación

7ª acción • los determinantes de la salud: ¿Cuántas horas duermes en un año?, ¿Y en 80 años?...



PUNTOS CLAVE

Dormir un número de horas adecuado es un hábito fundamental para mantener un correcto estado de salud física y mental. Sin embargo, dormir pocas horas o tener una mala calidad del sueño está asociado a una mayor probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, sufrir enfermedades cardíacas y a una menor capacidad de atención y rendimiento, entre otros aspectos.

En esta acción se pretende analizar el número de horas habituales de sueño, tanto entre semana como el fin de semana, y analizar algunas de las causas que influyen en la duración del sueño. En este sentido, parece conveniente facilitar una mejor higiene de sueño de los adolescentes ya que la atención, el aprendizaje y el rendimiento académico en el aula pueden verse alterados por una insuficiente duración del sueño. En líneas generales, numerosos estudios señalan que durante la adolescencia el ritmo circadiano del cuerpo (que sería una especie de reloj biológico interno) sufre un reajuste temporal que lleva a que algunos adolescentes se acuesten más tarde que antes.

Por esta razón, muchos adolescentes duermen pocas horas durante los días de instituto y duermen más los días de fin de semana, para recuperar ese déficit de sueño. Otra tendencia actual en algunos adolescentes es dormir siestas de una duración de más de una hora para compensar el déficit de sueño de ese día y poder recuperar las horas de sueño. Los expertos recomiendan que las siestas tienen que ser de corta duración (< 20-30 min) ya que potencian la alerta y mejoran el rendimiento cognitivo, sin afectar negativamente al sueño nocturno.

Organización

Esta es la última acción propuesta en esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

- Analizar el número de horas de sueño que duermen los alumnos entre semana y el fin de semana.
- Conocer los efectos que tiene el sueño en la salud, así como las recomendaciones establecidas.
- Estimular la conciencia crítica y presentar pautas y orientaciones para mejorar la duración y calidad del sueño de los adolescentes.

Material

-Vídeo didáctico de youtube (ver en la web de CAPAS-Ciudad).

Recomendaciones

Utilizamos las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud:

- Sueño: La Organización Mundial de la Salud señala que los niños entre 5 y 13 años deben dormir entre 9 y 11 horas, mientras que los adolescentes entre 14 y 17 años deben dormir entre 8 y 10 horas.

- Siesta: Los últimos estudios de investigación recomiendan que las siestas sean de un tiempo inferior a 30 minutos

RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Es importante que el tutor conozca algunas de las funciones principales del sueño en nuestro organismo.

- Nuevamente es importante coordinar la información de las diferentes asignaturas. En este caso sería entre Biología y Educación Física. Ya hemos indicado la importancia de hacer un discurso unificado.

- En las próximas sesiones es recomendable evaluar si la sesión ha tenido calado entre el alumnado y seguir proponiendo retos saludables.

Una posible propuesta de guión de esta acción puede ser la siguiente:

El discurso podría comenzar repasando las diapositivas de los datos referentes a la duración de sueño y siesta de los adolescentes (acción 4ª). A raíz de este análisis se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Pensáis que es importante dormir?
- ¿Cuántas horas creéis que hay que dormir a lo largo de 1 año, 10 años y 80 años?
- ¿Recordáis o sabéis el número de horas de sueño recomendados en niños/adolescentes?
- ¿Os llama la atención que un gran número de vosotros no dormís el número de horas de sueño recomendadas?

Es importante que el alumnado identifique que debe dormir habitualmente un número de horas mínimas para que el sueño cumpla sus funciones principales en el organismo.

Posteriormente, se puede visionar el siguiente video didáctico que muestra los efectos de la privación del sueño en sujetos que duermen 4 horas, 6 horas y 8 horas, respectivamente, después de 14 días.

<https://www.youtube.com/watch?v=SVQlcxiQIzI>

Posteriormente, en pequeños grupos de 4-5 personas, el alumnado tiene que identificar algunas de las causas por las que duermen menos de 8 horas de sueño. Probablemente, algunas de sus respuestas puedan ser “tengo muchos deberes o tengo mucho que estudiar”, “ceno muy tarde”, “entreno muy tarde”, “los programas de televisión son muy tarde”, “me quedo hablando con amigos por redes sociales”, “me gusta ver películas o series a esas horas”, etc. Posteriormente, es importante que reflexionen que ese insuficiente número de horas puede originar que en clase no estén lo suficientemente concentrados, necesitando más horas en su tiempo libre para repasar algunos de los contenidos vistos en clase. Por último, es importante que los adolescentes identifiquen algunas de las causas por las que duermen siestas tan largas.

Para finalizar esta acción, se puede ayudar a los alumnos/as a gestionar su tiempo de ocio, dejando siempre en el horario al menos 8 horas de sueño. De igual modo, les puede sugerir algunas pautas como no usar ciertos dispositivos electrónicos dos horas antes de dormir ya que puede provocarles insomnio debido a una alteración del ritmo circadiano con la inhibición de la hormona del sueño o melatonina. También es importante que limiten la duración de las siestas a una duración menor de 30 minutos. El ejercicio de alta intensidad a últimas horas de la noche y algunas bebidas estimulantes también pueden dificultar una relajación y conciliación del sueño.

Como último “reto saludable” se le puede plantear al alumnado la siguiente cuestión: ¿Sois capaces de estar una semana durmiendo 9 horas diarias? En la próxima acción pueden debatir en clase los cambios que han percibido en su atención en el aula antes y después de dicho cambio.

Se puede apreciar cómo desde la primera estrategia que hemos denominado C30-D30 hay un mismo enfoque. Se quiere que el alumnado tome conciencia de lo que representan los diferentes determinantes de la salud. Se quiere que conozcan y asuman que ellos pueden y deben ser responsables de su estilo de vida. Vivimos en una sociedad y juntos determinamos también los estilos de vida según nuestras decisiones. En la familia y en el instituto podemos participar para hacer entornos saludables. Se trata de un proceso complejo del que debemos de participar con responsabilidad.

Abecedario de la Concienciación

INTRODUCCIÓN

Este abecedario, al igual que el abecedario que te encontrarás al final de la fase de empoderamiento, quiere remarcar aquellos materiales curriculares, herramientas, recursos de promoción de un estilo de vida saludable, utilizados en esta fase. Se trata de una lista incompleta y siempre mejorable. El programa tiene que planificarse y asumirse. Es fundamental que cada paso tenga la máxima intencionalidad y se busque la conexión con el siguiente. El profesorado irá encontrando las claves de cada acción. La reflexión generada, el debate del equipo docente y las conclusiones adoptadas merecen la pena anotarlas y destacarlas. El mensaje para la promoción de estilos de vida saludables lo construimos desde un abecedario en el que cada letra tiene un significado que hemos descubierto desde la acción.

En la última parte de esta guía se plantea que cada destinatario pueda compartir sus ideas, acciones, herramientas. Porque entre todos seguimos haciendo equipo para promover un estilo de vida saludable. Así que, ayúdanos a alimentar el abecedario, que nos permitirá hablar con el alumnado, con el profesorado, con las familias, etc.

INFORMES DE RESULTADOS

Los propios datos del alumnado sobre determinados hábitos saludables pueden utilizarse como punto de partida en muchas de las acciones.

*A	*H	*O rientar estrategias
*B	*I nforme de resultados	*P egatinas e ímanes lato saludable
*C arta a los padres umplimiento de las recomendaciones	*J	*R evisión de actuaciones eto saludable
*D iálogo y comunicación	*L	*S
*E xperiencias previas xperimentos	*LL	*T est de responsabilidad rrones de azúcar
*F	*M aterial reciclado itos	*U
*G	*N	*V

Experiencias previas: recordar y hablar sobre experiencias del alumnado en el centro escolar donde ellos se ven y se sienten protagonistas (véase el trabajo de Generelo, Julián y Zaragoza, 2009).

Pegatinas e imanes: material curricular elaborado para fomentar la práctica de actividad física. El mensaje codificado, “C30-D30”, pretendía concienciar a todos de que podemos ser artífices de estilos de vida más activos. Puesto que los resultados mostraban la dificultad de los jóvenes en conseguir los 60 minutos recomendados de actividad física moderada-vigorosa (recomendación internacional para adolescentes), optamos por fragmentarla en dos situaciones de 30 minutos. Es decir, el mensaje era “coge 30 minutos” de actividad física (C30) Y “deja 30 minutos” de inactividad (D30).



RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR/A

Una explicación más detallada de los siguientes materiales curriculares que aquí se citan se facilitan en la web de CAPAS-Ciudad.

Revisión de actuaciones: El objetivo no es sólo diseñar y aumentar el número de actividades o acciones, sino el seguimiento y evaluación de las mismas, por ello es necesario reflexionar y revisar con ellos la puesta en marcha de cada una de las acciones.

Material reciclado: Que lo saludable sea fácil, sencillo y gratuito. Lo importante es asumir una responsabilidad, aunque sea de algo tan sencillo como buscar materiales, reciclarlos y organizarse con los compañeros para su uso.

Carta a las familias: Además de las reuniones, utilizar información escrita para dar a conocer los resultados y las acciones. Un contenido de manera resumida y destacando los datos más significativos, con el objetivo de que toda la comunidad educativa conozca los resultados y el desarrollo del programa.

Test de responsabilidad: Con la idea de que los alumnos pueden participar en el problema (bajos niveles de actividad física), se quiere comprobar que son capaces de asumir responsabilidades y trabajar en equipo; principalmente a través de retos cooperativos que exijan buscar una solución colectiva.



Orientar estrategias: Se busca que el alumnado encuentre oportunidades para aumentar su propia actividad física. Una vez que se han orientado es muy importante dejar que evolucionen buscando sus propias propuestas.

Diálogo y organización: A veces interesa más la capacidad de diálogo, la empatía, la aceptación de las propuestas de los compañeros para resolver problemas de organización, que conseguir de manera inmediata, pero puntual, el cambio de una conducta.

Recomendaciones: Es importante que el alumnado conozca las recomendaciones establecidas en los hábitos saludables para saber en qué medida se acerca o aleja de dicho cumplimiento.

Experimentos: Se puede realizar el experimento de hervir una bebida azucarada en una cazuela para que el alumnado

sea consciente de la cantidad de azúcar que tienen estos alimentos.

Mitos: Pretende desmentir algunos de los mitos más escuchados en relación a la alimentación y a la hidratación.

Plato saludable: Es una manera de que el alumnado conozca la composición del "plato para comer saludable" y sea consciente del importante papel que juegan las frutas y verduras.

Reto saludable: Esta estrategia consiste en lanzar al alumnado determinados "retos saludables" para generar un entorno más saludable.

Terrones de azúcar: Se pueden utilizar para concienciar al alumnado de la cantidad de azúcar que tienen los refrescos. Una vez que se han orientado es muy importante dejar que evolucionen buscando sus propias propuestas.



FASE 2: Empoderamiento

1ª acción • tres en la red. Jugamos, nos organizamos

PUNTOS CLAVE

Ya hemos planteado en la introducción de esta guía que con el término de empoderamiento nos referimos a la capacidad de las personas para asumir la orientación y el control de su estilo de vida. Es decir, empoderar implica que los alumnos/as se conviertan en agentes activos que gestionen su propio estilo de vida. De este modo, el alumnado toma protagonismo, cada vez con mayor autonomía, en aspectos de organización individual y colectiva, así como en aspectos de planificación de activi-

dades para mejorar sus hábitos saludables. Para lograr llegar a empoderar al alumnado resulta necesario hacerles sentirse el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, escuchando sus necesidades e intereses.

En esta segunda fase se han diseñado 4 acciones. Como se verá no son ideas nuevas, las acciones dan continuidad a lo que se ha trabajado en la Fase de Concienciación.

Organización

Esta es la primera acción de esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un espacio grande, fuera del aula escolar.

Objetivos

-Concienciar al alumnado de que son capaces de colaborar en grupo para organizar su propia práctica de actividad física.

-Conocer un recurso para jugar en los recreos y con el que poder influir en su entorno.

-Descubrir la oportunidad que va a representar la web, el blog y otros recursos tecnológicos del centro, como vehículo de comunicación para hacer un centro más activo, saludable y divertido.

Material

-Botellas de refresco, perchas, bolsas de plástico y periódicos, cinta aislante, entre otros (material aportado por los alumnos).



RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR/A

Es importante realizar grupos de tres personas. De este modo, dos jugadores pueden jugar y un tercero puede hacer el rol de árbitro. Asimismo, se puede optar por una disposición de juego desequilibrado (2x1). En cualquier caso es una invitación a que cada trío organice y gestione su propia práctica.

El tutor observa el proceso de cada trío y toma anotaciones con las que después trabajará en el aula indicando la repercusión que puede tener en el tiempo de práctica, la falta de organización, la falta de respeto a los compañeros y la importancia de pactar la distribución general del espacio colectivo. No todas las respuestas del grupo se podrán aprovechar en esta acción pero el tutor las anota y se seguirán utilizando en sucesivas acciones dentro del objetivo general del programa.

Es importante que el tutor refuerce el esfuerzo de los estudiantes para conseguir los materiales. También es importante incidir en la importancia de dedicar tiempo para la confección de estos materiales ya que pueden tener un mayor uso.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

El tutor explica la forma de confeccionar con sus materiales una raqueta, una pelota y una red. Una vez confeccionado el material, el tutor propone hacer tríos para jugar a “Tres en la red” (ver en la web de CAPAS-Ciudad). Para ello, el alumnado tiene que saber organizar el espacio, definir unas reglas, y jugar respetando las capacidades de los tres miembros del grupo.



FASE 2:

Empoderamiento

2ª acción • un recreo extraordinario: Una situación de referencia



PUNTOS CLAVE

En primer lugar, se puede recordar al alumnado que los niveles diarios de actividad física que realizaban podrían mejorarse (ver acción 1 Fase 1). Posteriormente, en el caso de que fuese posible, se podría proponer al alumnado la participación en un recreo que podríamos organizar nosotros mismos, con la ayuda del Departamento de Educación Física. Este recreo tiene que tener un talante abierto y recreativo, con juegos para todos que provoque una experiencia positiva. También pueden elegirse juegos y actividades que no requieran un material deportivo muy exigente para que el alumnado pueda tener diferentes recursos en función del material disponible en el centro. En la última parte de la sesión, se le propone al alumnado la organización de sus propios recreos.

Organización

Esta es la segunda acción de esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

- Recordar el objetivo de construir entre todos un centro más saludable.
- Concienciar al alumnado de la importancia de realizar actividad física en los recreos.
- Revisar las condiciones de un recreo.
- Presentar una propuesta de actividades para realizar en los recreos.
- Formar grupos de trabajo
- Presentar sugerencias para estimular la reflexión y la creación de propuestas.

Material

- Ficha de condiciones de un recreo.
- Propuestas de juegos y materiales.



DESARROLLO DE LA ACCIÓN O SESIÓN

- ¿Recordáis cuántos minutos de actividad física realizabais? ¿Cuántos minutos diarios se recomendaban realizar?
- ¿Os acordáis qué soluciones proponíais para aumentar el tiempo de práctica de actividad física?
- ¿Qué es el recreo? (presentación de ficha de las condiciones de un recreo). ¿Os apetecería diseñar vuestros propios recreos? ¿Podemos organizar recreos divertidos? Reflexión de la experiencia de un recreo divertido: Si podemos apoyarnos en alguna actividad especial que se haya vivido en el centro se pueden utilizar preguntas del siguiente estilo: ¿Qué paso el otro día?, ¿Qué os pareció? ¿Vosotros sabríais organizar algo parecido?.
- Posteriormente, se organizarán grupos de 5 o 6 personas para debatir y aportar ideas sobre las actividades que les gustarían realizar en los recreos. Para ello, es importante elegir un portavoz y anotar por escrito las propuestas.
- Puesta en común: Se aportan las ideas de cada grupo y se discuten. ¿Se podrían hacer todas las actividades a lo largo del curso? ¿Sabemos organizarnos y conseguir todo lo que se propone? ¿Cómo nos coordinamos con los otros grupos del centro?.
- Presentación de otros ejemplos: Se puede presentar, en el caso de que se dispongan, ideas sobre materiales (pequeñas porterías, juegos recreativos, etc.), sobre fórmulas para organizar el patio de recreo (diferentes formas de organizar el espacio de juego, etc.).

Por último, se propone que uno de los grupos se ofrezca voluntario para empezar su propuesta. Se emplaza a los demás para que se vaya pensando en soluciones que se trabajarán en la siguiente tutoría una vez realizada la primera propuesta.

RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR/A

A partir de esta acción el tutor debe reunirse semanalmente con el alumnado para coordinar los recreos propuestos.

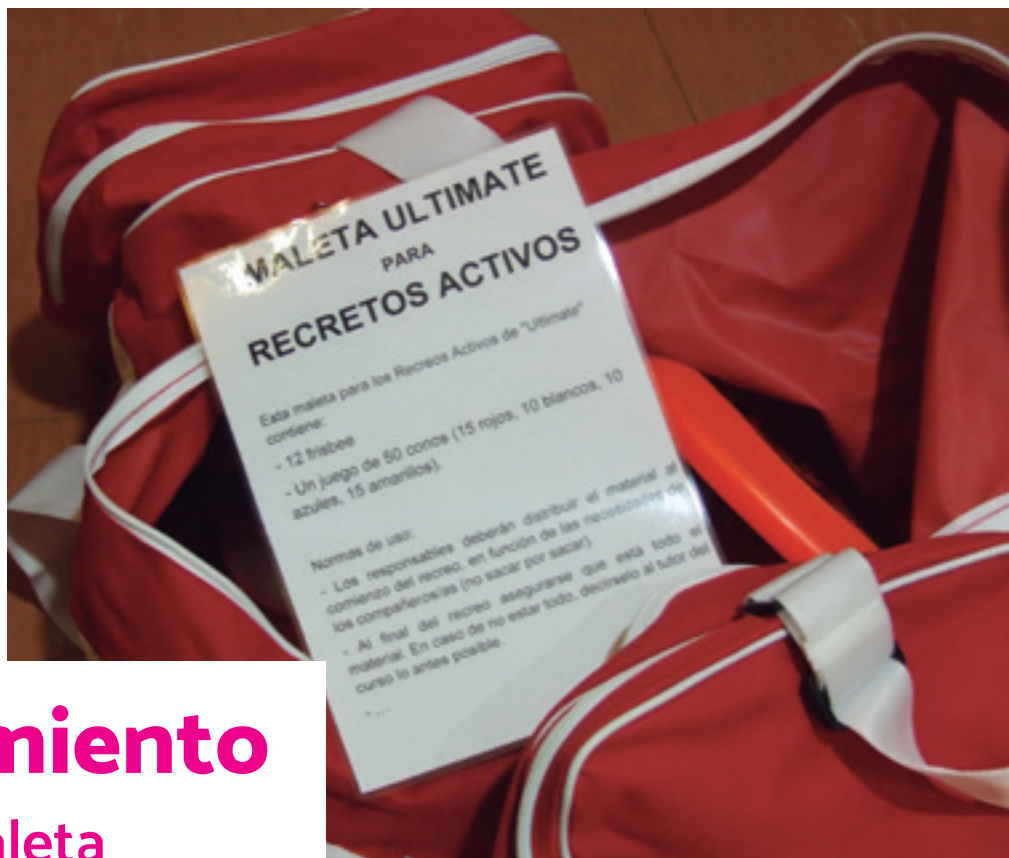
Es importante que el tutor apoye las iniciativas planteadas, siempre que sean viables, y que empodere al alumnado en el desarrollo de la actividad.

El profesor debe favorecer la cesión de autonomía y responsabilidad del alumnado para diseñar y dinamizar sus propios recreos.

Se debe comenzar por actividades sencillas y viables para reforzar la motivación del alumnado. A medida que aumente el compromiso y responsabilidad del alumnado se pueden organizar actividades más complejas, en coordinación con otros grupos.

Podría utilizarse documentación audiovisual de cursos anteriores en los centros. Resulta muy efectiva, pero hay que intentar estimular la iniciativa de cada grupo.

En ocasiones tenemos la oportunidad de apoyarnos en un recreo especial. Por ejemplo si alumnos de cursos superiores han organizado algún recreo recientemente, si alguna asignatura o alguna asociación han realizado alguna actividad especial que pueda servir de referencia puede ser un motivo en el que apoyarnos, etc.



FASE 2: Empoderamiento

3ª acción • una maleta para un recreo divertido

PUNTOS CLAVE

Tenemos ya a los grupos trabajando con sus tutores en la organización de los recreos divertidos. Surgen problemas con el reparto del espacio, con el uso de determinados materiales, hay que responsabilizarse de sacar el material, de recogerlo, de conservarlo. Todos estos problemas se estaban esperando, los consideramos oportunidades para llevar adelante nuestros objetivos relativos a la promoción de la salud.

Una herramienta que da buenos resultados es la elaboración de “maletas para el recreo”. El concepto de maleta didáctica lo hemos explicado ya en otras ocasiones (véase Generelo, Julián y Zaragoza, 2009). Se trata de una bolsa o recipiente que permite guardar el material junto a materiales que facilitan su uso y que tiene que estar creado y modificado por los propios usuarios.

Nos referimos por ejemplo al listado del material, pautas o normas que se con-

templarán para su cuidado, reglamentos del juego para el que se utiliza el material, etc.

La creación y la gestión de la maleta supone una vez más una toma de decisiones importantes: ¿Cómo se financia la maleta? ¿se considera un recurso exclusivo del grupo? ¿se comparte con otros grupos o cursos? ¿se ofrece al instituto para que sea un bien colectivo? ¿quién se encarga de su mantenimiento?

La creación de las maletas supone un paso más en el proceso. El coste económico, responsabilizarse de su cuidado, invita a que el grupo se ponga en contacto con el AMYPA, con el ayuntamiento, en ocasiones con asociaciones o clubes deportivos que pueden apoyar, o simplemente con el Departamento de actividades extraescolares.

Organización

Esta es la tercera acción de esta fase. La duración aproximada es de 50-60 minutos. Es conveniente que se desarrolle en un aula del centro escolar.

Objetivos

-Realizar una valoración y seguimiento de la acción anterior.

-Concretar algunas de las actividades propuestas para los recreos en la acción anterior.

-Organizar, al menos, una “maleta”

Material

-Pizarra.

-“Maleta” de ejemplo.



RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Es muy importante el papel de moderador del tutor en estas sesiones. Tiene que generarse la sensación de que todos pueden opinar y se respetan los intereses de todos y todos. De igual modo, es importante hacer reflexionar al alumnado sobre la viabilidad de las propuestas planteadas.

Los pasos a tener en cuenta se presentan con la idea de marcarles el camino que va a tener el proceso de consenso con los otros grupos para la creación de las diferentes maletas. No obstante, es fundamental que al finalizar la acción se concrete un grupo y un contenido con el que comenzar acciones de manera inmediata en los recreos.

Con el grupo elegido para comenzar se deberá trabajar fuera del horario de tutoría con objeto de que las actividades que se inicien sirvan de ejemplo para las siguientes tutorías.

Se le puede plantear al grupo cuándo creen que puede hacer la siguiente tutoría, con objeto de que les dé tiempo a pensar actividades, a consensuar con los otros grupos la gestión de los recursos, la coincidencia de intereses y a solucionar las diferencias.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

- Punto de inicio: En la anterior acción se concretó que el alumnado se iba a responsabilizar de organizar los recreos.
- Cada grupo propone actividades (realistas) que quieren realizar, dentro del contexto del centro, y del espacio y tiempo que disponen en el momento del recreo. Fundamentalmente que les interesen y quieran llevarlas a cabo.
- Cada grupo deberá rellenar una ficha indicando las actividades y las personas que se responsabilizarán de organizarlas.
- Advertir al alumnado que igual que hacen ellos lo van a hacer todos los grupos. Por lo tanto, un ejercicio posterior será marcar las coincidencias, consensuar equipos responsables y marcar tareas de los mismos.
- Se invita de esta forma a los alumnos, a que en próximos recreos o en momentos que se encuentren con compañeros de otros grupos empiecen a valorar las coincidencias.
- Se les enseña un ejemplo de maleta confeccionada con material de Educación Física. Por ejemplo una maleta de divertibaile, de béisbol, de combas, de datchball, etc. Si en años anteriores ya se ha trabajado es preferible utilizar una maleta que se haya confeccionado realmente por compañeros.
- Organizar grupos de trabajo que quieran responsabilizarse de diseñar una maleta, buscar la financiación del material, crear los materiales para su funcionamiento (listado de material para comprobar todos los días que se recoge todo, reglamento de uso, cuadros de competición por cursos, etc).
- Tan pronto como haya una propuesta, apoyarla para que empiece a realizarse. El ejemplo de una actividad funcionando es muy útil para animar a otros grupos.
- Desplazar todos los conflictos a la discusión en tutorías. Si es necesario por la coincidencia de diferentes actividades y por la aparición repetida de conflictos organizar comités, o comisiones para que de manera autónoma los resuelvan.

FASE 2:

Empoderamiento

4ª acción • recreos intercentros.
Intercambio de maletas



Organización

Esta acción será la cuarta y última de esta fase, con una duración de 50-60 minutos, en un aula del centro escolar.

Objetivos

-Realizar una valoración de la anterior acción.

-Evaluar el funcionamiento de las maletas que se han puesto en marcha. Por ejemplo, analizar los problemas que se dan con los responsables del material, resultados de las competiciones, la aceptación por parte del alumnado, difusión de las actividades, etc.

-Proponer nuevas actividades atendiendo a la lista de coincidencias entre los diferentes grupos.

-Proponer estrategias para implicar al alumnado que está en la primera fase (logo, carteles, etc.). Es una oportunidad

excelente para implicar al profesorado próximo a áreas de comunicación audiovisual, Educación Plástica, etc.

-Proponer el intercambio de maletas con otros centros escolares próximos.

Material

-Ficha de la sesión cumplimentada con la puesta en común de los grupos.

PUNTOS CLAVE

Valorando las acciones previas realizadas y los materiales que se han diseñado y para que las “maletas intercentros” lleguen a más centros educativos, pretendemos realizar actividades fuera del horario escolar de una o dos horas en alguna instalación pública del pueblo o ciudad. El responsable (centro escolar) de cada maleta deberá explicar al resto de participantes las normas básicas de la actividad antes de empezar a jugar. Además de la práctica en grupo y conectar a los alumnos de diferentes centros, se pretende dar a conocer otros espacios de la ciudad, próximos a los colegios, para la práctica de actividad física. Las actividades se idean, al igual que las anteriores acciones, en reuniones con los profesores y las preparan los alumnos con el apoyo del tutor. Después, se invita a la participación de todo el alumnado de los centros participantes.



DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Esta acción se repite durante al menos tres tutorías con la intención de ir renovando las actividades al tiempo que se enriquece la dinámica de negociación entre los participantes.

Se utilizan los mismos pasos de la segunda acción, que se presenta complementada por el equipo de tutores, recogiendo las observaciones de todos los grupos de alumnos.

Listado de actividades.

- Concretar para el alumnado de esta fase algunas actividades a realizar en los recreos.
- Concretar responsables del material para colocar y recoger.
- Recoger la petición de material para concretar las maletas.
- Concretar la forma de participación en cada actividad (sistema de copa con recuperación de eliminados, todos contra todos, participación libre sin sistema de competición, etc.)
- Concretar el espacio en el que se va a realizar cada actividad.
- Determinar cuándo se comienza y cuándo se acaba y concretar la siguiente tutoría para reorganizar otras actividades o seguir con las mismas pero con otros responsables.
- Desarrollar una estrategia de comunicación para publicitar la actividad en el recreo (con atención especial a los alumnos de la primera fase).
- Organizar fuera del horario escolar un encuentro lúdico con estudiantes de otros centros con los que poder intercambiar sus maletas.

RECOMENDACIONES

PARA EL TUTOR/A

Sigue siendo vital el trabajo de moderación del tutor equilibrando, por un lado, la revisión de lo que ya está funcionando en los recreos con las nuevas sugerencias y aportaciones del grupo.

El tutor valorará la madurez del grupo para animar a que el trabajo se localice entre los componentes del mismo o se pueda abrir a la negociación con otros grupos. Y en último lugar, ayudarles a dar el paso para proponer la actividad de intercambio de maletas, a desarrollar con otros centros, en horario extraescolar.

Es importante la función del tutor para conseguir la mayor participación posible. Debe estar muy pendiente del alumnado que se implica menos.

Es fundamental para reforzar la implicación del alumnado que el tutor esté pendiente de las actividades que se realizan en los recreos, dando la autonomía prevista pero reforzando continuamente el trabajo realizado.

Abecedario del Empoderamiento

*A	*H	*O
*B	*I Intereses de todos/as intercambio de maletas	*P Progresión de la implicación
*C Carta a los padres coordinación	*J	*R Recreos divertidos
*D	*L	*S Seguimiento de las maletas
*E Experiencias previas equipos responsables	*LL	*T
*F Fórmulas sencillas ficha de condiciones recreo	*M Maleta mayor participación posible	*U
*G	*N	*V

Equipos responsables: Crear equipos de responsables para consensuar, marcar tareas, hablar en público, etc.

Intereses de todos y todas: Tiene que generarse en las sesiones de tutorías la sensación de que todos pueden opinar y se respetan los intereses de chicas y chicos. Y al mismo tiempo, que las actividades o sugerencias sean oportunas, realistas, es decir, que ellos son capaces de llevarlas a cabo.

Seguimiento de las maletas: Revisar lo que ya está funcionando y lo que se ha puesto en marcha es el elemento principal de las tutorías de esta fase. Analizar los problemas con los equipos de responsables, la aceptación por parte del alumnado, la difusión de las actividades, etc.

Intercambio de maletas: Realizar actividades fuera del horario escolar para que esas maletas las puedan conocer otros alumnos de diferentes centros. Además, nos permitirán aumentar la práctica en grupo, y conocer otros espacios de la ciudad, próximos al centro, para la práctica de actividad física. El centro responsable de cada maleta debía explicar al resto de participantes las normas básicas de la actividad antes de empezar a jugar.

Mayor participación posible: El tutor tiene una importante función que es la de conseguir la mayor participación posible de su alumnado en los recreos. Por ello, día a día, tanto en los recreos como en las tutorías debe estar muy pendiente del alumnado que se implica menos.

Recreos divertidos: Organización e implicación del alumnado en actividades de actividad física dentro del horario del recreo, que aumentarán sus niveles de actividad física.

Fórmulas sencillas: En muchas ocasiones lo más eficaz era pensar en acciones sencillas que no suponían mucho cambio, simplemente había que reflexionar sobre si podía funcionar o no.

Maleta: Para favorecer recreos divertidos, se crearon unas maletas con equipamiento deportivo (balones, conos, cuerdas, etc.)

Ficha de condiciones de un recreo: ¿Qué es un recreo?. Descanso voluntario/Espacio delimitado y compartido/Tiempo limitado/Reglas generales/Actividad habitual: reponer energías, alimentación, juegos, “estirar piernas”, hablar con los compañeros. Responder ellos a esta pregunta y a partir de allí ver como podría cambiarse para ser más divertido y activo.

Experiencias previas: Preparar una experiencia previa de un recreo divertido, organizado por agentes externos al centro (por ejemplo, alumnado universitario en prácticas, etc.), en la que ellos vean que es posible crear un recreo diferente. Y a partir de la vivencia de ese recreo diferente reflexionar sobre esa situación. ¿Qué pasó el otro día? ¿Qué os pareció?.

Coordinación: En esta fase el tutor y los alumnos tienen trabajo todas las semanas para coordinarse y sacar adelante propuestas. Al mismo tiempo, tiene que existir coordinación con los grupos de alumnos e ir gestionando los espacios del centro donde se concentra más práctica.

Progresión de la implicación: Es importante ir revisando la progresión de la implicación del alumnado, consiguiendo que se concreten ideas, al principio sencillas y conseguir su motivación y luego más complejas. Siempre dando autonomía al alumnado pero reforzando continuamente el trabajo realizado.



FASE 3: Diseñamos soluciones

Enriqueciendo la promoción de hábitos saludables a través de proyectos interdisciplinares

JUSTIFICACIÓN DE LA FASE

Esta fase da continuidad a la progresión que estamos proponiendo. No obstante va a tener un tratamiento especial. El punto al que hemos llegado tiene una complejidad y una trascendencia que nos ha animado a tratarlo en materiales independientes. Así, cerraremos esta guía con un apartado muy conciso en el que buscamos especialmente que se deje clara la continuidad dentro del proceso a lo largo de las tres fases y la importancia que esta última fase tiene para consolidar la estrategia de creación de un entorno cada vez más saludable en el centro educativo.

Una vez que se ha tomado conciencia

del problema y que hemos sido capaces de convencer a todos los actores de que su participación es fundamental, se trata ahora de poner en marcha, entre todos, soluciones que sean eficaces. Para ello contemplamos algunas premisas que tendremos en cuenta. Cada contexto exige una solución. Las soluciones individuales no nos sirven de manera aislada. Se trata de unir esfuerzos y de trabajar con una perspectiva transversal, acorde a cómo definimos la naturaleza de la salud. Las soluciones están en la propia dinámica de las propuestas y no son ajenas al quehacer propio de la actividad escolar. El bienestar de un colecti-

vo no se consigue en detrimento del de otros. Juntos hay que crear el clima que conviene a toda la comunidad educativa y por extensión a toda la ciudad. La continuidad natural de este documento es la guía: "Algunos apuntes para el bienestar docente". En ella se pueden encontrar más detalles en relación a lo que representa esta fase. Proponemos la utilización de recursos metodológicos con los que aprovechar los resultados obtenidos en las fases de concienciación y de empoderamiento. El profesorado al participar en el "diseño de soluciones" se encuentra más seguro de lo que hace, más competente y su aportación al clima del centro repercute directamente en su bienestar. El alumnado se implica creciendo en autonomía y en capacidad para gestionar su estilo de vida cada vez más activo y saludable. Participa en el diseño de los proyectos, planifica y gestiona con responsabilidad en aquello que se propone. Es fundamental que los proyectos no acaben siendo un añadido a la actividad académica que sobrecargue tanto al alumnado como al profesorado, se trata de enfocar convenientemente la propia actividad curricular.

Esta guía se ha situado preferentemente en la ACCIÓN TUTORIAL, en esta tercera fase sigue siendo protagonista. En las dos dimensiones que proponemos a continuación su papel es clave. Junto a otras muchas fórmulas, nuestra experiencia nos lleva a proponer las siguientes opciones:

a) Desde el Plan de Acción Tutorial se coordina un Proyecto Interdisciplinar basado en la promoción de hábitos saludables entre diferentes asignaturas, que se concreta y diseña de manera conjunta.

b) Desde el Plan de Acción Tutorial se supervisa y refuerza la participación del alumnado en una Unidad Didáctica que surge desde una disciplina concreta. En este sentido, la tutoría puede emerger como un espacio privilegiado para coordinar y supervisar algunas de las actividades que se definen desde la asignatura con vocación de dar entrada progresiva a otras materias con un criterio de interdisciplinariedad. Esta segunda propuesta puede entenderse como un primer paso para abordar un proyecto interdisciplinar como se ha planteado en la primera opción.

A continuación, se exponen dos ejemplos que nos pueden aclarar un poco el alcance de estas propuestas. Nos apoyamos para ello, como se ha hecho en toda la guía en experiencias concretas que se han realizado y evaluado. Atendiendo al principio que ya hemos apuntado en la primera página de esta guía de que cada contexto requiere una solución, las orientaciones con más detalle que se aportan deben entenderse como referencias para hacer más comprensible la sugerencia, será cada Centro el que dimensione cada una de las posibles alternativas. En definitiva, el que diseñe sus soluciones.

CONTINUACIÓN DEL PROYECTO

Esta tercera fase nos sitúa al final de la enseñanza obligatoria. A partir de allí todos tomamos un camino, pero independientemente de este camino, seguimos formando parte del tejido social. Las ciudades, nuestro entorno, se configura como más o menos saludable dependiendo de nuestra aportación. Estamos frente a un proceso continuo y complejo. El bienestar, la salud en su sentido global no se garantiza con ninguna vacuna, se construye continuamente dentro de un sistema cambiante al que todos contribuimos. El marco escolar, y en nuestro sistema educativo, en la Educación Secundaria Obligatoria, el plan de Acción Tutorial puede ser una herramienta muy interesante para orientar estrategias para la promoción de la actividad física. Se han querido presentar en esta guía algunas propuestas de trabajo. No obstante estamos convencidos de que no hay una receta única ni se trata de una aplicación inequívoca de actuaciones. La promoción de la salud, en nuestro caso utilizando como palanca la promoción de la actividad física, requiere de un compromiso continuo por parte de todos. Desde los centros de enseñanza este compromiso debe ligarse a estrategias de formación permanente del profesorado. Nuestro compromiso desde CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité está en seguir indagando para aportar, desde la acción, aquellas evidencias científicas que puedan traducirse en recomendaciones o guías. La continuación de este trabajo, ya lo hemos explicado, nos dará más detalles de cómo incidir en el bienestar docente, otro elemento fundamental para que los centros de enseñanza sean entornos saludables desde los que proyectar modelos a la sociedad.

A MODO DE EJEMPLO

Es un proyecto interdisciplinar. El nombre que recibió fue el de “Camino del Pirineo”. Da continuidad como se ha explicado, a las dos primeras fases del Programa “Sigue la Huella”.

Después de un año de preparación y de formación por parte del profesorado se lleva adelante en el contexto de un Centro en el nivel de Educación Secundaria Obligatoria. Junto a otros objetivos se pretende potenciar la riqueza educativa y competencial del currículum con un proyecto de aprendizaje interdisciplinar que permita reforzar el trabajo de los hábitos saludables desde diferentes asignaturas. Las sesiones de tutoría desde un principio sirven para consensuar con el alumnado el diseño y preparación del proyecto, escuchando sus intereses e inquietudes. Al estilo de como se ha propuesto en las fases anteriores, se debe partir de reforzar al alumnado haciéndole caer en la cuenta del compromiso y la competencia que han tenido en otros momentos (preparación de recreos divertidos, test de responsabilidad, etc.). Se trata también en la tutoría de opinar y ayudar a coordinar las acciones propuestas desde las diferentes asignaturas y dotarlas de significado dentro del proyecto. Para el desarrollo del proyecto “Camino del Pirineo” se utilizó como hilo conductor el cómic titulado “Paul y el misterio de Pau-Canfranc”. Este relato se presentó como una idea muy original para acercar el Pirineo y la riqueza del entorno natural de la provincia de Huesca al alumnado.

El proyecto finalizó con una “Semana Cultural” en el centro y varias excursiones al Pirineo en las que se realizó una parte del Camino de Santiago (Canfranc-Villanúa) y en las que se trabajaron diferentes actividades desde cada área curricular.

La Semana Cultural sirvió como referencia para que el alumnado orientase sus esfuerzos y tuviese un momento en el que comprobar el resultado de las acciones realizadas. Es un momento para visualizar la huella marcada, poder ver todo el proceso seguido, enseñando a sus familiares y amigos las diferentes producciones que habían elaborado en las diferentes asignaturas o en las acciones conjuntas. La Educación Física jugó un papel importante en el desarrollo de este proyecto, por su vinculación curricular con la promoción de hábitos saludables, pero es fundamental entender cómo el resto de las asignaturas implicadas desempeñan un papel primordial para reforzar el discurso que se ha ido tejiendo en el centro relativo a la salud y afianzar estilos de vida saludables no es patrimonio exclusivo de ninguna disciplina. De este modo, todas las áreas contribuyen a capacitar al alumnado con recursos para que puedan gestionar su práctica física y mejorar sus hábitos diarios para hacerlos más saludables. Por ejemplo, en la Educación Física se realizaron las unidades de aprendizaje de senderismo y orientación para facilitar las diferentes salidas al Pirineo. En Lengua Castellana y Literatura el alumnado leyó el cómic “Paul y el misterio de Pau-Canfranc”. En Matemáticas se construyeron diferentes maquetas y se realizaron infografías vinculadas a la visita a Canfranc. Por último, las asignaturas de Biología y Geología e Historia diseñaron un cuaderno de campo para trabajar elementos de la geografía, la flora y la fauna del territorio. La práctica de actividad física es fundamentalmente una práctica cultural. Entender esto es fundamental para que ésta acabe siendo una opción personal con la que se disfrute y que además se mantenga a lo largo de toda la vida, como elemento de relación social.

Documentación para consultar:

OTRAS FUENTES

Generelo, E.; Murillo, B. y Sevil, J. (2017). ¿Dónde falla la ecuación? Revista digital del Fórum Europeo de Administradores de la Educación de Aragón, 20, 33-35.

Murillo, B.; García-Bengochea, E.; Generelo, E.; Louise, P.; Zaragoza, J.; Julián, J. A. y García, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research*, 28, 3, 131-143.

Murillo, B.; Camacho, M.J.; Generelo, E.; Julián, J. A.; Novais, C. y Santos, M.P. (2015). Data for the action: the use of formative research to design a school-based intervention programme to increase physical activity in adolescents. *Global Health Promotion*, 22, 45-54.

Murillo, B., García, E., Julián, J.A. y Generelo, E. (2016). Motivational outcomes and predictors of moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time for adolescents in the "Sigue la Huella" intervention. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23, 135-142.

Sevil, J., Abós, A., Julián, J.A., Murillo, B. y García-González, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: Claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 41, 281-296.

Roman-Viñas, B., Marin, J., Sánchez-López, M., Aznar, S., Leis, R., Aparicio-Ugarriza, R., ... & Serra-Majem, L. (2016). Results from Spain's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(11 Suppl 2), S279-S283.

Rodríguez, M. (2009). Empoderamiento y promoción de la salud. *Red de Salud*, 14, 20-31.

Murillo, B., Julián, J.A., García-González, L., García-Bengochea, E. y Generelo, E. (2018). Development of the 'Sigue la Huella' physical activity intervention for adolescents in Huesca, Spain. *Health Promotion International*, 1-13. doi: 10.1093/heapro/day005

BIBLIOGRAFÍA

Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J.A., Zaragoza, J. y Generelo, E. (2015). Physical Education: ¿An opportunity to promote physical activity?. *REVISTA RETOS. NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN*, 28, 155-159.

Aibar, A., García-González, L., Abarca-Sos, A., Murillo, B. y Zaragoza, J. (2016). Analizando la validación del International Physical Activity Questionnaire en jóvenes adolescentes: Un protocolo modificado para la recogida de datos. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5, 123-132.

Andréu, M. M., de Larrinaga, A. Á. R., Pérez, J. A. M., Martínez, M. Á. M., Cuesta, F. J. P., Guerra, A. J. A., ... & Rodríguez, P. G. (2016). Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63(Suplemento 2), S1-S27.

Frago, J.M. y Murillo, B. (2016). Una propuesta integral para promocionar la actividad física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 54, 57-63.

Frago, J.M., Zaragoza, J., Generelo, E., Aibar, A. y Murillo, B. (2016). Los niveles de actividad física: Uno de los retos de la Educación Física en Primaria. *Revista de Educación Física: Renovar la teoría y práctica*, 142, 3-9.

García, E. (Guest Editor), Murillo, B. y Bush, P. (Associate Guest Editors) (2015). Centros escolares y comunidades promotores de una vida activa y saludable: iniciativas y cuestiones actuales (Schools and Communities that Promote Active Healthy Living: Initiatives and Current Issues). *Revista RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 28.

Generelo, E., Julián, J. A. y Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio*. Madrid. Inde.

Julián, J. A. (2012). Motivación e intervención docente en la clase de educación física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 40, 7-17.

Monroy-Parada, D. X., Moya, M. Á., Bosqued, M. J., López, L., Rodríguez-Artalejo, F., & Royo-Bordonada, M. Á. (2016). Presencia de máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y perfil nutricional de sus productos en los institutos de enseñanza secundaria de la Comunidad de Madrid, 2014-2015. *Revista Española de Salud Pública*, 90.

Murillo, B., Zaragoza, J., Abarca-Sos, A. y Generelo, E. (2014). Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. Buscando estrategias eficaces contra la inactividad. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 15-23.

Murillo, B.; García, E. y Julián, J.A. Implementación y resultados principales del programa de intervención "Sigue la Huella" para fomentar la actividad física en adolescentes de secundaria. En *Promoción de la Actividad Física en la infancia y la adolescencia: En el camino de soluciones reales*. Coord. Generelo, E.; Zaragoza, J. y Julián, J.A. Volumen 61, Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte. ISBN: 978-84-7949-229-8. Editorial: Consejo Superior de Deportes (M35278-1995).

Murillo, B., García, E., Aibar, A., Julián, J.A., García-González, Martín-Albo y Estrada. (2015). Factors associated with compliance with physical activity recommendations among adolescents in Huesca. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 147-154.

Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S., & Puerta-García, C. (2017). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): Abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30(1), 19-32.

Pérez-López, I. J., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 534-544.

Sevil, J., Abós, A., Aibar, A., Murillo, B. y García-González, L. (2015). Estrategias docentes para apoyar las necesidades psicológicas básicas en Educación Física. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 50, 48-53.



Proyecto cofinanciado por el FEDER