



**Universidad
Europea** VALENCIA

Grado en ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

**Proyecto de Educación para la Salud relativo al asesoramiento
y prevención de actitudes sedentarias fomentando hábitos de
vida saludable en alumnos de 2º y 3º de la ESO en el Colegio
HH Maristas Ntra. Sra. de la Salud de Algemesí.**

Presentado por: D. Llorenç Porcar Puig.

Tutora: Dña. María Zacarés Herrero.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. LISTADO DE SIMBOLOS Y SIGLAS	1
2. RESUMEN GENERAL	2
3. PALABRAS CLAVE	4
4. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.....	5
5. ANÁLISIS DEL PROYECTO (DAFO).....	16
6. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	16
7. OBJETIVOS	17
7.1 Objetivo general	17
7.2 Objetivos específicos	17
8. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN/ PROGRAMA Y SESIONES	17
8.1 Metodología.....	17
8.2 Diseño de la intervención y sesiones	18
8.2.1 Bloque 1. Enfermedades derivadas de la obesidad.....	18
8.2.1.1 Actividad 1	19
8.2.2 Bloque 2. Alimentación saludable e Información nutricional.....	20
8.2.2.1 Actividad 2	20
8.2.2.2 Actividad 3	21
8.2.2.3 Actividad 4	22
8.2.3 Bloque 3. Ejercicio físico dinámico y divertido.	23
8.2.3.1 Actividad 5	24
8.2.3.2 Actividad 6	25
8.2.4 Bloque 4. Salud mental y descanso.	27
8.2.4.1 Actividad 7	27
8.2.4.2 Actividad 8	29
8.2.5 Bloque 5. Aportaciones externas de expertos en la materia.....	30
8.2.5.1 Actividad 9	30
9. CRONOGRAMA.....	32
10. RECURSOS	40
10.1 Recursos humanos	40
10.2 Recursos materiales.....	40
10.3 Recursos económicos	41
11. EVALUACIÓN.....	42
11.1 Evaluación de la estructura del proyecto	42
11.2 Evaluación del proceso del proyecto.....	44
11.3 Evaluación del resultado del proyecto.....	44
12. BIBLIOGRAFÍA	49

13. ANEXOS	55
13.1 Anexo 1	55
13.2 Anexo 2.....	56
13.3 Anexo 3.....	57
13.4 Anexo 4.....	58
13.5 Anexo 5.....	61
13.6 Anexo 6.....	69
13.7 Anexo 7.....	69
13.8 Anexo 8.....	70
13.9 Anexo 9.....	71
13.10 Anexo 10.....	73
13.11 Anexo 11	74
13.12 Anexo 12.....	76
13.13 Anexo 13.....	76
13.14 Anexo 14.....	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	16
Figura 2	57
Figura 3	58
Figura 4	61
Figura 5	64
Figura 6	67
Figura 7	69
Figura 8	70
Figura 9	71
Figura 10	72
Figura 11.....	73
Figura 12	74
Figura 13	75
Figura 14	75
Figura 15	76
Figura 16	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	16
Tabla 2	32
Tabla 3	33
Tabla 4	34
Tabla 5	35
Tabla 6	36
Tabla 7	37
Tabla 8	38
Tabla 9	39
Tabla 10	42
Tabla 11	44
Tabla 12	44
Tabla 13	45
Tabla 14	45

1. LISTADO DE SIMBOLOS Y SIGLAS

- **DANA:** Depresión Aislada en Niveles Altos.
- **EpS:** Educación para la Salud.
- **ESO:** Educación Secundaria Obligatoria.
- **HADEA:** Agencia Ejecutiva Europea en los ámbitos de Salud y Digital.
- **INE:** Instituto Nacional de Estadística.
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- **ONU:** Organización de las Naciones Unidas.
- **ONTSI:** Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad.
- **TEPT:** Trastorno de Estrés Postraumático.
- **TFG:** Trabajo Fin de Grado.
- **UNICEF:** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

2. RESUMEN GENERAL

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa clave de proceso madurativo. La obesidad y otros problemas asociados como la apnea del sueño, la hipertensión y la resistencia a la insulina, vienen derivados de realizar una vida sedentaria. El sedentarismo tiene muchos factores relacionados: la disminución de actividad física causada por el aumento del tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y un mal descanso nocturno, igualmente comen de una forma incorrecta, con alimentos de alto contenido en azúcar y grasas trans como la comida basura además de beber bebidas refrescantes y/o energizantes.

OBJETIVOS

Este trabajo trata de fomentar un estilo de vida saludable entre el alumnado del centro educativo. A través de actividades grupales, mediante el razonamiento crítico y las habilidades prácticas que permitan adquirir conocimientos para cambiar la forma de alimentarse, moverse y relacionarse.

METODOLOGÍA

Se llevará a cabo en el Colegio HH Maristas de Algemesí, dirigido al alumnado de 2º y de 3º de la ESO en el contexto del horario escolar. Consistirá en 9 actividades divididas por 5 bloques temáticos de 4 semanas de duración: enfermedades derivadas de la obesidad, alimentación saludable, práctica de ejercicio físico, salud mental y descanso, y también aportaciones externas de expertos. Salvo la dedicada a explicar las enfermedades, cocina, salud mental y la práctica deportiva, el resto, se realizará en una única sesión.

Para captar la atención de los asistentes se ha elaborado un cartel que muestra los diferentes ejes y contenidos del proyecto.

EVALUACIÓN

Se pasarán cuestionarios estilo Likert entre sesiones, para valorar tanto la forma como el contenido del programa. A la finalización del proyecto los asistentes calificarán las actividades y si su participación puede suscitarles un estilo de vida activo.

Un cuestionario de 13 preguntas abiertas valorará el grado de conocimiento pre y post proyecto.

ABSTRACT

INTRODUCTION

Adolescence is a key stage in the maturation process. Obesity and other associated problems such as sleep apnoea, hypertension and insulin resistance stem from a sedentary lifestyle. Sedentary lifestyles have many related factors: decreased physical activity caused by increased time spent using electronic devices and a poor night's rest, as well as eating incorrectly, eating foods high in sugar and trans fats such as junk food and drinking soft and/or energy drinks.

OBJECTIVES

This project aims to promote a healthy lifestyle among students at the school. Through group activities, by means of critical reasoning and practical skills that allow them to acquire knowledge to change the way they eat, move and relate to others.

METHODOLOGY

It will be carried out at the HH Maristas School in Algemesí, aimed at 2nd and 3rd year ESO students in the context of school hours. It will consist of 9 activities divided into 5 thematic blocks of 4 weeks duration: diseases derived from obesity, healthy eating, physical exercise, mental health and rest, and also external contributions from experts. Except for the one dedicated to explaining diseases, cooking, mental health and sports practice, the rest will take place in a single session.

In order to attract the attention of those attending, a poster has been produced showing the different axes and themes of the project.

EVALUATION

Likert-style questionnaires will be given between sessions to assess both the form and content of the programme. At the end of the project, participants will rate the activities and whether their participation can lead to an active lifestyle.

A questionnaire of 13 open questions will assess the degree of knowledge pre and post project.

3. PALABRAS CLAVE

A continuación, se incluyen las palabras clave tanto en castellano como en inglés del proyecto.

- Educación para la Salud / Health Education
- Obesidad / Obesity
- Adolescentes / Adolescents
- Saludable / Healthy
- Ejercicio físico / Physical exercise
- Salud Mental / Mental Health
- Sedentarismo / Sedentarism
- Hipertensión / High Blood pressure
- Apnea del sueño / Sleep apnea
- Diabetes / Diabetes
- Hábitos Saludables / Healthy Habits

4. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

El mundo actual con la revolución tecnológica existente, se enfrenta a numerosos desafíos que pueden afectar al bienestar general. Desde un punto de vista físico el estilo de vida se está volviendo cada vez más sedentario, y la actividad física y el deporte se sustituyen por un aumento extraordinario del tiempo dedicado al entretenimiento pasivo.¹ Si no se ponen medidas y estrategias tanto prácticas como educativas se podrán sufrir enfermedades no transmisibles de instauración crónica.

Y también desde un punto de vista psíquico, es necesario poseer un equilibrio emocional. Es necesario fomentar desde una esfera práctica y divulgativa, una buena autoestima en un ecosistema donde se da demasiada importancia a opiniones, valoraciones y comentarios sobre la imagen corporal, así como sobre cómo se ha de vivir la vida.

Mediante el empoderamiento y la educación, se pueden proporcionar las herramientas necesarias para adoptar estilos de vida que favorezcan tanto la salud del cuerpo como de la mente.

Para actuar y poner medidas necesarias, hay que situar primero dónde nos encontramos actualmente.

La obesidad, es una enfermedad crónica y degenerativa, que se convirtió en una epidemia en el siglo XX sigue creciendo rápidamente en el siglo XXI.²

Según la Real Academia de Medicina³ se puede definir la obesidad como un trastorno crónico caracterizado por la acumulación de grasa en el tejido adiposo. Sus causas son el sedentarismo, la alimentación inadecuada y los defectos intrínsecos de la regulación metabólica y de los mecanismos de saciedad. Deteriora la calidad de vida y es un factor de riesgo asociado a otras muchas alteraciones, como la hipertensión arterial, la apnea del sueño y la resistencia a la insulina. Constituye además en los países industrializados el problema nutricional más frecuente originando comorbilidad, ya sea a corto o a medio plazo.⁴

El sedentarismo como definición histórica se tiene que establecer en contraposición al nomadismo. Por tanto, se entiende según Mariño⁵ como el modo de vida adoptado por una congregación de personas al establecerse en un sitio determinado y vivir como una sociedad, el nomadismo, por el contrario, consistía en trasladarse de un lugar a otro para buscar los alimentos según las necesidades de cada momento.

Pero hoy en día en una sociedad avanzada como la nuestra, se ha de tener una concepción más actualizada y más cercana a la que refleja la OMS⁶: que “consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse”, para la Asociación Española de Nutrición y Dietética es la “falta de actividad física”.⁷

Se va a centrar el trabajo en la población adolescente, ya que, según UNICEF ⁸ “es una etapa muy relevante en el desarrollo de un individuo, que se caracteriza por una serie de transformaciones tanto físicas como emocionales y sociales”.

Para la OMS, es un periodo que se inicia en la etapa de la niñez, finalizando en la edad adulta, es decir, tiene su inicio a la edad de 10 años, teniendo su finalización a los 19 años.⁹

“La adolescencia implica comenzar a enfrentar diversas situaciones de forma autónoma. Esto significa tomar decisiones y comenzar a regularse a uno mismo, estableciendo límites propios. Es un proceso que conduce a la construcción de la identidad.” ¹⁰, además “constituyen un subgrupo poblacional muy importante desde la perspectiva de la salud pública, no solo por su número, capacidad reproductora y poder adquisitivo, sino también porque su estado de salud, su comportamiento y sus hábitos actuales tendrán una enorme repercusión en su estilo de vida y su salud futura” ¹¹

En esta etapa de la vida, sus personas de referencia cambian. En la niñez tenían a sus padres como un patrón de referencia, mientras que durante este momento la familia y sus progenitores pasan a un segundo plano, teniendo a sus amigos de modelo a seguir, ya que, de ellos aprenderán a desenvolverse socialmente, y será una forma de cómo saber relacionarse en el inicio de la adultez. ¹²

Dentro de la adolescencia, como no se puede englobar en su conjunto, se establecerá el rango de edad dentro de los cursos de 2º y 3º de la ESO, con unas edades comprendidas entre 13 y los 15 años. Durante la etapa de secundaria, especialmente en el primer curso, los chicos y chicas vienen de realizar el paso del colegio al instituto, mientras que los del cuarto curso están centrados en el paso importante de tomar la decisión de realizar estudios superiores o formación profesional.

Se encuentran englobados dentro de la denominada adolescencia temprana, que ocurre entre los 11 y los 15 años, y en ella se dan los cambios más repentinos a nivel hormonal. Cambios en la voz, la musculatura y cuentan con una apariencia más parecida a la de un adulto. Debido a este desarrollo físico, es necesario que el joven coma más cantidad de alimento y descanse durante mayor tiempo. En el aspecto psicológico buscarán referentes fuera del núcleo familiar que permitirán conformar su propio concepto de sí mismos y construir su autoestima.¹³

Para poder captar su atención, el título comercial del proyecto se ha llamado, “Mas movimiento, menos asiento”, se ha jugado con las palabras movimiento que refleja la vida activa y asiento haciendo un paralelismo con la actitud sedentaria. (**Anexo 6**)

Se centrará el foco en la localidad de Algemesí que se encuentra situada en la provincia de Valencia, en la comarca de la Ribera Alta. Es la segunda ciudad en importancia de dicha comarca después de Alzira¹⁴. Según el Portal de información ARGOS, este municipio en el año 2022 contaba con una población de 27.305 habitantes, de los cuales menores de 16 años un 16,92 % de la población.¹⁵

Algemesí fue uno de los municipios más afectados del paso por la DANA en la Ribera del pasado 29 de noviembre de 2024. Estuvo totalmente incomunicado, los servicios de telefonía no funcionaban, ninguna zona de la ciudad se pudo salvar de las devastaciones causadas por el paso del Río Magro. El barro y el agua ensuciaron las calles, que estuvieron inundadas durante un largo periodo de tiempo. Muchos vecinos después de sufrir otro tipo de devastaciones, afirmaron que, en este caso ha sido la catástrofe que más zonas de la localidad alcanzó. Se vivió un caos total, dejando una comunicación telefónica que solo podía realizarse intermitentemente. Los vehículos arrastrados por la corriente, el barro y la suciedad que el río trajo consigo, bloquearon varias calles, impidiendo el acceso tanto al centro del municipio como las vías periféricas. Son imposibles de cuantificar los daños materiales, pero hasta día de hoy, las víctimas mortales ascienden a 3 fallecidos. Aquello que más molestó a los vecinos fue la falta de previsión y comunicación por parte de las autoridades públicas.¹⁶

Algemesí, según datos del año 2024-2025, cuenta con 6 centros de nivel educativo de la ESO, 3 de titularidad privado-concertado donde se encuadra el colegio HH Maristas Nuestra Señora de la Salud. Este será el centro escogido para llevar a cabo el programa de Educación para la Salud (EpS) que desarrollaremos en el presente Trabajo Fin de Grado (TFG). También cuenta el municipio con otros dos centros de titularidad pública donde se imparte este nivel educativo.¹⁵

En el Colegio HH Maristas Nuestra Señora de la Salud, se educa, haciéndose presente en los jóvenes, demostrando que se preocupan por ellos más allá del tiempo dedicado a al horario escolar. Se establece una relación con ellos basada en el afecto, que permite un clima perfecto que favorece el aprendizaje, la educación en valores y la maduración personal.¹⁷

La escuela representa un espacio fundamental de reunión donde se permite el encuentro entre iguales, se construyen las relaciones de amistad o simplemente se relacionan entre sí ¹⁸ y es el lugar donde los estudiantes van a adquirir conocimientos y aplicarlos de una forma práctica, así que, las prácticas educativas, se deben encaminar no solo al conocimiento curricular sino también deben fomentar la reflexión y la participación activa, con el fin de desarrollar los diferentes aspectos de la mente del individuo.¹⁹

Se ha elaborado el cartel del proyecto donde se reflejará el contenido y los ejes en los cuales se versará el proyecto. así cómo, cuándo se realizará y a quien va dirigido. Será colgado tanto en la entrada principal como en otras zonas clave del recinto. (**Anexo 10**)

La promoción del ejercicio físico y las dietas saludables en las escuelas es esencial para prevenir las epidemias de obesidad infantil, puesto que niños y adolescentes pasan gran parte de su tiempo vital en el colegio, es el lugar indicado para fomentar hábitos de vida saludables. ¹

El sobrepeso y la obesidad están afectando en gran medida a los adolescentes en la última década, viene relacionado como se establece en la definición de la obesidad por factores genéticos, y un consumo alimentario con exceso de carbohidratos y grasas. También se conecta

con menor cumplimiento de niveles y horas de sueño dependiendo de la edad, junto con situaciones de ansiedad, baja autoestima, y aislamiento social.²⁰

En la Encuesta Nacional de Salud de la Comunidad Valenciana del año 2022 se determina que el exceso de peso afecta a un 30 % de la población infanto-juvenil (de 2 a 17 años) con mayor prevalencia sobre el sexo masculino (32,8 % de los hombres frente un 26,1% de las mujeres). Aunque el caso más llamativo es la obesidad cuya prevalencia global es del 13.5 % pero casi el doble en los chicos que las chicas (17% frente a 9,6 %) lo que supone una diferencia más amplia que en el caso de los adultos. El exceso de peso presenta un claro gradiente social, con un impacto más negativo en las personas de estratos sociales más desfavorecidos y menor nivel de estudios.²¹

Los comportamientos nocivos de la población no se pueden explicar solamente en términos individuales, sino que la sociedad también influye. Las influencias del entorno a través de la publicidad de los alimentos, la venta de porciones más grandes de los productos, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos poco saludables, junto con las características de nuestro alrededor, juegan un papel importante en las costumbres y rutina diaria. Todo ello se resume en el término llamado ambiente obesogénico, que se define como la influencia de los entornos para promover exceso de peso, actitudes sedentarias y alimentaciones nutricionalmente poco aceptables.²²

Durante la etapa de la adolescencia, los adolescentes siguen patrones sociales de alimentación, se saltan comidas o las sustituyen por otras como comer entre horas, pasan más tiempo fuera de casa y los niveles de consumo de comida rápida aumentan.²³

Alterar los patrones alimentarios es una de las formas más sencillas de cambiar los hábitos de alimentación. De las 5 comidas recomendadas, la que más alteran los adolescentes es el desayuno, éste debe aportar una fracción energética importante para compensar la tendencia de bajar los niveles de glucosa e insulina del ayuno tras la última comida de la noche anterior. La no realización de esta comida oscila entre el 7 y el 25%, los motivos que aducen son la falta de tiempo, el no tener hambre o el no haber adquirido el hábito de desayunar.²⁴

Según el diccionario de la Real Academia Española ²⁵ la comida basura se define como “comida que se prepara de forma estandarizada e industrial para su consumo inmediato”. Estos alimentos presentan altos componentes de azúcares, grasas o sal. Generan un efecto particular en las personas que la consumen, es decir, aumenta el apetito y la sed.²⁶

A través de un estudio elaborado por parte de Choque-Quispe et al ²⁷ se constató que los adolescentes presentan un elevado consumo de productos ultraprocesados. De estos predominan los chocolates, los dulces y otros. El consumo de este tipo de alimentos se inicia cada vez desde edades más tempranas y resulta complicado conocer y diferenciar los procesos de transformación que sufren estos alimentos.

Una alimentación saludable es imprescindible para que los niños y niñas puedan desarrollarse de forma holística, convirtiéndose en adultos sanos. Para ello su alimentación debe incluir vegetales, fruta, pescado, legumbres y carne. Por otro lado, las dietas ricas en azúcares, grasas hidrogenadas, alimentos ultraprocesados y comida rápida son perjudiciales para la salud infantil y conllevan también un aumento de peso.²⁸

Hay que recuperar, por tanto, los hábitos de consumo saludables como volver a consumir frutas y hortalizas a diario para evitar consecuencias perjudiciales para los adolescentes a corto/largo plazo.

La Encuesta Nacional de Salud de la Comunitat Valenciana del año 2022 ²¹ refleja que “en la población menor de 15 años, el consumo diario de frutas y verdura es inferior al de la población adulta y también se observa un descenso del 14,5% en el consumo de fruta a diario en este periodo, no así el consumo diario de verduras que permanece estable.” Mientras que “la prevalencia de consumo diario de fruta en población de 15 años o más es superior en mujeres que en hombres (el 61,6% frente al 58%)”

Se han modificado los patrones de comida. Las familias tienen horarios distintos ya sea por el horario laboral de los padres o el escolar de los hijos, es por ello que se busca una alimentación rápida y sencilla que permita alimentarse en muy poco tiempo. No hay tiempo para planificar menús sanos y equilibrados, comprar alimentos con criterio y cocinar. La industria alimentaria está ayudando a las familias, proporcionando alimentos malsanos y poco nutritivos para compensar esa falta de disponibilidad horaria.

Las preparaciones realizadas en casa están disminuyendo en el largo plazo, y los hogares españoles están optando en mayor medida por ayudas culinarias como salsas, caldos preparados, o incluso directamente alimentarse a base de comidas precocinadas. La presencia de la practicidad en la cocina se refleja principalmente en las comidas principales. Ante la búsqueda de la simplificación el plato único es actualmente un elemento clave, más que respecto en 2019 tanto en comidas como en cenas. En los modos de preparación, las casas españolas abogan por elaboraciones a la plancha o sin cocinar coincidiendo la búsqueda de la realización de una cocina simple y la disposición de un menor tiempo de presencia en la cocina. ²⁹

Actualmente hay un gran número de bebidas no alcohólicas disponibles en el mercado que se resumen en tres grandes grupos: las energéticas, las refrescantes y las deportivas, todas ellas están compuestas por altas concentraciones de azúcar. El estudio BENNIS de 2020 recogió el consumo de estas bebidas por parte de los alumnos de la ESO de edades entre 13 y 15 años, y de él se destaca que las bebidas refrescantes se consumían de media un 75 % de forma habitual principalmente durante las comidas, las deportivas un 36% y las energéticas un 30% de forma ocasional.³⁰

La publicidad consiste en divulgar anuncios comerciales para atraer a consumidores de un producto o servicio ²⁵. La industria alimentaria utiliza diferentes estrategias como son ganchos publicitarios, diferentes formatos de envases o los colores vivos para atraer a sus consumidores

potenciales y poder fidelizarlos. Basándose en aquello llamado neuromarketing, una forma que apela a las emociones y los sentidos, para conocer la predisposición de los consumidores por unos productos respecto de otros. Principalmente se basa en los sentimientos que son los que sirven de guía al consumidor a la hora de tomar las elecciones.³¹

Un estudio llamado llevado a cabo por Royo-Bordonada et al³² que analizó el impacto de la exposición de las clases sociales ante anuncios publicitarios de alimentos procesados durante una semana en edades comprendidas entre 4 y 16 años. Los participantes vieron una media de 82,4 anuncios de alimentos y bebidas, 67,4 de los cuales eran de productos poco saludables, la mayoría de ellos fuera de la franja protegida para la infancia. Los niños recibieron de media 10 impactos, es decir, diez visionados diarios de anuncios de alimentos y bebida poco saludables. Se obtuvo que los menores de una clase social baja recibieron un 94,4 % más de impactos que los de la clase social alta. Casi 100 impactos frente a un poco más de la mitad de impactos. Además de que el porcentaje de niños que vieron los anuncios fue un 71,6 % mayor en los niños de clases sociales más desfavorecidas.

El estudio elaborado por Blasco³³ que examinó 355 campañas de 117 productos de desayuno determinó que la media de azúcar de los productos analizados y publicitados para el público adulto es de una media un 10,25% mientras que para el infantil es de 36,4 %. Por tanto, la cantidad de azúcar que contiene los alimentos que desayunan los niños respecto a los adultos se triplica.

En el estudio de Jiménez-Morales y Blasco³⁴ se analizaron 1.219 anuncios de alimentos de 103 productos y 541 anuncios de bebidas de 109 productos, que correspondían a la difusión en los medios tradicionales, prensa, radio y televisión además de internet etc. Los resultados expusieron que solo el 13,59% de los productos anunciados bajo el reclamo “mediterráneo” tenían un alto valor energético según la medición con Nutri-score. El resto, otro 13,59% tenía un valor nutricional muy bajo, y un 29,13% bajo, un 25,27% medio y finalmente un 19,42% un valor nutricional medio-alto.

Con lo cual la industria utiliza reclamos de este tipo para captar a posibles compradores, y que en apariencia de ser sanos porque anuncian que lo son, si vemos el valor nutricional es completamente diferente al mensaje que se quiere transmitir.

Se asume que los menores no tienen la capacidad ni el juicio crítico suficiente para analizar los mensajes publicitarios y de que la responsabilidad de la paternidad exige a los progenitores ser receptivos. Se acepta que la publicidad de productos alimentarios mal sanos, que están debidamente identificados, se dirija a los niños incluso cuando muestra tramposamente los citados productos como saludables. La nutrición de los menores de edad es muy mejorable y se ha descrito que el marketing dirigido a ellos empeora su comportamiento alimentario.³⁵

Otro de los factores de riesgo que pueden producir obesidad o sobrepeso de nuestros adolescentes es la falta de actividad física. En la práctica, según la OMS⁵ se define como

“cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas.” Hacer ejercicio se realiza de cualquier forma, evitando usar el vehículo a motor para desplazarse e ir a pie, o en el caso de subir a un edificio utilizar las escaleras y no usar el ascensor.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad deben realizar como mínimo 60 minutos de ejercicio físico diario aeróbico de una intensidad moderada a vigorosa durante la semana.³⁶

La realización de ejercicio físico se ha visto reducida exponencialmente en la actualidad. El estudio PASOS de la Gasol Foundation del año 2022 ³⁷ recoge que la población infantojuvenil que realiza al menos 60 minutos al día los 7 días a la semana de actividad física de moderada a vigorosa es del 29,4 % mientras que en el 2019 que fue la primera vez que se realizó el estudio el tanto por cien fue del 36,7%. Si esto lo desglosamos y lo comparamos en el año 2022, en cuanto al sexo, es el femenino con un 77,9 % respecto al masculino con un 62,9 % el que no realiza al menos 60 minutos de actividad física cada día de la semana. Y comparando la etapa vital, son las personas de más de 12 años las que con un 77,2 % en comparación con los menores de 12 años con un 62,3% quienes no cumplen con las recomendaciones de la OMS. En el caso de renta, quienes no realizan los 60 minutos de ejercicio, son aquellos alumnos cuya escuela se encuentra situada en una zona con un nivel de renta superior a 14.335 € con un 72,3 %.

La fatiga o pereza, las obligaciones o la falta de tiempo constituyen las principales barreras para el mantenimiento o el inicio del ejercicio físico en la adolescencia. ^{38,39}

En el estudio de Arévalo et al ⁴⁰ se obtuvo que, en la etapa de la educación primaria, los escolares de ambos entornos, rural y urbano fueron moderadamente activos. Mientras que, en la etapa de la ESO, los sujetos más moderadamente activos fueron los del entorno urbano, frente a los del entorno rural. En cuanto a la diferencia por sexos en la ESO, los chicos del entorno rural con un 41,4% fueron los más inactivos, siendo los de las zonas urbanas los más moderadamente activos con un 61,5% y bastante activo un 11,5%. Las chicas por su lado, también las de las zonas rurales fueron las más inactivas con un 53%, y las del entorno urbano más moderadamente activas un 51,6% y bastante activas 3,9%

De la Cámara et al ⁴¹ analizaron datos de 30.995 personas de entre 15 y 69 años, que participaron en dos encuestas de salud de 2011 y 2017. Se registró el tiempo que permanecían sentados y si realizaban algún tipo de actividad, diferenciando la intensidad, vinculando ello con las estadísticas de mortalidad del INE para ver el estado vital de las personas. Tras un seguimiento de estos participantes durante 6 años se registraron 957 fallecimientos, los resultados mostraron que la sustitución de 1 hora de estar sentado a la semana por 1 semanal de actividad física moderada a alta reducía la posibilidad de muerte en un 6,7 % de las enfermedades cardiovasculares y un 3,1% del cáncer. Esto refuerza la necesidad de mantenerse

activo a cualquier edad, especialmente la adolescencia para poder evitar en el futuro el padecimiento de enfermedades vasculares y del corazón.

El Decreto 66/2024 del 21 de junio en su anexo quinto refleja que las horas en la Comunidad Valenciana de la asignatura de Educación Física son 2 horas lectivas a la semana para los cuatro cursos de la ESO.⁴²

Según el estudio de Uddin et al⁴³ se concluyó que los resultados respaldan el valor de la realización de la educación física para garantizar una actividad física adecuada entre los niños y adolescentes de todo el mundo. Las naciones no deben perder la oportunidad de que los colegios impartan educación física bien diseñada o por lo menos 3 veces a la semana, ya que es fundamental para la creación de países activos en todo el mundo.

La realización de la actividad o ejercicio físico regular, siguiendo las recomendaciones establecidas por la OMS, tiene innumerables beneficios: mejora la función de los músculos, vascular disminuyendo el riesgo de padecer aterosclerosis, también actúa sobre el sistema inmunológico creando una mayor circulación de glóbulos blancos que luchan contra células cancerígenas y otras infecciones., repercute positivamente en la salud de los huesos y en el perfil lipídico. A nivel psicoafectivo ayuda a construir nuestras habilidades sociales sobre todo los deportes de equipo y genera valores de compañerismo y generosidad con el resto de integrantes del equipo y los rivales. En otros aspectos que no dejan de ser importantes, evita que caigamos en hábitos malsanos como consumir tabaco, alcohol u otras drogas. Mejora la calidad del sueño, reduce la somnolencia diurna y favorece el rendimiento cognitivo diurno, ya que un sueño adecuado es necesario para tener una buena salud física y también mental.^{44,45}

El mejor momento para realizar deporte es en nuestro tiempo de ocio, realizando actividades recreativas, esto se convertirá en una actividad física-recreativa aportando numerosos beneficios para la adolescencia, puesto que ayuda a mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas, la expresión corporal, y la comunicación social. La recreación ayuda a la motivación debido que evita caer en actitudes sedentarias.⁴⁶

Según el estudio de Andrade et al⁴⁷ el 94,8% de los adolescentes dispone de teléfono móvil con conexión a internet, al cual acceden a los 11 años aproximadamente. El 27,6% cuenta con datos ilimitados de conexión. El 59,1% del alumnado reconoce acudir al centro escolar con el teléfono móvil, y si hablamos de los alumnos de 3º y 4º de la ESO, el valor asciende al 71,3%.

Si se mira la conexión a internet, los de 1º y 2º de la ESO con un 86,4% se conectan todos los días, mientras que los de 3º y 4º un 95,3% del alumnado, eso supone que la totalidad de los cursos de la ESO que participó en el Estudio utiliza el internet cada día. Y el 21,6% se conecta a internet todos o casi todos los días a internet a partir de la medianoche.

Respecto la cantidad de horas que se encuentran conectados a internet, el 23,4% de los alumnos de tercero y cuarto de secundaria y el 16,2% los de primero y segundo, pasan más de 5 horas al día conectados a internet.

Si se ven las horas de uso de internet durante el fin de semana, los que pasan más 5 horas, son el con un 34% los alumnos de tercero y cuarto curso, y los de primero y segundo el 25,7 %.

Los 4 usos más utilizados, según este estudio son con fines relacionales o lúdicos (chatear, música, redes sociales y ver videos) y en el quinto lugar para realizar las tareas escolares. Pero principalmente internet se utiliza para chatear con un 95,4%.

En el estudio realizado por Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad⁴⁸. los menores de 10 a 15 años con un 94,7% utilizaron internet en los últimos 3 meses, de este porcentaje de gente, las chicas lo utilizaron más que los chicos y el 93% utilizó ordenadores y tabletas, donde también supera dentro de este porcentaje el sexo femenino al masculino respecto de su uso.

Respecto de la edad, los menores de 10 años utilizan internet en un 91,7% respecto al 97,1% de los que tienen 15 años. Si se compara por el tamaño de población, es más utilizado en las grandes ciudades con un 95,3% frente al 95,1% de los municipios más pequeños

La Comunidad Autónoma que se encuentra por encima de la media nacional de un 93,1% es la Comunidad Valenciana encabezando la lista con un 96,3%.

Estos dos estudios, aunque realizados en diferente momento temporal y por distintos promotores, reflejan en sus porcentajes lo ampliamente generalizado que está el uso de dispositivo móvil en los menores de edad y el uso excesivo de éste a lo largo del día y también durante el fin de semana. Se utiliza prácticamente como medio de ocio y si destacamos dónde se recurre al uso, es en las poblaciones grandes y en las de tamaño pequeño.

En el estudio realizado por la Fundación Orange, GAD3 y Save the Children de noviembre de 2024 se destaca que el 93% de los adolescentes encuestados responde que debe cambiar algo de los hábitos actuales del uso de la tecnología. Y dentro de ello lo que destaca es la reducción del tiempo de conexión con un porcentaje del 53% y un 39% entendió que debía dedicar más tiempo a la realización de deporte.⁴⁹

En el Estudio IAB Spain 2023 se analizaron las plataformas más utilizadas por los adolescentes de edades entre los 12 y los 17 años, siendo WhatsApp con un 94%, Instagram con un 84% y TikTok con 79%. las que se encuentran en el podio.⁵⁰

En el estudio llevado a cabo por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad y la Digital Future Society ⁵¹ se puede destacar que el 33% de los jóvenes de 12 a 16 años realiza un uso abusivo de servicios digitales y un 26% pasa bastante o mucho tiempo solo desde que usa los dispositivos tecnológicos.

Las redes sociales en línea son, ante todo, una herramienta para interactuar socialmente. Puesto que la interacción social es una necesidad humana fundamental, son de gran popularidad

entre los jóvenes. Estos se encuentran en una etapa de desarrollo donde dan gran importancia a la socialización y al desarrollo de su identidad.

El uso de las redes sociales se vuelve un acto nocivo cuando se usan por motivos emocionales, es decir, cuando buscamos la validación de los demás ya sea con un “me gusta” a una foto que se haya publicado en Instagram o un video que se haya visto por un número determinado de usuarios en TikTok. Puede llevar a consecuencias negativas como a la baja autoestima, la insatisfacción vital, ya que, se espera una interacción por parte de una persona ante las publicaciones realizadas. Y a otras más graves, como la ansiedad, el estrés o la depresión, debido a que las redes sociales son un facilitador para la comparación y el conflicto entre los semejantes. También usar internet de forma incontrolada puede llevar a aislarse socialmente, puesto que, se está tan centrado en un mundo virtual que se abandona el mundo real en el que se vive. ^{52,53}

En el estudio realizado por Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad ⁵⁴, se concluye que los beneficios de la utilización de las redes sociales, como el acceso y la ampliación de los conocimientos existentes, engloba al conjunto de la población, mientras que los riesgos percibidos afectan principalmente a la población más joven. De cara a una situación futura se piensa de forma mayoritaria que un uso excesivo de las nuevas tecnologías podrá conllevar la aparición de nuevas patologías, desde la aparición de más adicciones hasta trastornos sociales por la pérdida de habilidades y relaciones sociales.

La condición de sobrepeso y obesidad se relaciona con bajos niveles de autoestima y de felicidad en escolares. Estos resultados son alarmantes en términos psicosociales, entendiendo la trascendencia que posee la autoestima y la percepción de felicidad en la construcción identitaria de los sujetos y la configuración de las relaciones interpersonales, factores que inciden de forma directa en el desarrollo de la salud emocional, mental y social. ⁵⁵

En el estudio de la Fundación Atalay y el Observatorio de Salud Mental Infanto-Juvenil⁵⁶ la juventud relaciona la salud mental como una ausencia de trastorno mental y no como un estado de bienestar emocional, psicológico y social, siendo la última necesaria e importante para el funcionamiento normal y la calidad de vida.

Según los datos, más de la mitad de los jóvenes expresa tener dificultades relacionadas con el estado de ánimo. Afecta a ambos sexos, pero es predominante en el sexo femenino. El apoyo social percibido es menor entre la población de 15-19 años. Esto puede ser debido a que, cambian su rol en la familia y toman distancia de ella con cada vez más autonomía, dando mayor importancia a los vínculos de amistad y de pareja, junto con un aumento de los conflictos entre ellos y sus padres. Los adolescentes también tienen problemas con el sentimiento de soledad no deseada, referido a la sensación subjetiva de carencia en las relaciones sociales y/o afectivas, con un 55,56%. Llama la atención el porcentaje de varones con un 38% que expresa síntomas moderados y un 33% quienes los que expresan dificultades graves, de edades entre 15-19 años, que tienen una sensación autopercebida de ansiedad.

Los trastornos afectivos son un problema generalizado en la población juvenil española, independientemente del género y la edad, pero pormenorizadamente, afectan a los chicos de edades entre 15 y 19 años. Debido a ello, es necesario profundizar en sus problemas para poder brindarles desde el ámbito de la salud el consejo y la guía necesaria.

Dice Pérez ⁵⁷ que después de la catástrofe de la DANA, a los adolescentes, se les suma otro tipo de situaciones problemáticas relacionadas con la salud mental añadidas a las ya existentes. Se cifra en un informe de Save the Children en 71.000, el número de menores que pueden tener afectada su salud mental por las consecuencias derivadas de la DANA, al ver ya sea su propia ciudad o su colegio destruido, produciéndose una falta de seguridad personal. Todos ellos están viviendo los problemas a través de los ojos de sus familias. Es necesario mantener el control por parte de sus padres para dar apariencia de seguridad delante de sus hijos.

Las consecuencias pueden ir más allá del momento y afectar a largo plazo con la aparición del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Las situaciones vividas como la salida rápida de casa, evacuaciones furtivas, pérdida de enseres domésticos o si han sufrido lesiones, pero no solo si les ha ocurrido a ellos, sino también, si han visto a vecinos o amigos sufrir pérdidas. Les invaden pensamientos intrusivos, pesadillas, con la sensación de que les puede volver ocurrir. Se tiene una alerta permanente impidiendo su vuelta a la normalidad. Para los niños y los adolescentes la sensación de peligro es mayor debido a la limitación en la capacidad de comprender y procesar las vivencias que les han ocurrido. Ello puede provocar una sensación de miedo o ansiedad con la aparición de nuevos episodios de lluvias o tormentas. ⁵⁸

Después del análisis de los datos recopilados relativos a los porcentajes de obesidad en la Comunidad Valenciana, el conocimiento del consumo de los productos llamados procesados y cómo afecta la publicidad engañosa a su ingesta, el poco porcentaje de minutos realizados de actividad física de moderada a alta, y la utilización elevada de los adolescentes de los dispositivos tecnológicos, además de las preocupantes sensaciones que tienen ellos de su propio estado emocional, sumándose a la catástrofe ocurrida en Algemesí en el año 2024, hace que el proyecto de EpS sobre el que trata el presente trabajo, responda tanto a una necesidad normativa como a una sentida por la percepción de la comunidad de su propio estado de salud.

Este Proyecto de Educación para la Salud, se encuentra dirigido a hacer cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), existen 17 que tienen como fin último que para el año 2030 exista un mejor mundo para todos. El objetivo 3 referido a la Salud, en su meta 3.4 tiene como responsabilidad, “reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar”. Se pretende, por tanto, formar y asesorar para evitar males futuros en la etapa adulta, ya que, a través del conocimiento que se posee sobre lo que rodea a la sociedad y al ser humano mismo, se permite actuar eficazmente y resolver adecuadamente los problemas e invertir los recursos cognitivos de la forma más necesaria.^{59,60}

5. ANÁLISIS DEL PROYECTO (DAFO)

Figura 1. Diagrama DAFO



6. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Tabla 1. Desglose de la pregunta PICO

(P) POBLACIÓN	Alumnos de 2º y 3º de la ESO del Colegio Nuestra Señora de la Salud HH. Maristas de Algemesí
(I) INTERVENCIÓN	Hábitos de vida saludable.
(C) COMPARACIÓN	Realizan un estilo de vida sedentario.
(O) RESULTADO	Riesgo de presentar obesidad/sobrepeso y enfermedades como hipertensión arterial, apnea del sueño y resistencia a la insulina.

Pregunta: ¿Los alumnos de 2º y 3º de la ESO del Colegio Nuestra Señora de la Salud HH Maristas de Algemesí mediante el fomento de hábitos de vida saludable comparado con aquellos que realizan un estilo de vida sedentario modifican el riesgo de mostrar sobrepeso/obesidad y enfermedades como la hipertensión arterial, resistencia a la insulina y la apnea del sueño?

7. OBJETIVOS

7.1 Objetivo general

- Fomentar hábitos de vida saludables a la población adolescente para evitar el riesgo de aparición de obesidad/sobrepeso y de enfermedades como la hipertensión arterial, resistencia a la insulina y la apnea del sueño.

7.2 Objetivos específicos

Los adolescentes participantes del Proyecto de Educación para la Salud serán capaces de:

- Reconocer 3 síntomas de las enfermedades no transmisibles explicadas.
- Clasificar 4 alimentos dentro de su posición correspondiente en la pirámide de alimentos.
- Distinguir 4 alimentos saludables y no saludables de la cesta de la compra del supermercado.
- Enumerar 3 opciones culinarias sanas y equilibradas para potenciar y dar valor a la dieta mediterránea.
- Definir 2 alternativas al ejercicio físico clásico, creando nuevos deportes y circuitos de obstáculos para evitar el excesivo uso de dispositivos electrónicos.
- Identificar 4 valores y conceptos tanto de desarrollo personal como de convivencia comunitaria.
- Identificar 4 beneficios de dormir para el desarrollo corporal y mental.
- Definir 3 tipos de sustancias abusivas más predominantes y los efectos que provoca 1 de ellas de su elección, en el desarrollo adolescente tanto físico como social.

8. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN/ PROGRAMA Y SESIONES

8.1 Metodología

Para la búsqueda de información y la redacción del análisis de la situación del proyecto de Educación para la Salud se realizó una búsqueda en el Portal Estadístico de la Generalitat Valenciana (www.pegv.gva.es) en apartado Sociedad, más concretamente en el de Salud dentro de éste, a fin de conocer las estadísticas y porcentajes sobre el estado de la adolescencia relativo al consumo de alimentos, ejercicio físico y uso del móvil se inspeccionó la Encuesta Nacional de Salud de la Comunidad Valenciana del año 2022. También a nivel estatal, en el Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación se indagó sobre el porcentaje y opciones del consumo de alimentos por parte de la población española, utilizando la última publicación disponible.

Para recabar datos sobre el estado de la cuestión, se realizaron exploraciones de estudios, analizando la cantidad de productos procesados consumidos, de bebidas azucaradas o cómo afecta la publicidad en los hábitos de alimentación de niños y adolescentes. En revistas especializadas en adolescencia como *Adolescere* que es la Revista Oficial de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA) o en *Anales de Pediatría*. Además, búsquedas en *Save the Children*, el portal *BMC Public Health* para los artículos en inglés, y la Revista Española de Salud Pública.

La búsqueda sobre la salud mental y el uso de las pantallas se realizó en el espacio de documentación de la Confederación Salud Mental Española, en el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad adscrito al Ministerio para la Transformación Digital y Función Pública, además de en la Fundación MAPFRE.

Sobre el impacto del ejercicio físico y su práctica habitual se utilizó la información de la OMS, la UNICEF y el Estudio Pasos del año 2022 elaborado por la Fundación Gasol.

Todas las búsquedas en las bases de datos como Elsevier o Scielo o Dialnet fueron libres excluyendo de forma mayoritaria los artículos con una antigüedad superior a 9 años (2016-2025), combinando diferentes conceptos de los cuales se dan desarrollo en el presente trabajo, a modo de ejemplo:

- Consumo de ultraprocesados por parte de la población adolescente.
- Obesidad y pantallas.
- Diferencia de ejercicio físico en el entorno urbano respecto el rural.
- Cómo influye la publicidad en el consumo de alimentos ultraprocesados en la población infantojuvenil.
- La salud mental de los adolescentes españoles.
- Hábitos de consumo alimentario en España.
- Las pantallas y la salud mental de los adolescentes.
- Cómo influye el sedentarismo en la alimentación y en la falta de ejercicio físico.
- Sedentarismo y uso excesivo de dispositivos electrónicos.
- Ambiente obesogénico.
- Adicciones comportamentales.

8.2 Diseño de la intervención y sesiones

Se programan 9 actividades divididas en 5 bloques. Enfermedades no transmisibles, alimentación saludable, ejercicio físico, salud mental descanso, junto con la prevención de uso y abuso de sustancias adictivas en el ocio de los jóvenes. Se integran dentro del horario escolar del alumnado de 2º y 3º de la ESO, que tienen horario de mañana (8:00 – 13:05) y de tarde (15:00 – 17:00), finalizando dos días a mediodía (miércoles y viernes), los de 2º a las 13h y los de 3º a las 14h. Estas sesiones se distribuirán en el horario de mañanas, incluyéndose dentro de las asignaturas de Física y Química, Educación Física, Religión y Tutoría, mientras que la actividad de cocina se ofrecerá como actividad optativa.

8.2.1 Bloque 1. Enfermedades derivadas de la obesidad

A través de la formación en estas enfermedades que derivan de la obesidad, se mostrará a los adolescentes el funcionamiento del cuerpo humano y cómo factores externos pueden alterar a su desarrollo.

8.2.1.1 Actividad 1

- Título: **Impacto de la obesidad: enfermedades silenciosas que pueden cambiar tu vida.**
- Objetivos: **Identificar 3 síntomas más importantes de las patologías explicadas y Aplicación de los instrumentos para su medición y análisis.**
- Materiales necesarios: mesas, sillas, un proyector con disponibilidad de internet, glucómetro y aparato de la tensión electrónico y/o analógico
- Docente: Enfermería.
- Sesión: Grupal.
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 3 sesiones de 45 min.
- Fecha y hora:
 - o Lunes 12:20 horas (alumnos de 2º de la ESO)
 - o Martes 9:30 horas (alumnos de 3º de la ESO)

En esta actividad se utilizará el método **directo** con la técnica **expositiva** de la **clase o lección participada**, para abordar la cuestión sobre las enfermedades de alto riesgo de la obesidad y si conocen cuáles son las más importantes. Para ello se lanzará una cuestión en la primera sesión con la pregunta “¿Qué enfermedades pueden derivar de una mala alimentación y una falta de ejercicio físico regular?”, después se nombrarán las que se van a explicar.

Se destinará una sesión de las 3 sesiones semanales dedicadas a la asignatura de Física y Química.

También se utilizará método indirecto a través de **un power point (Anexo 5)**, explicando los puntos clave de cada patología, recopilando la información de las últimas publicaciones elaboradas sobre la materia, con los puntos clave de cada una en las diferentes sesiones.

En la diabetes mellitus se propone explicar el funcionamiento del páncreas tanto su parte endocrina como exocrina. Ahondando en la parte endocrina sobre la insulina y su función en el organismo, además de la poca segregación o ausencia segregación de ésta en los distintos tipos de DM. Se aportarán los síntomas característicos para determinar si una persona puede tener esta patología. La DM2 será el punto principal de esta sesión, explicando el porqué de su aparición y como combatirla.

Se hablará también sobre la hipertensión arterial. En qué consiste la tensión arterial y cómo funciona el sistema circulatorio. Mediante una metáfora se explicará la definición de la HTA, también datos impactantes a nivel global, las consecuencias que puede acarrear y sus factores de riesgo.

Referente a la apnea del sueño, se explicará la definición de la patología, cuáles son los principales síntomas, los factores de riesgo que ayudan a su aparición y, por último, que complicaciones pueden surgir.

Al acabar la explicación de la tensión arterial y de la diabetes mellitus mediante la técnica del **desarrollo de habilidades** de la **demostración**, previa explicación por parte del docente del manejo del glucómetro y del aparato de la tensión digital y analógico, los jóvenes, replicaran lo aprendido entre ellos. Además, en este caso se les darán las nociones de los valores normales para su edad y cuáles son los preocupantes tanto los máximos como los mínimos y en qué puede derivar si sucede.

En la última sesión destinada a esta actividad usando la **técnica de investigación** en el aula se pasará un **cuestionario** de 14 preguntas tipo test para ver si han entendido las explicaciones. (**Anexo 14**)

8.2.2 Bloque 2. Alimentación saludable e Información nutricional

Con este bloque se pretende fomentar la alimentación saludable de los adolescentes, evitando que caigan en el consumo de alimentos procesados, grasas trans y bebidas energéticas o refrescantes elaboradas con altas cantidades de azúcares y otras sustancias dañinas para el organismo. Dando valor a la dieta mediterránea a través de recetas sanas y variadas.

8.2.2.1 Actividad 2

- Título: **Pirámide Alimentaria.**
- Objetivos:
 - o **Clasificar 3 alimentos seleccionados en su nivel de importancia correspondiente dentro de la pirámide de los alimentos.**
 - o **Reconocer las raciones necesarias de los alimentos a lo largo de la semana.**
- Materiales necesarios: Dibujos recortados de los alimentos. Una cartulina de color azul, además de pegamento de barra. Una pizarra, mesas y sillas.
- Docente: Enfermería.
- Sesión: Grupal.
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos.
- Fecha y hora: Lunes – 12:20 horas. (alumnos de 2º y 3º de la ESO)

La pirámide de los alimentos es un método sencillo y práctico que de forma muy visual permite explicar la importancia de los alimentos, desde los más necesarios para el ser humano hasta los que se pueden tomar esporádicamente.

Se realizará esta actividad en una única sesión un lunes en el tiempo dedicado a la tutoría.

En esta actividad se usará el método **directo** con la colaboración del alumnado en el desarrollo de la actividad con una **dinámica participativa**.

La técnica **expositiva** de la **lección participada**, mediante la proposición de un juego al inicio de la actividad. La pirámide de los alimentos se encontrará pegada en la pizarra, y estará vacía por completo, desperdigados y desordenados a su alrededor sobre una mesa, se encontrarán los alimentos. Cada uno de los voluntarios que vayan saliendo deberán colocar los

alimentos en lugar correcto de la pirámide y explicarán las razones por las que han colocado cada uno en esa posición y las porciones o raciones que son necesarias para una dieta equilibrada.

Al finalizar el juego, el moderador, corregirá lo realizado por los asistentes, así como, explicará de forma correcta y concreta cuántas porciones al día son necesarias o recomendables de las carnes y pescados, frutas y verduras, además de las legumbres y los cereales. También cada cuanto se puede comer alimentos de los mal llamados prohibidos.

De forma teórica y rápida, al concluir, se darán nociones sobre cómo participan los hidratos de carbono, la grasa y las proteínas sobre el organismo.

8.2.2.2 Actividad 3

- Título: **Organiza tu despensa de manera saludable y consciente de qué se compra.**
- Objetivos:
 - o **Definir 4 alimentos saludables y no saludables adquiridos en la cesta de la compra, ya sean propios como de los otros consumidores.**
 - o **Distinguir la información de los productos alimentarios (envasado e información nutricional).**
- Materiales necesarios. Bolígrafos, mesas, sillas, folios, productos alimentarios de distintas clases.
- Docente: Enfermería.
- Sesión: Grupal.
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos.
- Fecha y hora: Lunes 12:20 horas (alumnos de 2º y 3º de la ESO)

Esta actividad está formada por dos partes. Se utilizará en ambas el **método directo** con el feedback entre el docente y el educando.

Se realizará en una única sesión, un lunes en el horario escolar destinado a la tutoría. Al no haber posibilidad de visualización de documentales se ofrecen una serie de opciones para ver en casa por parte de los jóvenes adolescentes. (**Anexo 3**)

En “Reordena tu despensa” se utilizará las técnicas de **búsqueda de información** con la propuesta de **tareas en casa** para esa sesión y el **análisis de casos concretos**.

Se pretende conocer el estilo de compra de las familias de los participantes y si se sigue un patrón de consumo común. El experimento es sencillo: abrir los armarios de la cocina, la nevera la despensa y apuntar lo que vean. Se tienen que fijar en la cantidad y en la variedad de frutas y verduras que tienen, tanto si son frescas o en conserva. También en la carne, el pescado, las legumbres y cereales. Será un punto importante conocer la cantidad de alimentos procesados, bebidas energéticas o azucaradas... que tienen en el espacio de almacenaje de la cocina.

Otra forma de **análisis de casos concretos**, es acudir a los supermercados y fijarse en los carros de la compra de la gente, reflexionando, sobre el estilo de compra que realizan y si se

está haciendo bien o mal. Y qué razones creen ellos que llevan a esa forma de llenar la cesta de la compra y, por tanto, de alimentarse.

El día de la sesión, los que hayan realizado la tarea, la compartirán con el docente quien comparará las listas aportadas. Después se analizarán los patrones de compra de manera conjunta.

En la parte de la lectura y análisis de alimentos envasados y bebidas, también se empleará la **técnica de análisis de casos concretos** disponiendo de tres productos de la misma área alimentaria que cada grupo deberá analizar.

Se tomará una foto de tres artículos del mismo perfil en el supermercado, posteriormente se toma nota de los siguientes datos: nombre de la marca, fecha de caducidad, ingredientes, información nutricional, advertencias y alérgenos. Los reclamos o ganchos serán una parte de esta actividad, verificando si el mensaje que se transmite del producto es real o solo es una fórmula utilizada por la industria alimentaria para vender más existencias.

Compararán los ingredientes, analizando la composición nutricional y se discutirá con ello cuál de los tres productos es el más saludable.

Cada grupo de trabajo tendrá productos de distinto perfil como pastas, bebidas refrescantes caldos preparados, alimentos de desayuno etc. Así se permitirá comparar alimentos de diferente clase y extraer conclusiones sobre la comida que se vende en la actualidad.

8.2.2.3 Actividad 4

- Título: **De raíces al plato.**
- Objetivo: **Formular 3 recetas ricas, variadas, equilibradas y saludables.**
- Materiales necesarios: cazuelas, sartenes, cazos, cubiertos, distintos tipos de cuchillos de cocina. Productos variados de la cocina mediterránea como legumbres, carne, pescado, frutas, verduras, aceite, azúcar, sal, harina y huevos. Fogones y un horno.
- Docente: Tyrius Algemesi (asociación amas de casa y consumidores Tyrius de Algemesi)
- Sesión: Grupal.
- Nº de sesiones: 1 sesión de 30 minutos y 7 sesiones de 45 minutos.
- Fecha y hora:
 - o Miércoles 11:35 horas y viernes 10:15 horas (alumnos de 2ª)
 - o Lunes 10:15 horas y jueves 9:30 horas (alumnos de 3º)

Las abuelas y las madres representan una parte esencial de la tradición culinaria de este país. Su contribución es fundamental para preservar y promover la dieta mediterránea, destacando su importancia en la cultura gastronómica.

Se ofrecerá como actividad optativa realizándose 2 días a la semana.

En este caso será la asociación Tyrius (amas de casa y consumidores de Algemesi) quienes serán las encargadas de impartir las lecciones de cocina. Esta asociación tiene como

misión realizar actividades socioculturales, y entre ellas se encuentran las jornadas gastronómicas.

El método será **directo** con la interacción entre las amas de casa y los adolescentes en la elaboración de las recetas.

Cada semana realizarán entre las mujeres y los participantes, un plato de carne, pescado y otro que contará con verduras como elemento principal. También se fomentará la realización de repostería tradicional, fácil y con pocos ingredientes con el uso de productos primarios, es decir, huevos, leche, harina, sustitutos del azúcar o fruta fresca. Para evitar el consumo de la bollería industrial. Esas son las premisas para abordar la lluvia de ideas.

Entre los pinches/cocineros y las amas de casa a través de la **técnica de investigación del brainstorming**, se lanzará en la primera sesión que durará 30 minutos, ideas sobre menús a elaborar. Siempre mediante el uso de alimentos naturales, de temporada y de proximidad.

Esa sesión inicial será el miércoles para los de 2ª y el lunes para los de 3º.

La técnica utilizada llevar a cabo las recetas es el **desarrollo de habilidades** mediante la **demostración**. En primer lugar, se elaborará el plato por parte de las amas de casa, que después será replicado por los jóvenes.

El lugar de realización será la cocina del comedor del Colegio HH Maristas Nuestra Señora de la Salud. (**Anexo 12**)

El día de antes de cada sesión se reunirán para ir al supermercado y comprar los productos necesarios en cada receta. Ayudará a que los jóvenes valoren distintas alternativas de productos y el precio de la cesta de la compra.

La elaboración de las recetas permitirá mostrar el funcionamiento de los distintos electrodomésticos de la cocina, los cortes de las verduras y las diferentes variantes de cocinado como tostar, asar, freír o hervir.

Las raciones de los platos serán donadas a las familias afectadas por la DANA, así como, cuando se recopilen todas las recetas realizadas por los alumnos, se plasmará en un libro online, cuyos beneficios de la venta se destinarán a las asociaciones que ayudan a los damnificados de la catástrofe.

8.2.3 Bloque 3. Ejercicio físico dinámico y divertido.

Los adolescentes pasan demasiado tiempo conectados a las redes sociales y en un mundo virtual. Con esta serie de actividades relativas al ejercicio físico se impulsará la práctica deportiva de una forma divertida y motivante que les permita ir superándose de forma progresiva a través de las sesiones y además ayudarles a fortalecer su cuerpo mediante ejercicios de resistencia, coordinación y fuerza. Así como, sociabilizar en el mundo real con gente de su misma edad.

8.2.3.1 Actividad 5

- Título: **Recorre y descubre**
- Objetivos: **Reconocer 5 efectos positivos de realizar una caminata por la naturaleza para el estado de una buena salud cardiovascular.**
- Materiales necesarios: una pizarra, papeles adhesivos, bolígrafos, fruta, agua y mochilas de plástico con cordeles.
- Docente: Profesor de Educación Física
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 1 sesión de 20 minutos y 3 sesiones de 45 min.
- Fecha y hora:
 - o Martes 9:30 horas (alumnos de 2º de la ESO)
 - o Lunes 9:30 horas (alumnos de 3º de la ESO)

Se utilizará la técnica del **desarrollo de habilidades** mediante el **entrenamiento**, recorriendo trazados planificados con diferentes niveles de dificultad y distancias. (autorización en **Anexo 2**)

Estará incluida dentro de la asignatura de educación física.

A través de la **técnica de investigación en el aula** del **brainswriting** en la primera sesión, los participantes aportarán ideas creativas, se escribirán en papeles adhesivos de colores que se pegarán en una pizarra. Sobre trazados, rutas, lugares que visitar etc. Después entre todos decidirán una ruta con los diferentes recorridos.

En el recorrido de estas rutas se utilizará la **técnica expositiva** de la **lección participada**. El profesor de Educación Física instruirá a los adolescentes sobre las distintas plantas, arbustos y pájaros que podrán ver, así como, de los monumentos que cruzarán durante la ruta. Los participantes aportarán su conocimiento con datos o anécdotas sobre los lugares de interés por los que pasen.

Dentro de esta actividad que permite explorar la naturaleza a través de recorrer los caminos de la localidad de Algemesí, además de añadir conocimiento sobre los distintos monumentos, edificios, plazas, placas y calles importantes, se incluye otra dimensión más, y es radicalmente diferente a las rutas que se han explicado con anterioridad. Consistirá en una actividad que se llevará a cabo dentro del recinto del colegio, pero en sus instalaciones exteriores (**Anexo 11**), es decir, los patios, la entrada principal, la zona de la guardería y las pistas de deporte, así como la arboleda que existe circundante, pero todo ello dentro del propio centro educativo.

Llevará por nombre “Los misterios de lo salvaje”, en ella la clase se dividirá en distintos grupos, cada uno, tendrá el nombre de un animal de la naturaleza: lobo, zorro, águila y halcón. El punto de inicio del recorrido será la entrada del colegio. A cada grupo se les facilitará su mapa (**Anexo 8**) del centro educativo con los puntos principales teniendo un trazado diferente al de sus compañeros para que las distintas formaciones no se crucen muchas veces y no se puedan ayudar entre ellos más de lo estrictamente necesario.

El trazado quedará dividido entre misiones comunes y misiones especiales, que serán supervisadas por los profesores de la asignatura de gimnasia, donde cada uno ayudará a un equipo diferente a entender el recorrido del mapa y de las distintas estaciones.

Las misiones irán desde pequeñas adivinanzas relacionadas con la naturaleza, hasta puzzles complejos de madera que deberán completar en el suelo o recolectar distintos objetos escondidos dentro de un patio lleno de árboles. Cada una de las casillas estrella llevará por nombre algo relacionado con una característica del animal o diferentes razas existentes de ellos, por ejemplo: el halcón peregrino, zorro del ártico, águila imperial o lobo del desierto.

La última casilla se llamará “Darwin quiere saber” donde los diferentes equipos después de completar su propio ciclo de la vida, se reunirán en un punto concreto para que los profesores les lancen un trivial sobre las diferentes aspectos, costumbres y conocimientos sobre estos animales.

Cada equipo por participar se le entregará un diploma conmemorativo de haber completado las diferentes misiones. (ver **Anexo 9**)

8.2.3.2 Actividad 6

- Título: **Disfruta de una forma creativa y dinámica del placer del deporte.**
- Objetivos: **Formular 2 circuitos de obstáculos y otros 2 deportes inventados que ayuden a mejorar la resistencia, elasticidad y psicomotricidad de los adolescentes.**
- Materiales necesarios: conos, cuerdas para saltar a la comba, colchonetas, balones de espuma, aros, petos rojos y azules, pabellón del colegio donde se realiza el proyecto.
- Docente: profesor de Educación Física y Nova Muixeranga de Algemesí
- Sesión: Grupal e individual.
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 1 sesión de 20 minutos y 4 sesiones de 45 minutos.
- Fecha y hora:
 - o Jueves 11:35 horas (alumnos de 2º de la ESO)
 - o Viernes 10:15 horas (alumnos de 3º de la ESO)

Las técnicas utilizadas son del **desarrollo de habilidades** con la **demostración y la simulación**. Se mostrarán en ambas mediante el ejemplo práctico del monitor, en qué consiste los circuitos propuestos o el deporte que se pretende fomentar para después ser realizado por los adolescentes.

Esta actividad estará también incluida dentro de la asignatura de Educación Física, en ella los jóvenes podrán ir y venir entre la práctica de nuevos deportes y los circuitos con obstáculos.

En la segunda sesión se contará con las enseñanzas de la Nova Muixeranga de Algemesí, entendidos en expresión corporal y ejercicios que ayudan a la resistencia, el fortalecimiento del cuerpo y la flexibilidad.

Habrá una jungla de obstáculos que consistirá tanto en un circuito como en estaciones individuales donde se promueve la coordinación, flexibilidad y la resistencia de los participantes. Las ganas de superarse y la motivación para ir ganando en tono físico ayudará a que esta parte de la actividad sea más interesante.

Ir  aumentando de dificultad a medida que vayan pasando las sesiones. En las primeras será correr haciendo zigzag los conos situados en el suelo, saltar a la comba o hacer una serie de formas con el cuerpo.

El resto de días programados progresarán en complejidad combinando:

- Carreras de sacos, pasar por debajo de una cuerda sin tocarla, memorizar una serie de movimientos que se han de repetir o esquivar balones de espuma lanzados por los comp  eros mientras se recorre una cierta distancia.
- Lanzamientos al blanco, donde se colocarn  aros tanto en el suelo como colgados y se habrán de superar con globos llenos de arroz o arena.
- Cruzar un paso de cebra hecho con cuerdas. Se deberá ir saltando de dos en dos para superar la estación. En ella, se avanzar  si no se toca ninguna línea del suelo.
- Caminar sobre la pata coja por encima de la cinta adhesiva marcada en el suelo, si te vas de la línea te quemarás como en el fuego.

Habrá una estación de descanso en la que reponer fuerzas con agua y fruta, para proseguir con la acción.

La otra parte de la actividad consiste en la participación de los adolescentes en la competición de deportes nuevos. Inventados con la idea de incluirlos en el programa escolar, para no solo practicar únicamente los tradicionales. Se ofrecen 3 propuestas innovadoras:

- Tenés suspendido. Un globo hinchado que estará lleno de arena para su mejor control hará las veces de pelota, se delimitarán las dimensiones del terreno que estará lleno de objetos que no se pondrán tocar ni con el globo ni con el cuerpo. Algunos objetos tendrán pegados una aguja para añadir dificultad y dramatismo a la partida.
- Juego de la sombra. Con equipos de 3 personas, uno será el líder y los otros las sombras. Se realizarán movimientos de manos, formas en el suelo o danzas, que el resto deberá copiar de forma sincronizada. Pasados 5 minutos la titularidad será de la siguiente persona de la fila.
- Carrera de serpientes. Con un recorrido trazado con cinta adhesiva en el suelo, que estará intercalada por objetos, se deberá reptar como dispongan las marcas. Ganar  el equipo que logre finalizar el recorrido en primera posición o haya cometido menos faltas, es decir, no levantar ninguna parte del cuerpo del suelo. Como dificultad añadida, si da dos palmadas el monitor se avanzar  haciendo la croqueta.

Pero los participantes a través de la **técnica de investigación del brainstorming** en la primera sesión podrán lanzar ideas para nombres de deportes nuevos. Se decidirán por los 3

más votados por los compañeros. Las personas ganadoras explicarán qué tipo de deporte les ha evocado su creación.

O de otra forma diferente, mediante el mismo procedimiento de lluvia de ideas, se propondrán directamente los deportes con el nombre y los elementos que se usarán para jugar. Luego, quienes queden finalistas explicarán el funcionamiento eligiendo de voluntario a uno de sus compañeros utilizando la técnica de **desarrollo de habilidades** de la **demostración**.

8.2.4 Bloque 4. Salud mental y descanso.

La adolescencia es una etapa crítica, donde se está sometido a un alto volumen de estrés y falta de descanso, debido a un aumento de horas nocturnas dedicadas al uso de dispositivos electrónicos. Además, es un momento en el que se busca la creación de la propia identidad personal y establecer relaciones sociales con sus compañeros.

Implementar un bloque de actividades de salud mental es una inversión en el bienestar y el futuro de los jóvenes, proporcionando las herramientas necesarias para afrontar los desafíos de la vida con mayor fortaleza y conocimiento personal, ayudando a mejorar su autoestima.

8.2.4.1 Actividad 7

- Título: **Liberarse de las preocupaciones: expresarse mejora el bienestar emocional**
- Objetivos:
 - o **Enumerar 5 pensamientos intrusivos o preocupaciones personales que eviten que exista una buena salud mental.**
 - o **Formular 2 ideas para ayudar en sucesos relevantes del contexto social en el que se vive.**
 - o **Identificar 4 valores principales y fundamentales para vivir en sociedad.**
 - o **Aplicar técnicas de autodescubrimiento para ganar en autoestima.**
- Materiales necesarios: Una caja de folios decorada con motivos del universo, bolígrafos, folios, mesa y sillas, un espejo de cuerpo entero.
- Docente: Orientadora del Colegio Marista.
- Sesión: Grupal.
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 4 sesiones de 45 minutos.
- Fecha y hora:
 - o Viernes 11:35 horas (alumnos de 2º de la ESO)
 - o Viernes 9:30 horas (alumnos de 3º de la ESO)

Se incluirá esta actividad dentro de la asignatura de Religión. En las diferentes sesiones se ahondará sobre temas relativos a las preocupaciones humanas y el fomento del crecimiento personal.

En el **Anexo 7** se ofrecen una serie de películas para reforzar los valores a trabajar durante las sesiones y que por falta de disponibilidad no se pueden visualizar en el aula.

Se utilizará el método **directo**, mediante la **técnica de investigación en el aula** concretamente el **cuestionario**, es decir, en un lugar privado del Colegio habrá 2 cajas decoradas, cada una para 2º y 3º de la ESO respectivamente, a su lado unos folios con una única pregunta, “¿Qué me quieres contar?” donde los alumnos escribirán con un boli de colores, de forma anónima, sobre temas que les preocupen: reflexiones sobre la vida, discusiones con los padres o los amigos, estudios o cuestiones que hayan sido relevantes durante la semana.

Se dividirán por temas comunes antes de ser expuestos en la sesión de reflexión. Después se leerán en voz alta y la orientadora expondrá su perspectiva profesional sobre los temas recopilados. También se utilizará la técnica **expositiva** del **debate** donde los asistentes interpelarán a la orientadora una vez haya realizado su participación, analizando cada situación o problema descrito desde distintos ejes.

En estas mismas sesiones se abordarán los problemas de salud mental derivados de la DANA. Sueños, pesadillas, pensamientos intrusivos que no les dejan descansar. Cómo vivieron el momento del desastre y qué se puede aprender de la actitud tomada o qué opinión les queda sobre lo ocurrido y de qué forma están llevando ahora la situación. En ella utilizaremos la **técnica de análisis del estudio de ejemplos de los participantes**, porque serán los propios alumnos, si quieren, quienes cuenten sus vivencias. Se les ofrecerá estrategias para mitigar el estrés que hayan vivido durante aquellos días, que la mayoría de ellos pueden seguir sufriendo.

A través de la técnica de **investigación de brainstorming**, los adolescentes formando grupos de trabajo, se les lanzará cuestiones de actualidad como la presión social, el estigma de lo diferente o el racismo. Después se les pedirá que aporten soluciones sobre cómo afrontar cada problemática, con acciones que ellos mismos llevarían a cabo. Se van rotando los papeles para que cada integrante sume una idea nueva a la aportada por su compañero. Así sigue durante varias rondas, pasando también las ideas a las otras mesas de trabajo. Al finalizar, se abre un **debate** entre todos los integrantes de la sesión sobre las propuestas aportadas.

Se utilizará también el **desarrollo de habilidades** mediante un **role-play**. En las sesiones destinadas para ello, se escribirán guiones que se trabajarán durante ese mismo espacio. Para saber cómo desenvolverse en situaciones de la vida cotidiana con la familia, amigos o las relaciones escolares. Los aspectos de la comunicación no verbal como la cinesia o la paralingüística tendrán un carácter importante en la valoración de las actuaciones realizadas. Una vez finalizado, al representar los distintos grupos la misma situación hipotética, permitirá la comparación y recoger estrategias que contribuyan a afrontar situaciones que se puedan dar de forma parecida en la vida real.

Se utilizará también la técnica de **investigación en el aula** del **cuestionario** para escribir en un folio aspectos positivos del compañero que tienen delante. Esta se puede realizar introspectivamente, donde escribir puntos a favor y puntos a mejorar sobre ellos mismos.

Mediante la técnica de **investigación** del **brainstorming** relacionarán a personas, situaciones o aportarán sus definiciones de conceptos como: amor, amistad, autoconocimiento,

autoestima, respeto, honestidad, responsabilidad, empoderamiento, fuerza, gratitud etc. Al final se recogerán y se expondrán las conclusiones de forma anónima.

8.2.4.2 Actividad 8

- Título: **Duerme, sueña, descansa.**
- Objetivos:
 - o **Modificar las costumbres de sueño y descanso de la juventud.**
 - o **Identificar 3 beneficios de dormir para el desarrollo corporal y mental.**
- Materiales necesarios: mesas, sillas, un ordenador, antifaces, velas aromáticas,
- Docente: Enfermería.
- Sesión: Grupal
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos.
- Fecha y hora: Lunes – 12:20 horas. (alumnos de 2º y 3º de la ESO)

Se realizará el día dedicado a la tutoría con los alumnos.

La sesión se iniciará con una técnica de **investigación en el aula** mediante un **cuestionario**. Se les pasará unas preguntas para conocer hábitos y costumbres a la hora de acostarse, constará de 12 preguntas con 4 opciones posibles de respuesta tipo test. (para ver el cuestionario completo, se encuentra en el apartado **Anexo 1** del presente trabajo)

Después se les pedirá que, mediante otra **técnica de investigación** en el aula, la **Phillips 6/6** se dividan en grupos de trabajo para analizar cómo se encuentran o qué sensaciones tienen cuando se levantan después de no dormir lo suficiente. El portavoz del grupo posteriormente de recoger todo ello por escrito, lo leerá en voz alta.

El equipo de enfermería mediante el **método directo de la lección participada** explicará con una presentación (**Anexo 4**) los beneficios de un buen descanso y cómo influye en el crecimiento y en el desarrollo. También hablará de los efectos nocivos de no dormir lo suficiente o dormir mal, además de cómo afecta la luz brillante de las pantallas en el sueño. Al final de la exposición los alumnos plantearán las dudas al docente.

Se propondrá la creación de un plan de sueño ideal con la **técnica de investigación en el aula** del **brainswriting**. El equipo docente, escribirá las preguntas en la pizarra: ambiente del dormitorio, alimentación previa, rutina antes de dormir, métodos de relajación etc.

Luego cada alumno escribirá sus propuestas en papeles adhesivos de colores que irá pegando en la pizarra. Se **debatirá** cada propuesta lanzada reflexionando sobre las ventajas de cada una, quedándose con las más realistas. Así, se juntarán las más relevantes de cada apartado.

Con la **técnica de desarrollo de habilidades** de la **simulación**, se cerrarán las cortinas de la clase, pidiendo a los asistentes que se pongan cómodos, tras ello, encendiendo música relajante, se les pedirá que simulen estar en su cama. Se les indicarán las pautas de relajación como técnica 4-7-8.

8.2.5 Bloque 5. Aportaciones externas de expertos en la materia.

Una charla sobre el abuso de drogas impartido un equipo compuesto de policía local y sanitarios permitirá a la adolescencia conocer la realidad existente desde un punto de vista de la salud y desde una perspectiva social, concienciando a la juventud sobre los nuevos y no tan nuevos estilos de ocio y sus consecuencias.

8.2.5.1 Actividad 9

- Título: **Prevención de uso/abuso de sustancias adictivas en tiempo de ocio.**
- Objetivos: **Definir 3 tipos de sustancias abusivas más predominantes y los efectos que provocan en 1 de ellas de su elección, en el desarrollo adolescente tanto físico como social.**
- Materiales necesarios: mesa, silla, un proyector, un ordenador con conexión a internet, un micrófono para realizar preguntas.
- Docente: Policía Local de Algemesí y Enfermería
- Sesión: Grupal.
- Nº de sesiones y tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos.
- Fecha y hora: Lunes – 12:20 horas (alumnos de 2º y 3º de la ESO)

Se realizará un día marcado en el horario escolar como tutoría.

Se utilizará el método **directo** mediante la **técnica expositiva** de la **charla**. Los profesionales sanitarios presentarán las sustancias más consumidas y cómo afectan al organismo de una persona en crecimiento.

Un mensaje grabado (método **indirecto** con la visualización de un **video**) de una persona rehabilitada del consumo excesivo de sustancias adictivas relatará su experiencia con las drogas: el primer consumo, la asiduidad con la que consumía y los métodos para hacerse con dinero para financiar sus dosis, la toma de conciencia y por último el proceso de desintoxicación, deshabituación, rehabilitación y su posterior reinserción.

La Policía Local de Algemesí expondrá con estadísticas recientes (usando el **método directo** con la proyección de una infografía) la cantidad de jóvenes que cada fin de semana utilizan el alcohol y otras sustancias como forma de divertirse y evadirse de sus preocupaciones.

Cuando se finalicen las explicaciones, se distribuirá un micrófono para que la audiencia pueda realizar las preguntas que deseen al equipo sanitario y la policía local.

En esta actividad no solo se ofrecerán datos y ejemplos prácticos con testimonios de la deshabituación de la drogadicción y del trabajo policial, sino también, se mostrarán alternativas de ocio existentes al uso y abuso de sustancias.

Creación de grupos de senderismo, grupos de teatro, asociacionismo vecinal para ayudar a los mayores en las tareas del hogar o en caso de que sigan incomunicados por problemas de movilidad, haciéndoles compañía compartiendo tiempo juntos.

Formar parte de grupos culturales de la localidad que pongan en valor las alternativas saludables, por ejemplo, la Muixeranga o clubes de atletismo u otros deportes. O en ciertos fines de semana reunirse en las casas para ver y comentar las películas que se les haya propuesto en el resto de actividades, permitiendo descubrir diferentes formas de expresarse o reconocer sentimientos a los cuales aún no habían tenido la posibilidad de ponerles nombre.

También, se puede acudir al ayuntamiento de la localidad para descubrir de la mano de la regiduría de juventud los diferentes planes o propuestas para su grupo de edad.

9. CRONOGRAMA

A continuación, se presentan en forma de tablas, las sesiones correspondientes y los horarios para un proyecto de 4 semanas de duración. Tanto de 3º de la ESO como de 2º de la ESO

Tabla 2. Sesiones para 2º de la ESO de la primera semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9: 30 – 10:15		Actividad 5 y 6: 20 minutos cada una: Brainstorming de rutas senderismo y deportes creativos.			
10:15 – 11:00	Actividad 1: Introducción y explicación apnea del sueño.				Actividad 4: De raíces al plato
11:35 – 12:20			Actividad 4: De raíces al plato (brainstorming de menús y postres saludables)	Actividad 6: Dinámica con la Nova Muixeranga de Algemesí.	Actividad 7: Caja del desahogo. Brainstorming valores actualidad. Reflexiones sobre la DANA.
12:20 – 13:05	Actividad 2: Pirámide alimentaria				

Tabla 3. Sesiones para 2º de la ESO de la segunda semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9: 30 – 10:15		Actividad 5: Recorre y descubre			
10:15 – 11:00	Actividad 1: Explicación tensión arterial y práctica tensiómetro.				Actividad 4: De raíces al plato
11:35 – 12:20			Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 6: Deporte creativo y jungla de obstáculos.	Actividad 7: Caja del desahogo. Dinámica del espejo y brainstorming puntos fuertes. Reflexiones sobre la DANA.
12:20 – 13:05	Actividad 3: Reordena tu despensa y lectura de envases alimentarios.				

Tabla 4. Sesiones para 2º de la ESO de la tercera semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9: 30 – 10:15		Actividad 5: Recorre y descubre			
10:15 – 11:00	Actividad 1: Diabetes y práctica con glucómetro. Cuestionario de conocimientos enfermedades explicadas.				Actividad 4: De raíces al plato
11:35 – 12:20			Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 6: Deporte creativo y jungla de obstáculos	Actividad 7: Caja del desahogo. Role-play habilidades sociales. Brainstorming cuestiones actualidad.
12:20 – 13:05	Actividad 8: Duerme, sueña y descansa.				

Tabla 5. Sesiones para 2º de la ESO de la cuarta semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9: 30 – 10:15		Actividad 5: Los misterios de lo salvaje			
10:15- 11:00					Actividad 4: De raíces al plato
11:35 – 12:20			Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 6: Deportes creativos y jungla de obstáculos	Actividad 9: Caja del desahogo. Role-play habilidades sociales. Brainstorming valores fundamentales.
12:20 – 13:05	Actividad 9: Prevención de sustancias abusivas.				

Tabla 6. Sesiones para 3º de la ESO de la primera semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 – 10:15	Actividad 5 y 6: 20 minutos cada una: Brainstorming de rutas de senderismo y deportes creativos	Actividad 1: Introducción y explicación apnea del sueño		Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 7: Caja del desahogo. Role-play habilidades sociales. Brainstorming cuestiones actualidad.
10:15 – 11:00	Actividad 4 De raíces al plato (brainstorming de menús y postres saludables)				Actividad 6: Deporte creativo y jungla de obstáculos
12:20 – 13:05	Actividad 3: Reordena tu despensa y lectura de envases alimentarios				

Tabla 7. Sesiones para 3º de la ESO de la segunda semana.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 – 10:15	Actividad 5: Recorre y descubre	Actividad 1: Explicación tensión arterial y práctica tensiómetro		Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 7: Caja del desahogo. Dinámica del espejo y brainstorming puntos fuertes. Reflexiones sobre la DANA.
10:15– 11:00	Actividad 4 De raíces al plato				Actividad 6: Deporte creativo y jungla de obstáculos
12:20 – 13:05	Actividad 2: Pirámide alimentaria				

Tabla 8. Sesiones para 3º de la ESO de la tercera semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 – 10:15	Actividad 5 Recorre y descubre	Actividad 1: Diabetes y práctica con glucómetro. Cuestionario de conocimientos enfermedades explicadas.		Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 7: Caja del desahogo. Brainstorming valores actualidad. Reflexiones sobre la DANA
10:15 – 11:00	Actividad 4 De raíces al plato				Actividad 6: Deporte creativo y jungla de obstáculos.
12:20 – 13:05	Actividad 9: Prevención de sustancias abusivas.				

Tabla 9. Sesiones para 3º de la ESO de la cuarta semana

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 – 10:15	Actividad 5: Los misterios de lo salvaje			Actividad 4: De raíces al plato	Actividad 9: Caja del desahogo. Role-play habilidades sociales. Brainstorming valores fundamentales.
10:15 – 11:00	Actividad 4: De raíces al plato				Actividad 6: Deporte creativo y jungla de obstáculos
12:20 – 13:05	Actividad 8: Duerme, sueña y descansa				

10. RECURSOS

10.1 Recursos humanos

Se encuentra en este proyecto de Educación para la Salud 5 bloques divididos en áreas temáticas. El primer bloque se corresponde con la formación de los adolescentes participantes sobre las enfermedades no transmisibles más predominantes derivadas de la obesidad. En el segundo, relacionado con la alimentación saludable, por una parte, se abordarán actividades relacionadas con la pirámide de los alimentos y la formación acerca de la compra de alimentos en el supermercado. Estas actividades de ambos bloques serán dirigidas e impartidas por **profesionales de enfermería**.

Por lo que respecta al segundo bloque, relacionado con la nutrición saludable, se desarrollará también la actividad de recetas tradicionales, donde las encargadas de dinamizar e impartir el taller serán las amas de casa de la **Asociación Tyrius de Algemesí**.

En el bloque dedicado al ejercicio físico, se contará con la participación de diferentes profesionales. En la asignatura de educación física los docentes de la asignatura conducirán a los adolescentes por las rutas de senderismo, la resolución de enigmas por los patios del colegio y la realización de la actividad que aúna deporte creativo y yincana de obstáculos, en esta última la **Nova Muixeranga de Algemesí** en su primera sesión, ayudará con sus conocimientos a realizar ejercicios de elasticidad, resistencia y coordinación corporal.

El bloque 4 relativo a la salud mental será conducido por la **orientadora del Colegio Marista**, salvo la actividad relativa al sueño y sus implicaciones tanto en cuerpo y mente que será llevada a cabo por el **equipo de enfermería**.

10.2 Recursos materiales

La actividad **de raíces al plato** se realizará en las cocinas del comedor del centro educativo, se utilizarán los enseres que se emplean de forma habitual en la elaboración de los menús durante el horario lectivo. Los alimentos se adquirirán en Algemesí para fomentar el comercio de proximidad. Se proporcionará a los participantes delantales y gorros de cocina con los colores corporativos del proyecto (verde, naranja y blanco) para que muestren una apariencia de mayor profesionalidad y seguridad alimentaria.

El bloque dedicado a la salud mental con todas sus actividades se impartirá en un aula de las instalaciones educativas. Se necesitará folios, bolígrafos, dos cajas de folios vacía, un ordenador con conexión a internet, un proyector, papeles adhesivos de colores y una pizarra.

La actividad que combina deporte creativo y jungla de obstáculos será desarrollada dentro del pabellón deportivo del colegio o fuera de esas instalaciones, en las pistas deportivas (**Anexo 13**). Los materiales que se necesitarán son muy variados; cuerdas, colchonetas, aros de diferentes colores, mesas y sillas de tamaño pequeño, balones de espuma, globos, arroz o arena según queramos llenar los globos, conos etc. La estación de descanso contará con agua, y fruta variada.

En la relativa a rutas senderistas, se necesitarán unas mochilas pequeñas que se proporcionarán a cada participante para que guarden agua y fruta, además de una pizarra de color blanco con sus rotuladores.

Para las dinámicas relativas al bloque de alimentación, destinadas a la información nutricional, análisis del envase de los productos y de la pirámide alimentaria, se necesitarán: un ordenador con conexión a internet, proyector, una pizarra, tijeras, una cartulina, pegamento de barra, folios y bolígrafos, además de la serie de productos alimentarios a analizar por los asistentes. Se realizará en un aula del centro de enseñanza.

En la formación sobre enfermedades no transmisibles y en la charla sobre sustancias abusivas, serán necesarios un proyector y ordenador con conexión a internet. También para la formación práctica sobre la diabetes y la tensión arterial se contará con la utilización de varios glucómetros. Necesitando, además, lancetas, alcohol y tiritas si fuese necesario, y una serie de tensiómetros electrónicos. Realizándose en un aula de las instalaciones escolares.

10.3 Recursos económicos

A continuación, se expone un presupuesto estimativo elaborado con los PVP de los comercios locales de Algemesí

Todos los bienes cuentan con el precio total de las unidades, incluyendo el IVA:

- Bolsa de cordones de poliéster color blanco personalizada **(100 unidades.)**: 214,35 €
- Delantales personalizados **(100 unidades.)**: 95,58 €
- Gorros de cocina Nilson color blanco **(100 unidades)**: 190,08 €
- Bolígrafos BIC 4 colores **(100 unidades)**: 217,80 €
- Cartulina azul cielo 50 x 65 cm 185 gramos **(15 unidades)**: 3,69 €
- Paquete de folios DIN A4 80 gramos, 500 hojas por paquete **(10 unidades)**: 51,67 €
- Bloc de notas adhesivas Post-it 76 x 76 mm neon pack 6 blocs surtido **(2 unidades)**: 28,46 €
- Pizarra blanca con tripode 100 x 70 cm **(1 unidad)** 132,18 €
- Roturadores BIC Velleda para pizarra (rojo, verde, azul, negro) **(4 unidades)**: 5,87 €
- Agua mineral natural tapón rosca 50 cl **(50 unidades)**: 11,76 €
- Pegamento Carlin en barra 40 gr unidad **(3 unidades)**: 5,95 €
- Tijera oficina inoxidable **(3 unidades)**: 5,66 €
- Tensiómetro automático **(5 unidades)**: 321,70 €
- Glucómetro Gmate Origin **(3 unidades)**: 104,40 €
- 30 piezas de recipientes negros de almacenamiento de comida, 510 ml de capacidad **(15 unidades)**: 129,75 €

Precio total: 1518,90 €.

Los recursos materiales que no sean aportados por parte del centro de formación, es decir, que ya formen parte de sus instalaciones, podrán ser sufragados a través de la solicitud

de distintas subvenciones, ayudas o patrocinios, relacionadas con la salud y el bienestar y la promoción de hábitos saludables. Por ejemplo, con la solicitud de subvenciones a la Agencia ejecutiva de la Unión Europea en los ámbitos de la Salud y Digital (HADEA) por medio de su programa “EU4Health” ⁶¹ o por parte de la Diputación de Valencia, Conselleria de Sanitat o el Ministerio de Sanidad.

Si las solicitudes no fueran atendidas o no fueran aprobadas por parte de los organismos públicos citados, se pedirá la colaboración para la financiación del proyecto a distintas empresas locales, a la Fundación MAPFRE o utilizar iniciativas de micromecenazgo, a saber: Fundly, Ulule o Verkami.

11. EVALUACIÓN

Las instrucciones para la contestación de los cuestionarios son muy sencillas, se ha de decir si se está de acuerdo o no con las expresiones propuestas, eligiendo un conjunto de alternativas, es decir, la que más se adapta a la valoración del curso. Las puntuaciones varían entre el 1 y el 5, siendo el 1 (muy en desacuerdo) y el 5 (muy de acuerdo).

- **1:** Muy en desacuerdo.
- **2:** En desacuerdo.
- **3:** Indiferente o neutral.
- **4:** De acuerdo.
- **5:** Muy de acuerdo.

11.1 Evaluación de la estructura del proyecto

Se pasarán después de la realización de cada sesión para poder entender la realidad del momento y adaptar los recursos y las técnicas educativas en el desarrollo de las sesiones.

Tabla 10. Cuestionario de valoración de la estructura.

¿A qué grupo perteneces? (marca con una X el nivel educativo correspondiente)					
2º de la ESO:	3º de la ESO:				
CONTENIDOS	1	2	3	4	5
Los contenidos se adaptan a mis necesidades.					
Los contenidos han sido suficientes.					
Las ideas que se desarrollan han sido claras.					
Los conocimientos aprendidos pueden ser útiles en el futuro.					
Las técnicas de grupo propuestas por el docente me han parecido útiles.					

METODOLOGÍA	1	2	3	4	5
La dinámica de la sesión ha sido atractiva y participativa.					
Se considera adecuada la metodología utilizada.					
Las actividades, dinámicas y ejercicios me han resultado prácticos.					
He participado en las dinámicas propuestas.					
He realizado los ejercicios propuestos por el docente.					

TIEMPO	1	2	3	4	5
El tiempo dedicado a cada sesión es suficiente.					
Se necesita más tiempo para desarrollar la sesión.					
El tiempo transcurrido entre cada sesión ha sido suficiente.					

ORGANIZACIÓN	1	2	3	4	5
El lugar para llevar a cabo la las sesiones de trabajo es el adecuado.					
El ambiente de trabajo ha sido el adecuado (Luz, ruido, aislamiento, temperatura, comodidad...)					
El tiempo de duración de la sesión es el adecuado.					
El horario para llevar a cabo la sesión ha sido el adecuado.					
Los recursos tanto didácticos como pedagógicos han sido los oportunos.					

Se añaden además las preguntas abiertas siguientes:

- ¿Qué propondrías diferente, añadirías o quitarías alguna cosa en el desarrollo de las sesiones?
- ¿Qué aprendiste en el desarrollo de estas sesiones?
- ¿Algún tipo de recurso didáctico diferente hubiese sido necesario para llevar a cabo las sesiones? Y, ¿Por qué?

11.2 Evaluación del proceso del proyecto

Tabla 11. Indicadores de proceso.

¿A qué grupo perteneces? (marca con una X el nivel educativo correspondiente)					
2º de la ESO:	3º de la ESO:				
¿Qué te ha parecido la organización?	1	2	3	4	5
Salas para la formación (ambiente y mobiliario)					
El número de sesiones realizadas/ sesiones previstas.					
Horario determinado para las sesiones.					
Vocabulario empleado.					
Duración de las sesiones.					
Recursos pedagógicos y didácticos.					
Número de participantes por actividad.					

11.3 Evaluación del resultado del proyecto

Se pasará al finalizar cada sesión para conocer si las sesiones han sido productivas.

Tabla 12. Valoración de los resultados.

VALORACIÓN GENERAL	1	2	3	4	5
Me he encontrado a gusto.					
El nivel de dificultad de las sesiones ha sido el adecuado.					
La sesión me ha resultado útil.					
La sesión ha satisfecho mis expectativas.					
La sesión puede ayudar a adquirir hábitos saludables en mi rutina diaria.					
De manera general, la sesión me ha satisfecho.					

Tabla 13. Valoración del equipo docente.

A pasar tanto después de cada sesión como al final del proyecto.

DOCENTE/S	1	2	3	4	5
El lenguaje utilizado me ha parecido el adecuado.					
La formación del tutor me ha parecido la correspondiente.					
La presentación del docente me ha parecido adecuada.					

Tabla 14. Cuestionario para valorar el grado de satisfacción final del proyecto.

Se pasarán a la finalización del proyecto.

¿Qué actividades te han parecido las más interesantes?	1	2	3	4	5
Impacto de la obesidad: enfermedades silenciosas que pueden cambiar tu vida.					
La pirámide alimentaria					
Organiza tu despensa de manera saludable y consciente de qué se compra.					
De raíces al plato.					
Recorre y descubre.					
Disfruta de una forma y dinámica de hacer deporte.					
Liberarse de las preocupaciones: expresarse mejora bienestar el emocional.					
Duerme, sueña, descansa.					
Prevención de uso/abuso de sustancias adictivas en tiempo de ocio.					

¿Qué actividades te han parecido más útiles?	1	2	3	4	5
Impacto de la obesidad: enfermedades silenciosas que pueden cambiar tu vida.					
La pirámide alimentaria					
Organiza tu despensa de manera saludable y consciente de qué se compra.					
De raíces al plato.					
Recorre y descubre.					
Disfruta de una forma y dinámica de hacer deporte.					
Liberarse de las preocupaciones: expresarse mejora bienestar el emocional.					
Duerme, sueña, descansa.					
Prevención de uso/abuso de sustancias adictivas en tiempo de ocio.					

Cumplimiento de objetivos específicos:	1	2	3	4	5
Reconocer los principales síntomas y el origen de las enfermedades no transmisibles explicadas.					
Clasificar los grupos alimentarios dentro de su posición correspondiente en la pirámide de alimentos.					
Enumerar y elaborar distintos tipos de recetas para dar valor a la dieta mediterránea					
Inventarse nuevos tipos de deportes y circuitos de obstáculos para realizar deporte de manera atractiva y motivante.					
Identificar valores que permiten desarrollarse personalmente y vivir en sociedad.					
Explicar el estado de ánimo en el que se encuentran a consecuencia directas e indirectas de la catástrofe de la DANA.					
Reconocer qué sustancias adictivas existen u como afectan al organismo del cuerpo adolescente.					

¿El proyecto en general ha cubierto mis expectativas?	1	2	3	4	5
¿Estimas que el contenido aprendido en el proyecto va a resultarte útil en tu día a día?	1	2	3	4	5
¿El proyecto te ayudó a conocer estilos de vida más saludables y evitar una actitud sedentaria?	1	2	3	4	5
Gracias al proyecto, ¿vas a poner actitudes más activas y saludables en tus hábitos personales?	1	2	3	4	5
¿Cuál ha sido tu satisfacción global del Proyecto?	1	2	3	4	5

Cuestionario de conocimientos sobre lo explicado en las sesiones del proyecto:

Este cuestionario se pasará antes de llevar a cabo el proyecto y a su finalización para valorar los conocimientos de los adolescentes.

Todas estas cuestiones se realizarán mediante el método de preguntas abiertas.

¿A qué grupo perteneces? (marca con una X la casilla correspondiente)	
2º de la ESO:	3º de la ESO:

1. Identifica 3 síntomas de las Enfermedades No Transmisibles explicadas. A saber: diabetes mellitus, hipertensión arterial y apnea del sueño.
2. Escribe 4 alimentos saludables y no saludables que se pueden encontrar en la cesta de la compra del supermercado.
3. Escoge 4 alimentos diferentes y colócalos en su nivel de importancia de la pirámide de los alimentos. ¿Cuántas raciones se han de tomar de estos productos seleccionados a lo largo del día?
4. Explica en una frase la función de los hidratos de carbono, grasas y proteínas en el organismo.
5. Pregunta de valoración personal: ¿Crees que los reclamos publicitarios y las campañas de la industria alimentaria influyen en el estilo de compra de las personas? (un párrafo máximo)
6. Formula 3 platos que incluyan carne o pescado, verduras, legumbres o arroz, así como, una elaboración dulce realizada con productos naturales.
7. Enumera 5 puntos positivos o beneficiosos de realizar una caminata por la naturaleza.
8. Invéntate 2 juegos y 2 circuitos que ayude a mejorar la resistencia, flexibilidad y psicomotricidad de los adolescentes.

9. Enumera 5 pensamientos intrusivos o motivos de ansiedad que puedan afectar al buen estado de salud mental.
10. Escribe 2 ideas para ayudar en un suceso relevante de la actualidad. Por ejemplo: racismo, brecha de género, homofobia etc.
11. Identifica 4 valores necesarios para convivir en sociedad y otros 4 que se crea necesarios para una propia valoración personal.
12. ¿Qué 4 beneficios existen en un buen descanso y sueño reparador? ¿Para las edades de entre 13-15 años cuántas son las horas necesarias de descanso efectivo?
13. ¿Qué tipo de sustancias adictivas existen (enumera 3) y qué tipo de efectos provocan en el cuerpo adolescente? (elige 1 de ellas)

12. BIBLIOGRAFÍA

1. Gordillo Gordillo MD, Sánchez Herrera S, Bermejo García ML. La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *Int J Dev Educ Psychol*. 2019;2(1 Esp):265-72. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349860126032>
2. Ceballos-Macías JJ, Pérez Negrón-Juárez R, Flores-Real JA, Vargas-Sánchez J, Ortega-Gutiérrez G, Madriz-Prado R, et al. Obesidad: pandemia del siglo XXI. *Rev Sanid Mil*. [Internet]. 2018 dic [citado 2025 ene 19];72(5-6):332-8. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-696X2018000400332
3. Real Academia Nacional de Medicina. Obesidad [Internet]. Madrid: RANM; [citado 2024 dic 7]. Disponible en: https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL_BUS=3&LEMA_BUS=OBESIDAD
4. Moreno Aznar LA, Lorenzo Garrido H. Obesidad infantil. *Protoc Diagn Ter Pediatr*. 2023;1:535–42. Disponible en: <https://www.aeped.es/protocolos/obesidad-infantil>
5. Mariño CEV. Sedentarismo [Internet]. MuchaHistoria; 2020 [citado 2024 dic 7]. Disponible en: <https://muchahistoria.com/sedentarismo/>
6. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Who.int; [citado 2024 dic 7]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
7. García S. Nutriendo - Academia Española de Nutrición y Dietética [Internet]. Nutriendo; [citado 2025 ene 19]. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/sedentarismo/>
8. UNICEF España. Adolescencia: qué es y a qué edad empieza [Internet]. 2024 [citado 2024 dic 8]. Disponible en: <https://www.unicef.es/blog/infancia/adolescencia-que-es-y-que-edad-empieza>
9. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. [citado 2024 dic 9]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
10. Adolescencia: características, etapas y diferentes cambios [Internet]. [citado 2024 dic 8]. Disponible en: <https://humanidades.com/adolescencia/>
11. Güemes-Hidalgo M, Ceñal González-Fierro MJ, Hidalgo Vicario MI. Desarrollo durante la adolescencia: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*. 2017;XXI(4):233–44. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
12. Saraví GA. Adolescencia, sociabilidad y pandemia: implicaciones en el bienestar socioemocional. *Rev Colomb Sociol*. 2023;46(1):93-116. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rcs.v46n1/100877>
13. Torres A. Las 3 etapas de la adolescencia [Internet]. Portal Psicología y Mente; 2016 dic 12 [citado 2025 ene 12]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/desarrollo/etapas-adolescencia>

14. Ajuntament d'Algemesí. Situació geogràfica [Internet]. Algemesí: Ajuntament d'Algemesí; [citado 2025 ene 12]. Disponible en: <https://www.algemesi.es/va/pagina/situacio-geografica>
15. Generalitat Valenciana. Datos de indicadores del municipio [Internet]. Argos: Generalitat Valenciana; [citado 2025 ene 12]. Disponible en: http://www.argos.gva.es/bdmun/pls/argos_mun/DMEDB_MUNDATOSINDICADORES.DibujaPagina?aNMunId=46029&aNIndicador=2&aVLengua=C
16. Sebastián R. La DANA deja, al menos, tres muertos en Algemesí. Levante-EMV [Internet]. 2024 oct 30 [actualizada 2024 oct 30];(1). Disponible en: <https://www.levante-emv.com/ribera/2024/10/30/dana-deja-tres-muertos-algemesi-110895421.html>
17. Maristas Algemesí. Modelo educativo marista [Internet]. [citado 2025 ene 12]. Disponible en: <https://www.maristasalgemesi.com/modelo-educativo-marista/>
18. Hidalgo Morales KP, Tisalema Panimboza EL, Freire Robalino JP, Jácome Cruz MP. Sobrepeso y obesidad en adolescentes. VIVE. Revista de Investigación en Salud. 2022;5(14):619-25. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.174>
19. Tocora Lozano SP, García González I. La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. *Varona*. 2018;66(supl 1):16–24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3606/360672109023/>
20. Gobierno de España. Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (2022-2030) [Internet]. [citado 2024 dic 14]. Disponible en: <https://www.comisionadopobrezainfantil.gob.es/es/plan-estrategico-nacional-para-la-reduccion-de-la-obesidad-infantil>
21. Servicio de Programas de Salud y Evaluación de Políticas de Salud. Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana 2022. Principales resultados. Valencia: Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública; 2023 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://www.san.gva.es/web/politicas-en-salud/encuestas-de-salud>
22. Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). Evaluación Nutricional de la Población Infantil de Valencia (ENPIV). Missions València 2030 [Internet]. [citado 2024 dic 15]. Disponible en: <https://www.missionsvalencia.eu/proyectos/proyecto-piloto-enpiv-evaluacion-nutricional-de-la-poblacion-infantil-en-centros-de-salud-de-la-ciudad-de-valencia/>
23. Tejedor Martín FJ, Pérez Llano B, Mijancos Gurruchaga MT, Gonxález Panero P. El lenguaje y la educación alimentaria. Resultados de un cuestionario poblacional. *Rev Esp Comun Salud* [Internet]. 2019 jun 26 [citado 2024 dic 15];10(1):30-1. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/4335>
24. Vitoria Miñana I, Correcher Medina P, Dalmau Serra J. La nutrición del adolescente. *Adolescere* [Internet]. 2016;4(3):6–18 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://www.adolescere.es/2016-3-volumen-iv/>
25. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.8 en línea] [Internet] [citado 2024 dic 17]. Disponible en: <https://dle.rae.es>

26. Pérez Porto J, Merino M. Comida chatarra - Qué es, características, definición y concepto [Internet]. Definición.de; 2022 jun 15 [citado 2025 ene 27]. Disponible en: <https://definicion.de/comida-chatarra/>
27. Choque-Quispe BM, Mamani Arriola MM, Rivera Valdivia K. Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, y su relación con la actividad física en adolescentes. Comuni@cción [Internet]. 2023 jun 30;14(2):111-21. Disponible en: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
28. Save the Children. Adiós a la dieta mediterránea: nutrición y hábitos saludables de la infancia en España [Internet]. Save the Children España; 2022. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2022-04/Informe_STC_Adios_a_la_dieta_mediterranea.pdf
29. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Informe del consumo de alimentación en España 2023 [Internet]. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2023. Disponible en: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/ultimos-datos/default.aspx>
30. Cruz Muñoz V, Urquizu Rovira M, Valls Ibáñez V, Manresa Domínguez JM, Ruiz Blanco G, Urquizu Rovira M, Toran P. Consumo de bebidas refrescantes, deportivas y energéticas en adolescentes. Estudio BEENIS. An Pediatr (Barc). 2020;93(4):242-50. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.004>
31. Salas Canales HJ. Neuromarketing: explorando la mente del consumidor. Rev ciento UCSA [Internet]. 2018 ago [citado 2024 dic 27];5(2):36-44. Disponible en: [https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2018.005\(02\)036-044](https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2018.005(02)036-044)
32. Royo-Bordonada MÁ, et al. Differences in children's exposure to television advertising of unhealthy foods and beverages in Spain by socio-economic level. BMC Public Health. 2024;24:739. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17410-z>
33. Montaña Blasco M. Breakfast food advertisements in Mediterranean countries: products' sugar content in the adverts from 2015 to 2019. Children. 2021;8(1):14. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/children8010014>
34. Jiménez-Morales M, Montaña Blasco M. Presence and strategic use of the Mediterranean Diet in food marketing: analysis and association of nutritional values and advertising claims from 2011 to 2020. NFS Journal. 2021. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nfs.2021.04.003>
35. Ojuelos Gómez FJ, Basulto Marset J. Libertad parental como barrera frente a la publicidad de productos alimentarios malsanos dirigidos al público infantil. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2020 jun [citado 2024 dic 27];22(86):e65-e80. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322020000300017&lng=es . Epub 2021 sep 27
36. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary

- behaviour] [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
37. Gasol Foundation. Estudio PASOS 2022: los hábitos saludables se deterioran de forma relevante entre los niños y niñas en tan solo 3 años [Internet]. Sant Boi de Llobregat (ES): Gasol Foundation; 2023 [citado 2025 mayo 28]. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos-2022-habitos-deterioro/>
 38. López Castedo A, Domínguez Alonso J, Portela Pino I. Barreras percibidas para la práctica del ejercicio físico en adolescentes: diferencias según sexo, edad y práctica deportiva. Rev Psicol Deporte [Internet]. 2020;29(Supl 3):84–90 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871885>
 39. García Sandoval JR. Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos. S.E [Internet]. 2020 jun 29 [citado 2025 ene 3];5(2):208-22. Disponible en: <https://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/123>
 40. Franco Arévalo D, Feu Molina S, de la Cruz Sánchez E. Diferencias entre el medio rural y urbano en el nivel de actividad física en la transición de la Educación Primaria a la Educación Secundaria. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2020 [citado 2025 ene 3];94:e202009109. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7721457>
 41. de la Cámara MÁ, Ortiz C, Granero-Melcon B, et al. Sitting less and moving more: the impact of physical activity on mortality in the population of Spain. BMC Public Health. 2024;24:3140. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20600-y>
 42. Consell de la Generalitat Valenciana. Decreto 66/2024, de 21 de junio, del Consell, por el que se modifica el Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y la Orden 19/2023, de 29 de junio, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan los procedimientos derivados del Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria, y del Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato, así como la organización y el funcionamiento del Bachillerato nocturno y a distancia en la Comunitat Valenciana. Diari Oficial de la Generalitat Valenciana. 2024 jun 21.
 43. Uddin R, Salmon J, Islam SMS, et al. Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. Sci Rep. 2020;10:22128. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>
 44. Fernández Soria MT, Crespo Marcos D. Actividad física en niños y adolescentes con enfermedad cardiovascular. *Pediatr Integral* [Internet]. 2021;XXV(8):413–25 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2021-12/actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes-con-enfermedad-cardiovascular/>
 45. Cebrián Marcilla M, Tárraga Marcos L, Tárraga López PJ. Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes. JONNPR [Internet]. 2023 sep [citado

- 2025 ene 2];8(3):596-614. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2023000300003&lng=es. Epub 2023 dic 4. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4803>
46. Prado Chala RD. Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica* [Internet]. 2023 mar;(Edición especial):118–40 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
 47. Andrade B, Guadix I, Rial A, Suárez F. Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades [Internet]. Madrid: UNICEF España; 2021 [citado 2025 mayo 28]. Disponible en: <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-tecnologia-adolescencia>
 48. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. El uso de las tecnologías por los menores en España. Edición 2024 - Datos 2023. Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública; 2024. Disponible en: <https://doi.org/10.30923/23024007X>
 49. Save the Children, GAD3, Fundación Orange. Infancia y adolescencia en entornos digitales [Internet]. Madrid: Save the Children; 2022 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://fundacionorange.es/informe-infancia-adolescencia-entornos-digitales/>
 50. IAB España. Estudio sobre el mercado publicitario en España 2023 [Internet]. IAB España; 2023 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-inversion-publicitaria-en-medios-digitales-2023/>
 51. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes [Internet]. Madrid: Red.es; 2023 oct [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
 52. Panova T. Las redes sociales en línea: ¿una necesidad humana mal entendida? *Rev Esp Drogodependencias*. 2020;45(4):65–85. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10550/103137>
 53. Benítez Contado LI, Cortés Zambrano EY, Hernández Badillo CS. El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 2016;2(4):24–30. Disponible en: <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/26>
 54. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.30923/094-22-009-2>
 55. Delgado Floody P, Caamaño-Navarrete F, Martínez-Salazar C, Jerez-Mayorga D, Carter-Thuiller B, García-Pinillos F, Latorre-Román P. La obesidad infantil y su asociación con el sentimiento de infelicidad y bajos niveles de autoestima en niños de centros educativos públicos. *Nutr Hosp*. 2018;35:533-537. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1424>

56. Fundación Atalaya, Observatorio de Salud Mental Infanto-Juvenil. Inquietudes, preocupaciones y salud mental de la juventud en España [Internet]. Madrid: Fundación Atalaya; 2024 [citado 2025 may 28]. Disponible en: <https://www.fundacionatalaya.org/>
57. Pérez LI. La dana pone en riesgo la salud mental de 71.000 niños y niñas valencianos [Internet]. València: Levante-EMV; 2024 nov 28 [citado 2025 ene 18]. Disponible en: <https://www.levante-emv.com/comunitat-valenciana/2024/11/28/dana-valencia-impacto-salud-mental-71000-ninos-ninas-valencianos-112133858.html>
58. Santamaría M. El impacto psicológico de la DANA [Internet]. Portal Psicología y Mente; 2024 nov 29 [citado 2025 ene 18]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/impacto-psicologico-de-dana>
59. ONU. Objetivos de Desarrollo Sostenible [Internet]. Naciones Unidas; 2025 [citado 2025 abr 8]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
60. Hernández Borges MR. El conocimiento, lo que nos hace mejores [Internet]. CienciaULL; 2019 [citado 2025 may 23]. Disponible en: <https://www.ull.es/portal/cienciaull/el-conocimiento-lo-que-nos-hace-mejores/>
61. Comisión Europea. EU4Health [Internet]. Bruselas: Comisión Europea; [citado 2025 abr 8]. Disponible en: https://commission.europa.eu/funding-tenders/find-funding/eu-funding-programmes/eu4health_en
62. FilmAffinity [Internet]. Madrid: FilmAffinity; [citado 2025 abr 7]. Disponible en: <https://www.filmaffinity.com/es/main.html>
63. SensaCine [Internet]. Madrid: SensaCine; [citado 2025 abr 17]. Disponible en: <https://www.sensacine.com/>
64. Colegio Maristas Algemés. Mejores fotos 2022-2023 [Internet]. Google Photos; 2023 [citado 2025 abr 30]. Disponible en: <https://photos.app.goo.gl/vUaQKFfkJZPo39dw7>
65. Maristas Algemés. Resultat de les noves pistes [Internet]. Algemés: Maristas Algemés; 2022 [citado 2025 abr 30]. Disponible en: <https://www.maristasalgemesi.com/2022/04/26/resultat-de-les-noves-pistes/>

13. ANEXOS

13.1 Anexo 1

El cuestionario de a continuación se pasará al inicio de la actividad “Duerme, sueña, descansa” para valorar el estado del descanso y las costumbres antes y durante el sueño de los adolescentes. Tiene 4 opciones posibles de respuesta.

TU SUEÑO BAJO LA LUPA

¿A qué grupo perteneces? (marca con una X la casilla correspondiente)	
2º de la ESO:	3º de la ESO:

1. **¿Cuántas horas duermes cada noche?**
 - A) Menos de 6 horas.
 - B) Entre 6 y 8 horas.
 - C) Más de 8 horas.
 - D) Varía cada noche.
2. **¿Qué tan fácil te resulta quedarte dormido/a por las noches?**
 - A) Muy difícil.
 - B) A veces difícil.
 - C) Muy fácil.
 - D) Depende del día.
3. **¿Qué dispositivos electrónicos usas justo antes de dormir?**
 - A) Teléfono móvil.
 - B) Ordenador o Tablet.
 - C) Televisión.
 - D) Ninguno.
4. **¿Te acuestas con el teléfono móvil?**
 - A) Sí, siempre.
 - B) A veces.
 - C) No, nunca.
 - D) Depende del día.
5. **¿Cuánto tiempo calculas que estás con él encendido hasta que te duermes?**
 - A) Menos de 15 minutos.
 - B) Entre 15 y 30 minutos.
 - C) Entre 30 minutos y 1 hora.
 - D) Más de 1 hora.
6. **¿Qué tipo de comidas consumes antes de acostarte?**
 - A) Comidas copiosas o pesadas.
 - B) Comidas ligeras.
 - C) No como antes de dormir.
 - D) Depende del día.

7. **¿Cómo te sientes al despertarte por las mañanas?**
- A) Cansado/a.
 - B) A veces cansado/a.
 - C) Energético/a.
 - D) Depende del día.
8. **¿Tienes una hora fija para acostarte todas las noches?**
- A) No, varía cada noche.
 - B) A veces, pero no siempre.
 - C) Sí, siempre.
 - D) Depende del día.
9. **¿En qué tramo horario te acuestas a dormir? (Marca solo uno)**
- A) Entre las 10 p.m. y las 11 p.m.
 - B) Entre las 11 p.m. y las 12 a.m.
 - C) Entre las 12 a.m. y la 1 a.m.
 - D) Después de la 1 a.m.
10. **¿Con qué frecuencia te despiertas durante la noche?**
- A) Varias veces.
 - B) A veces.
 - C) Nunca.
 - D) Depende del día.
11. **¿Qué bebidas con cafeína consumes por la tarde o noche?**
- A) Café
 - B) Té
 - C) Refrescos
 - D) Ninguna
12. **¿Qué factores como ruido o luz te molestan al dormir?**
- A) Ruido
 - B) Luz
 - C) Ambos
 - D) Ninguno

13.2 Anexo 2

Debido a que en la actividad 6 “Recorre y descubre” implica la salida de menores fuera del centro escolar durante el horario lectivo, es necesaria una autorización cumplimentada por parte de los padres o tutores legales.

A continuación, un ejemplo de formulario que será expedido por el centro para que sea rellenado:

AUTORIZACIÓN DE SALIDA DE MENOR DEL CENTRO PARA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD EN HORARIO LECTIVO

Yo, (nombre completo del padre/madre/tutor legal) provisto/a del DNI nº _____ autorizo a mi hijo/a (nombre y apellidos completos) provisto/a del DNI nº _____ alumno del centro HH Maristas Nuestra Señora de la Salud de Algemesí **AUTORIZO** la salida del centro en horario lectivo acompañado del tutor/es de la asignatura de Educación Física para la realización de la actividad “Rutas Senderistas” los días (cumplimentar el de la semana) de ____ horas a ____ horas consistente en recorrer caminos y trazados del término municipal de Algemesí.

Firmado por padre/madre/tutor legal: _____

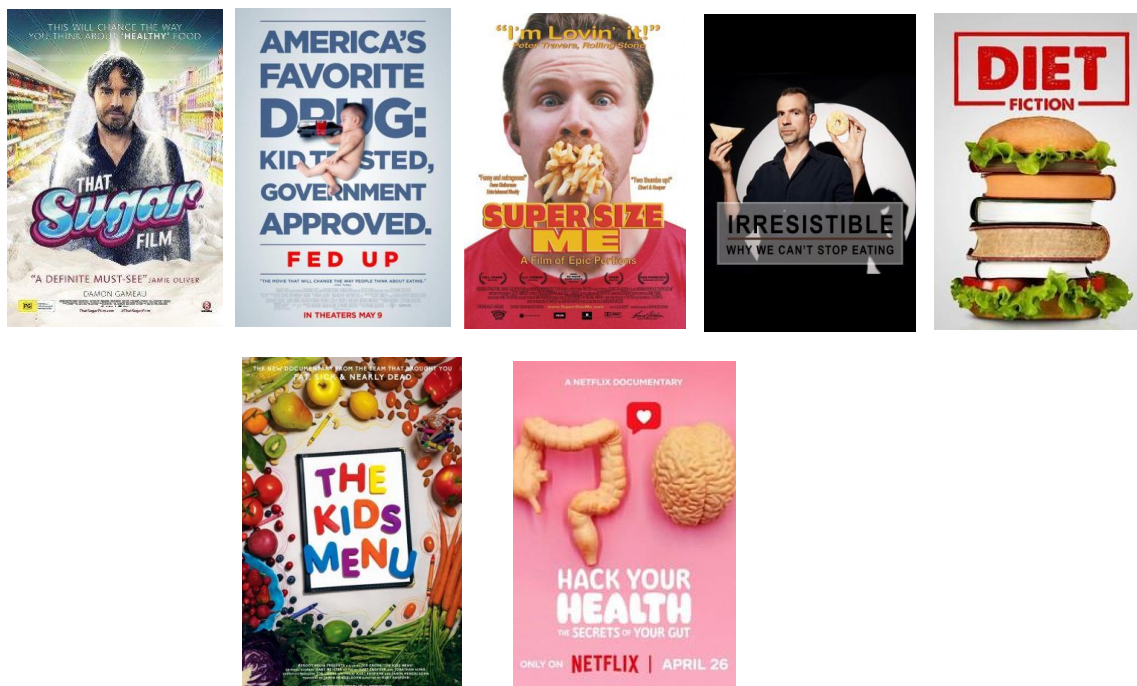
Autorizo: ☐

No autorizo: ☐

13.3 Anexo 3

En la actividad 3 llamada “Organiza tu despensa de manera saludable y consciente de qué se compra” sería recomendable la visualización de una serie de documentales relacionados con los productos procesados, las costumbres de alimentación de la población mundial o el auge del consumo de azúcar y sus efectos para el ser humano. Pero debido a que está planificada como una actividad de una única sesión de 45 minutos no existe tiempo material para la proyección.

Figura 2. Captura de pantalla de carteles de documentales relacionados con la salud.



*Tomado de FilmAffinity ⁶²

Concretamente, y a modo de síntesis, “That Sugar Film” muestra las consecuencias del azúcar oculto en los alimentos, el protagonista realiza el experimento de mantener una dieta con alto contenido en azúcar y cómo afecta su ingesta a un cuerpo sano. “Fed Up” destaca como las

políticas gubernamentales y de la industria alimentaria contribuye a la epidemia de obesidad en Estados Unidos, en especial de los niños. En “Super Size Me” se explora en propia persona los efectos de la comida basura, alimentándose única y exclusivamente de McDonald’s. En “La verdad sobre la comida procesada” los expertos analizan la fabricación de los productos alimentarios procesados con los que se alimenta la población y se preguntan si podrían ser una amenaza superior para la salud a lo que fue el tabaco. “Diet Fiction” expone las dietas más populares del planeta. “The Kids Menu” ofrece esperanza en la batalla contra la obesidad infantil. Y la última opción es “Descifra tu salud: los secretos del intestino”, refleja las complejidades del sistema digestivo y su papel en el mantenimiento de la salud y el bienestar general. ⁶¹

13.4 Anexo 4.

Ejemplo de la presentación sobre el sueño y el descanso de la actividad “Duerme, sueña, descansa”. La información se obtendrá de los últimos avances y actualizaciones sobre cada punto.

Figura 3. Capturas de pantalla de la presentación “El Significado de Dormir”



1. INTRODUCCIÓN



Importancia de dormir



Objetivos de la presentación



Datos interesantes



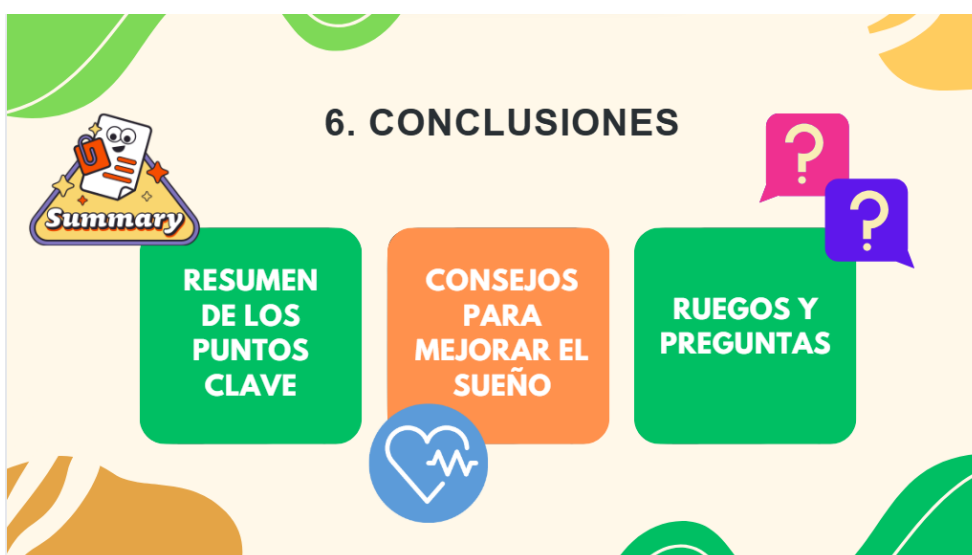
Última vez qué soñaste

2. FASES DEL SUEÑO



3. BENEFICIOS DE UN SUEÑO REPARADOR



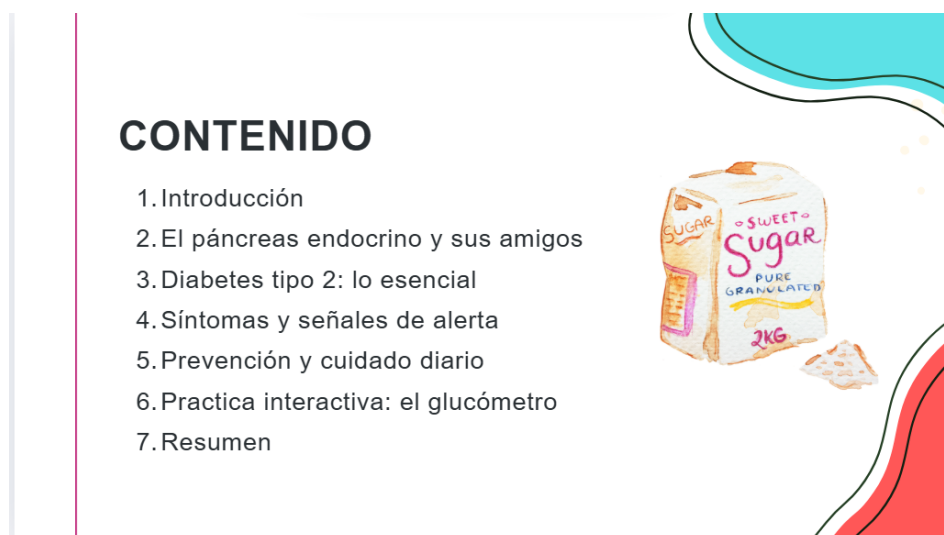


13.5 Anexo 5

A continuación, un conjunto de 3 presentaciones destinadas a los adolescentes para que sean conocedores de 3 de las principales enfermedades que pueden derivarse de la obesidad si no mantienen en su vida hábitos de vida saludables.

Se empezará mostrando la presentación sobre la **Diabetes**.

Figura 4. Capturas de pantalla de la presentación “Comprendiendo la Diabetes”



1. INTRODUCCIÓN

¿Qué entendemos por la diabetes?

¿Por qué es importante su conocimiento?



2. EL PANCREAS Y SUS AMIGOS



PANCREAS ENDOCRINO Y EXOCRINO

¿CÓMO MANEJA EL CUERPO LA GLUCOSA?

LA INSULINA Y SU FUNCIÓN REGULADORA



3. DIABETES TIPO 2: LO ESENCIAL

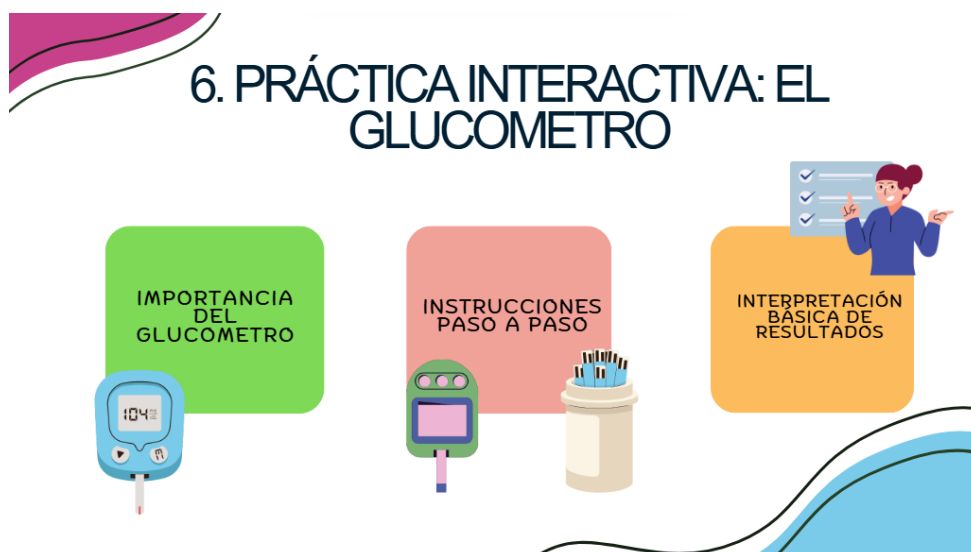


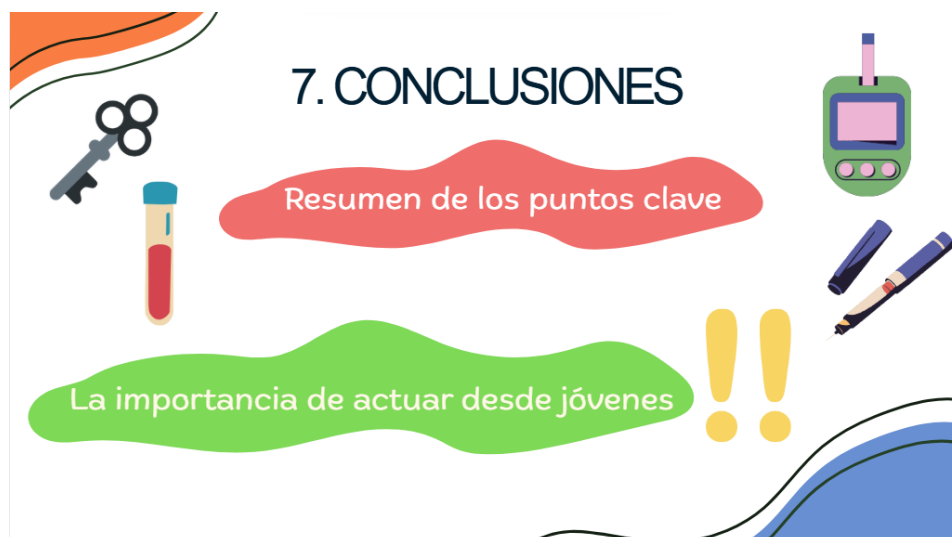
CAUSAS PRINCIPALES Y FACTORES DE RIESGO

DIFERENCIA RESPECTO DE LA DIABETES TIPO 1

RELEVANCIA PARA LOS ADOLESCENTES

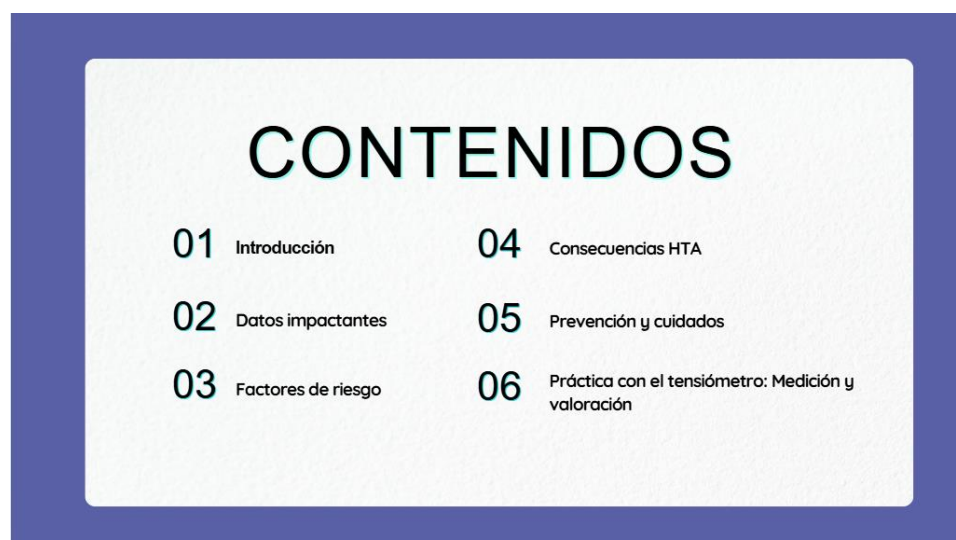






La presentación sobre la **Hipertensión Arterial**:

Figura 5. Capturas de pantalla de la presentación “La autopista de la sangre: la HTA”





4. CONSECUENCIAS



A C/P

- Dolores de cabeza
- Mareos
- Visión borrosa
- Dificultad para respirar





A L/P

- Corazón (IC, IAM)
- Cerebro
- Riñones
- Arterias (arterioesclerosis)



5. PREVENCIÓN Y CUIDADOS



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA





EJERCICIO FÍSICO REGULAR

TRANQUILIDAD Y SOSIEGO



6. PRÁCTICA CON EL TENSÍÓMETRO

TENSÍÓMETRO

- Analógico
- Electrónico



VALORES

- Normales adecuados a la edad
- Elevados
- Hipertensivos



TÉCNICA

- Relajación 5 min previos
- Posición correcta
- No moverse

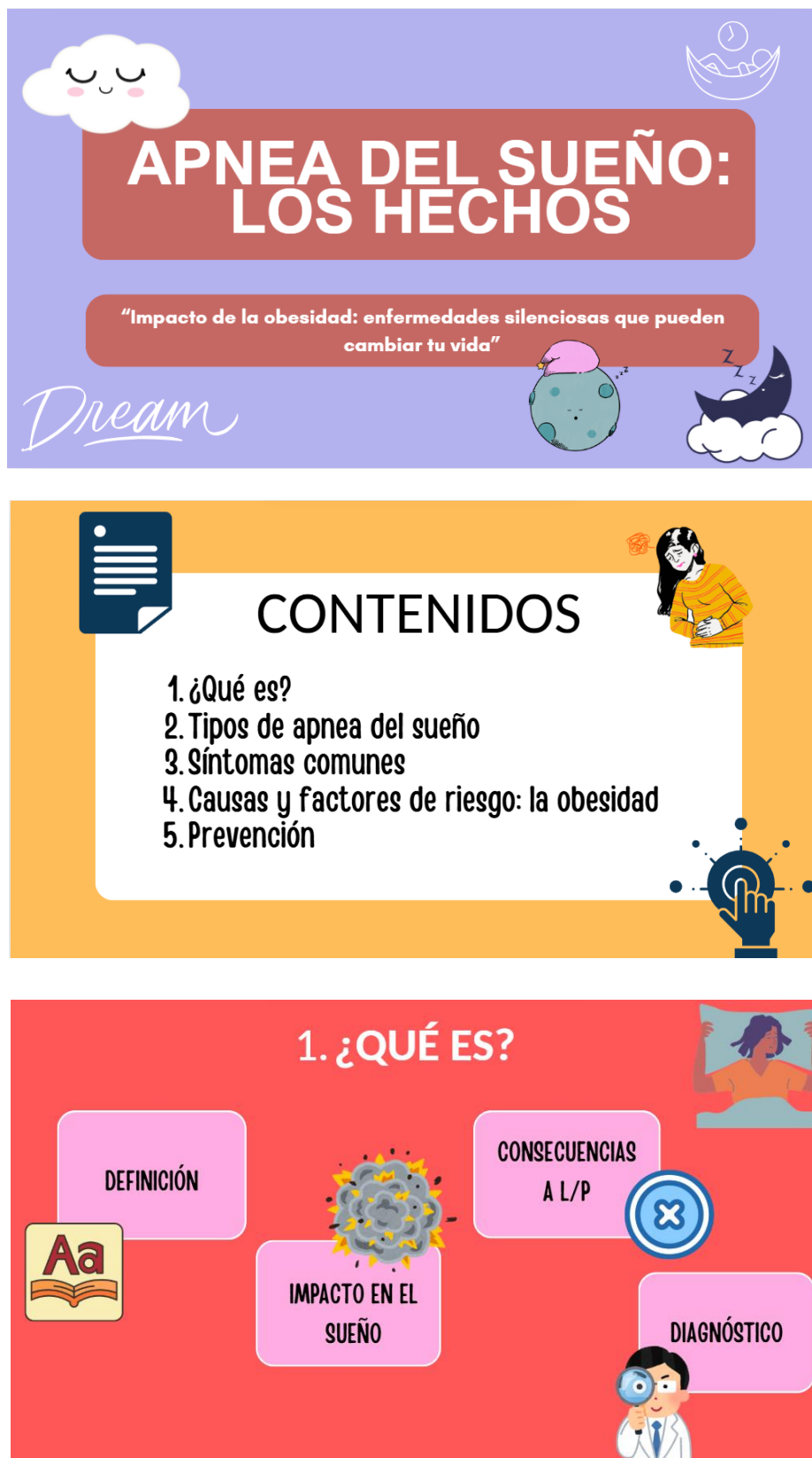


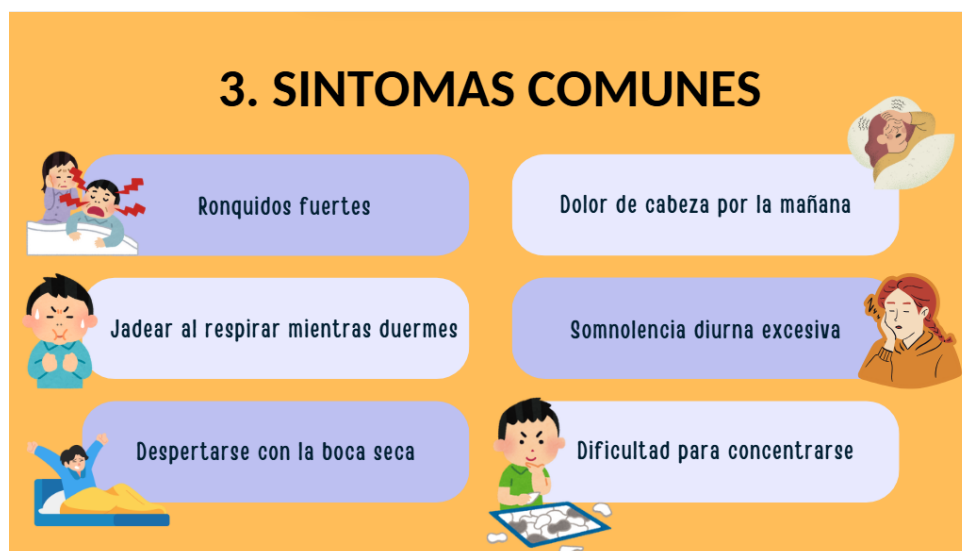
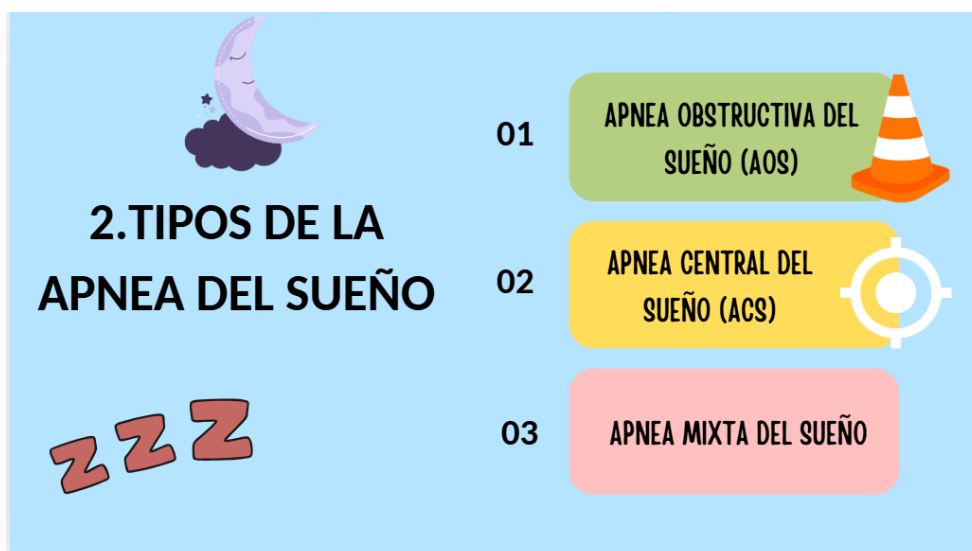


Check your blood pressure

Y, por último, se presenta la **Apnea del sueño**:

Figura 6. Capturas de pantalla de la presentación “Apnea del sueño: los hechos”







13.6 Anexo 6

Mediante la elección de los colores del título comercial, se quiere representar la importancia de consumir productos frescos y naturales, en definitiva, llevar una alimentación saludable. El verde refleja a las verduras, mientras que el color naranja refleja la fruta, ambas necesarias para recibir el aporte de vitaminas y minerales adecuado para esta etapa del desarrollo.

En conjunto, tanto con título como con la paleta de colores, refuerza el necesario bienestar y la salud integral.

Figura 7. Título comercial del proyecto.



13.7 Anexo 7

A través del cine se pueden reflejar valores importantes como la empatía, solidaridad, honestidad, tolerancia, así como, la humanidad y la comprensión entre las personas. Se van a trabajar estos en el aula, pero por falta de tiempo durante las sesiones y además por la extensión de las filmaciones, se hace inviable la visualización de las propuestas.

Sería un método de afianzar y mostrar la interacción entre los personajes, como actúan en diferentes situaciones, analizando el porqué de su toma de decisiones y como los ha llevado a ello. Junto al reflejo de su crecimiento madurativo y evolución humana.

Figura 8. Capturas de pantalla de películas relacionadas con valores necesarios en la sociedad actual.



* Tomadas de SensaCine ⁶³

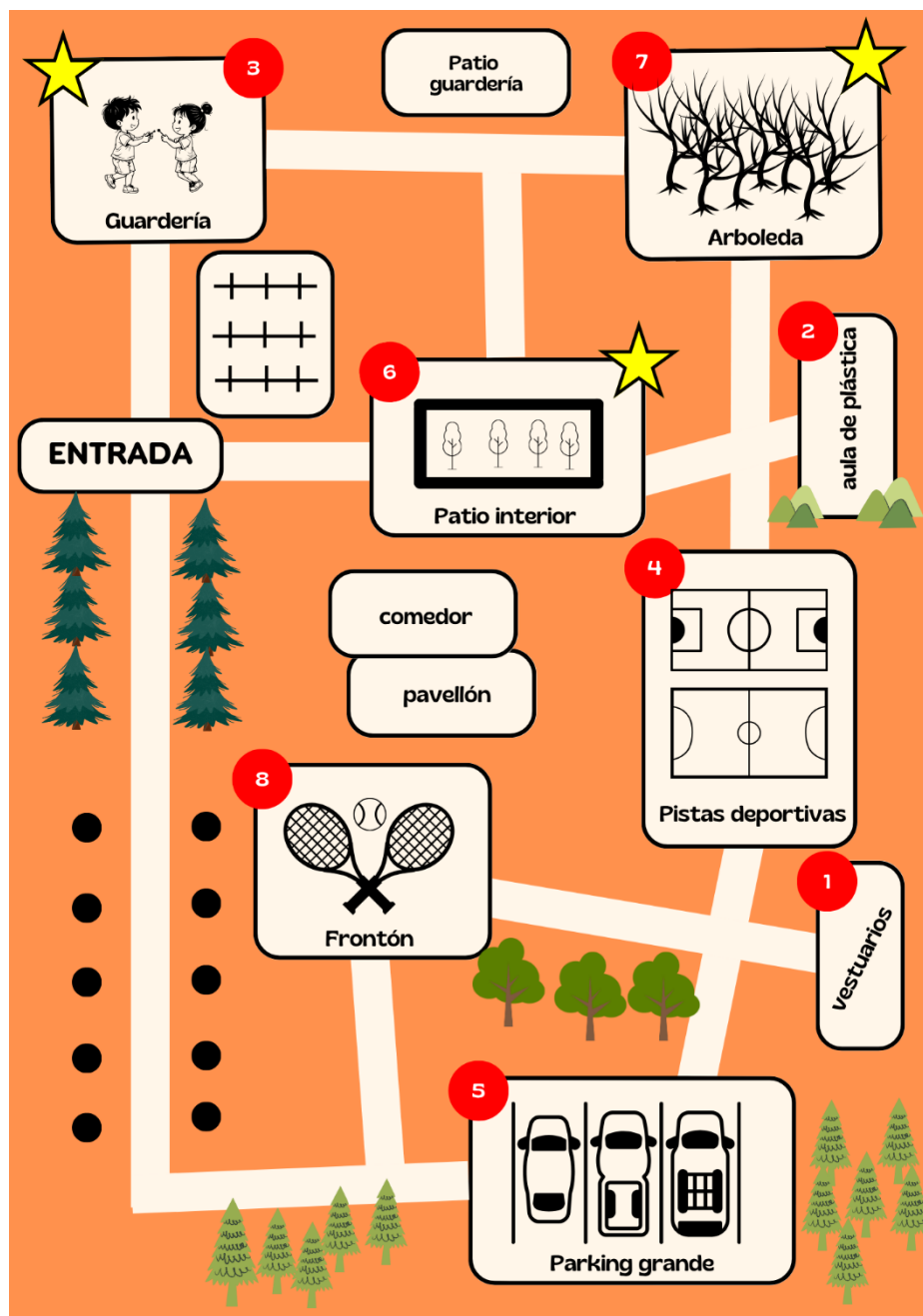
En “El Club de los 5” o “The Breakfast Club”, 5 alumnos de diferente personalidad muy marcada, son castigados un sábado en el instituto, conforme pasan el tiempo juntos se irán abriendo poco a poco compartiendo sus emociones, problemas y sus secretos. Pese a representar diferentes roles dentro del ámbito estudiantil, comparten muchas más cosas que les separan. A través de “Inside Out 2” o “Del Revés 2”, aparecen representadas diferentes emociones en forma de personajes, que interactúan en plena adolescencia de la protagonista, además de alegría, tristeza, ira, asco y miedo, aparecen: ansiedad, envidia, hastío, asco y vergüenza que compondrán entre ellas una mezcla explosiva. “Las ventajas de ser un marginado”, refleja la soledad de un personaje que se encuentra siempre encerrado en sí mismo socialmente sin interactuar con nadie, pero la aparición de dos veteranos del instituto le ayudará a aprender códigos sociales, enfrentarse por sí mismo a los problemas y a la sociedad, que cuenta con sus propias reglas. Y para finalizar se propone, “A dos metros de ti”, se aborda en ella, dos pacientes de un hospital con fibrosis quística que interactúan entre ellos para darse fuerza, además de ganas de superación frente a la adversidad de su patología.⁶²

13.8 Anexo 8

El mapa que se presenta a continuación, hace referencia a la actividad que está incluida dentro de “Recorre y descubre”, llamada “Los misterios de la naturaleza”, representa de forma atractiva y con simbología, los diferentes espacios que encontramos en el centro educativo. La numeración hace referencia al orden en que un equipo realizará el circuito para no encontrarse con el resto, en cada uno de ellos existirán misiones comunes, y donde está representada la estrella los equipos realizarán una misión especial, siempre relacionada con el zorro, águila, lobo o el halcón.

Se iniciará desde la entrada donde se asignarán equipos y en supervisión del profesorado posteriormente cada equipo, se dirigirá hacia la zona del colegio donde muestre la etapa número 1. Hay un total de 8 estaciones.

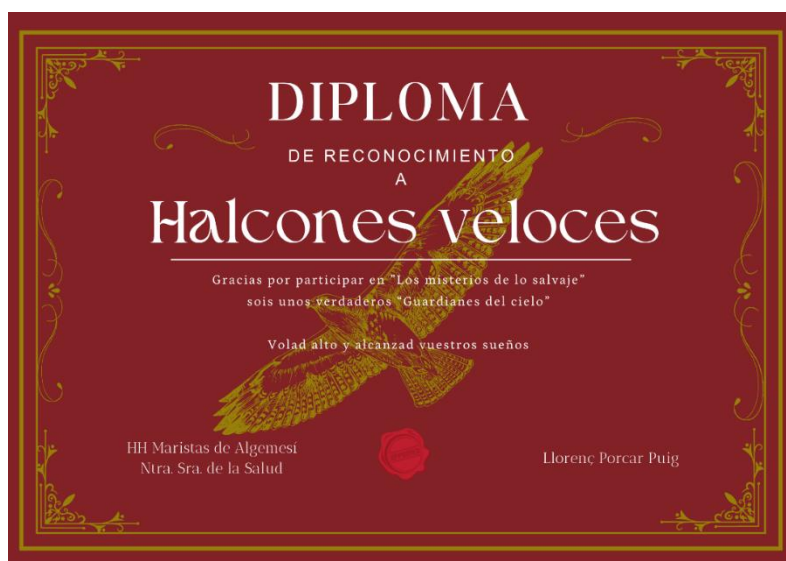
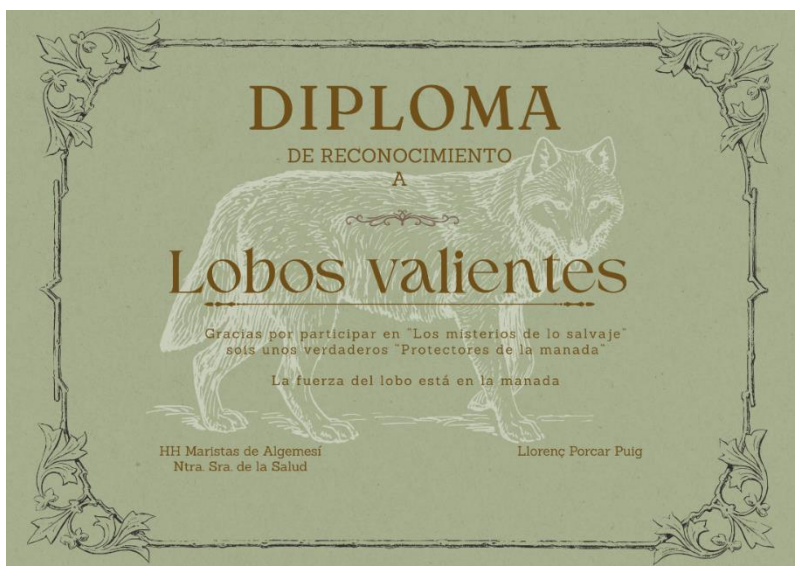
Figura 9. Mapa representativo del recinto escolar para la actividad “Los misterios de la naturaleza”



13.9 Anexo 9

Se exhiben los premios conmemorativos de participación en la dinámica incluida dentro de una de las sesiones correspondientes a las rutas senderistas, llamada “Los misterios de lo salvaje”. Para evitar que los que no hayan conseguido completar cada etapa de manera óptima no se queden sin ningún recuerdo de su participación.

Figura 10. Diplomas representativos otorgados al final de la actividad “Los misterios de lo salvaje”



13.10 Anexo 10

Se presenta un cartel informativo que refleja los distintos temas y ejes que van a centrar el Proyecto de Educación para la Salud. Además, el lugar de desarrollo del mismo, para el nivel educativo al que va dirigido y su inclusión dentro del horario lectivo del alumnado.

Figura 11. Cartel representativo del anuncio del Proyecto de Educación para la Salud

**MÁS MOVIMIENTO
MENOS ASIENTO**

Actividades de hábitos de vida saludable

- Tranquilidad emocional y hábitos de descanso
- Practicar deporte de manera creativa y divertida
- Educación sobre el impacto de las drogas
- Prevención y conocimiento de enfermedades crónicas
- Tomar conciencia y cambiar el estilo de vida
- Elaboración de alimentación saludable y equilibrada
- ¡ES GRATIS!**
- Comprender el impacto de malos hábitos nutricionales
- Interacción social y colaboración

 **maristas**
Colegio Nuestra Señora de la Salud - Algemesí

 **Colegio HH Maristas Ntra Sra de la Salud.**
(Algemesí)

 **Incluido dentro del horario escolar.**

 **Alumnos de 2º y de 3º de la ESO.**

13.11 Anexo 11

Representan las instalaciones del Colegio H.H Maristas de Algemesí. Son una muestra para reflejar alrededor de qué edificios y en qué espacios se va a realizar la actividad incluida en las rutas senderistas, llamada “Los misterios de lo salvaje”.

Estas dos primeras hacen referencia a la entrada, el punto de inicio de la actividad. A partir de la cual, los alumnos son guiados por el mapa del equipo que se les otorgue y mediante la supervisión de los profesores, resolverán los enigmas, puzles y adivinanzas correspondientes.

Figura 12. Puerta principal del Colegio H.H Maristas de Algemesí



* Tomadas de Google Photos⁶⁴

Las siguientes, reflejan ambas, la zona del parking de la guardería del recinto educativo. Es otro punto que deberá ser necesario superar, para posteriormente pasar a la siguiente casilla del recorrido.

Figura 13. Recinto de la guardería del Colegio H.H Maristas de Algemesí.



*Tomadas de Google Photos⁶⁴

Y finalmente, a través de lo que se puede vislumbrar por los cristales de la ventana, se encuentra el patio interior, otra de las etapas del recorrido del mapa de la actividad propuesta, que o bien se puede acceder a través la puerta principal o bordeando la fachada hasta encontrar un acceso.

Figura 14. Imagen del patio interior del Colegio H.H Maristas de Algemesí.



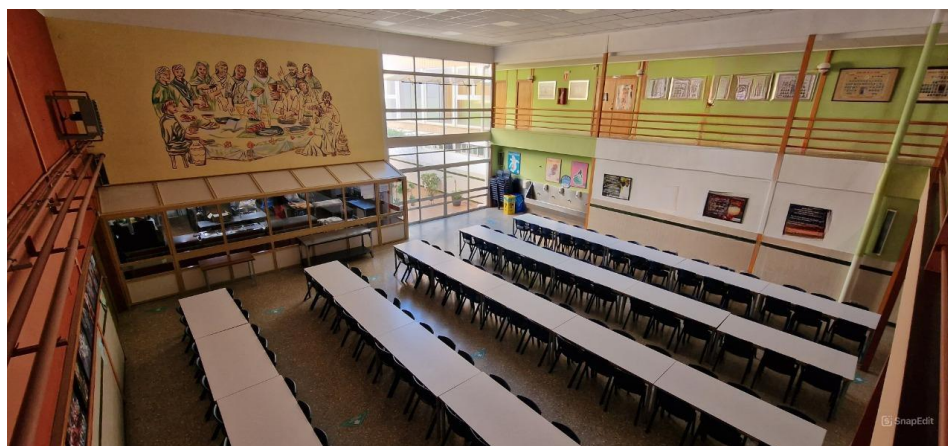
*Tomadas de Google Photos⁶⁴

13.12 Anexo 12

Esta fotografía representa el comedor del centro educativo. En el centro se encuentran las mesas y las sillas, mientras que, en la parte izquierda de la imagen encontramos las cocinas.

En ella se realizará la actividad que consiste en la elaboración de recetas sanas y saludables, para dar valor a la dieta mediterránea.

Figura 15. Comedor y cocinas del Colegio H.H Maristas de Algemesí



* Tomadas de Google Photos⁶⁴

13.13 Anexo 13

Estas imágenes muestran las canchas deportivas donde se realizará la actividad del circuito de obstáculos y el deporte creativo, que permitirá que los alumnos ganen en destreza, flexibilidad y consistencia.

Figura 16. Capturas de pantalla de las imágenes de las canchas deportivas del Colegio H.H Maristas de Algemesí





*Tomadas de Maristas Algemesí⁶⁵

13.14 Anexo 14

Se presenta el siguiente cuestionario sobre la Apnea del Sueño, Hipertensión Arterial y Diabetes.

Consiste en 14 preguntas de dificultad variada, en formato tipo test con 4 opciones posibles de respuesta, se pasará en la última sesión de la **Actividad 1** a la finalización de la explicación de la última enfermedad.

Tiene como fin que el alumnado se quede con las cosas clave.

1. ¿Qué es la apnea del sueño?

- A. Una enfermedad que afecta la capacidad de respirar mientras se duerme.
- B. Una alergia que ocurre durante la noche.
- C. Un trastorno que causa insomnio crónico.
- D. Una condición que afecta la digestión durante el sueño.

2. ¿Cuál de los siguientes síntomas podría indicar hipertensión arterial en un adolescente?

- A. Mareos y dolor de cabeza frecuente.
- B. Energía excesiva y dificultad para dormir.
- C. Falta de apetito y pérdida de peso repentina.
- D. Piel seca y cabello quebradizo.

3. ¿Qué factor de riesgo está más relacionado con la apnea del sueño?

- A. Obesidad
- B. Consumo de cafeína.
- C. Ejercicio físico regular.
- D. Dieta vegetariana.

4. ¿Qué tipo de diabetes requiere insulina como tratamiento principal?

- A. Diabetes tipo 1.
- B. Diabetes tipo 2.
- C. Diabetes gestacional.
- D. Diabetes insípida.

5. ¿Cuál es una posible consecuencia de la apnea del sueño no tratada?

- A. Fatiga extrema durante el día.
- B. Aumento de la concentración.
- C. Mejora en la calidad del sueño.
- D. Disminución del ritmo cardíaco.

6. ¿Cuál de los siguientes es un síntoma común de la diabetes?

- A. Sed excesiva.

- B. Orinar con frecuencia.
- C. Hambre excesiva.
- D. Todas son correctas.

7. ¿Cuál es un factor de riesgo común para desarrollar hipertensión arterial?

- A. Obesidad.
- B. Consumo moderado de agua.
- C. Dormir más de 8 horas al día.
- D. Ejercicio regular.

8. Qué efecto puede tener la hipertensión arterial en el cuerpo si no se trata?

- A. Puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.
- B. Puede mejorar la circulación sanguínea.
- C. Reduce la fatiga y mejora la energía.
- D. No tiene consecuencias graves.

9. ¿Cuál es el nivel de glucosa en sangre en ayunas que se considera normal?

- A. Menos de 100 mg/dL
- B. Entre 100 y 125 mg/dL
- C. Más de 125 mg/dL
- D. Menos de 70 mg/dL

10. ¿Cuál de los siguientes NO es un síntoma de la apnea del sueño?

- A. Ronquidos fuertes
- B. Somnolencia excesiva durante el día
- C. Dolor de cabeza matutino
- D. Fiebre alta

11. ¿A partir de qué valor de presión arterial se considera hipertensión arterial en adultos?

- A. 130/85 mmHg
- B. 140/90 mmHg
- C. 120/80 mmHg
- D. 100/70 mmHg

12. ¿Cuál de los siguientes factores aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

- A. Estilo de vida sedentario.
- B. Dieta rica en alimentos ultraprocesados.
- C. Antecedentes familiares de diabetes.
- D. Todas las anteriores.

13. ¿Qué tratamiento es más común para la apnea del sueño?

- A. Uso de dispositivos CPAP.
- B. Medicamentos para el insomnio.
- C. Terapia de luz.
- D. Cirugía para reducir el tamaño de los pulmones.

14. ¿En qué órgano se produce la insulina y cuál es su función principal?

- A. Hígado, regula la digestión de las grasas
- B. Páncreas, controla los niveles de glucosa en sangre
- C. Riñones, elimina el exceso de azúcar del cuerpo
- D. Corazón, transporta la glucosa por la sangre