

PLAN DE ACTUACIÓN FORMA JOVEN

0. INTRODUCCIÓN

Según la OMS, la Salud se define como “un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no la mera ausencia de enfermedad”. Este es un concepto integral de salud que hace referencia no sólo a los aspectos físicos o fisiológicos sino a la globalidad de la persona, incluyendo su dimensión psicológica y de bienestar social. El Instituto “Séneca”, junto a sus familias, son los ámbitos socializadores clave donde tiene lugar el desarrollo de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores personales y sociales de la infancia y la adolescencia.

Todos los organismos nacionales e internacionales insisten en la necesidad de proponer y reforzar en los centros programas de promoción de la Salud. El Instituto “Séneca”, consciente de esta realidad, está intentando potenciar el Programa para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable de Forma Joven, utilizado como herramienta de innovación educativa capaz de favorecer el cambio educativo y la transformación social, basándose en la formación de ciudadanos críticos y responsables con su salud desde un equilibrio entre emoción y cognición.

La educación es uno de los principales determinantes de la salud de la población. Puede parecer poco acertado hablar de salud y, en principio, dirigir la mirada a un ámbito no sanitario. Por todos es reconocido que las poblaciones alcanzan un mayor nivel de salud cuanto más alto es su nivel de formación. Por eso, se habla de la educación como el primero de los determinantes de la salud. Considerar así la educación en su influencia sobre la salud de las poblaciones, sitúa y coloca al sector educativo en el principal aliado de una sociedad para mejorar la salud, y la principal herramienta que conduce al bienestar de la ciudadanía. De ahí que sea muy importante que los niños y las niñas tengan un largo recorrido educativo y que factores como el absentismo, el fracaso escolar o el abandono sean abordados con firmeza ya que ello repercutirá de forma directa en la salud y en su bienestar, tanto a medio como a largo plazo, y no solo a nivel individual sino también en su repercusión en la salud comunitaria.

Los modelos de “Determinantes Sociales de la Salud” sugieren que la enfermedad y la discapacidad no se producen por igual en todos los grupos sociales de forma aleatoria, sino que están relacionadas con la estructura social y los sistemas políticos y económicos en los que vivimos. En el Instituto “Séneca” somos conscientes de que la educación es el principal elemento amortiguador y compensador de estas desigualdades. Por ello, desde las políticas de salud pública que promueven estilos de vida saludable como primera medida, se debe compartir con el sector educativo un espacio de colaboración y de consenso,

para de esta forma, conseguir un doble objetivo: que la población esté mejor formada y preparada para la vida y que pueda tener más capacidad para disfrutar y gozar de ella.

El claustro del Instituto y el equipo de promoción de salud afrontamos este nuevo curso con energías renovadas teniendo en cuenta que el valor dominante es la ilusión, la solidaridad y seguir apelando a la responsabilidad individual y colectiva.

1. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL

El Instituto “Séneca” es un centro educativo con una larga historia, aunque el edificio actual, situado en la avenida Menéndez Pidal, inició su funcionamiento en el curso 1962-1963.



Emplazado en la orilla derecha del Guadalquivir, al lado del Parque Botánico y del Zoológico y muy cerca de la zona de gran riqueza biológica y natural de los Sotos de la Albolafia.

Desde el punto de vista deportivo, dispone de la zona de las pistas polideportivas y piscinas del Fontanar y del Polideportivo Vista Alegre, con varias dependencias deportivas y piscina cubierta.

Su emplazamiento relativamente céntrico dentro de la ciudad, permite acudir al Gran Teatro o a la Biblioteca Municipal, o visitar la zona monumental de Córdoba, con facilidad.

1.1. LAS INSTALACIONES DEL CENTRO.

El Instituto “Séneca” dispone de un espacio muy amplio, unos 30.000.000 metros cuadrados de superficie, en el que podemos distinguir las instalaciones siguientes:

El edificio que contiene el aulario ordinario, aula de audiovisuales, aula de idiomas, aula de informática, aula de música y aula de tecnología, laboratorios, departamentos, sala de visitas, secretaría, despachos del Director, Jefe de Estudios y Secretario, sala de profesores, salón de actos, biblioteca, capilla y cafetería. Estas dependencias están distribuidas alrededor de dos patios interiores.



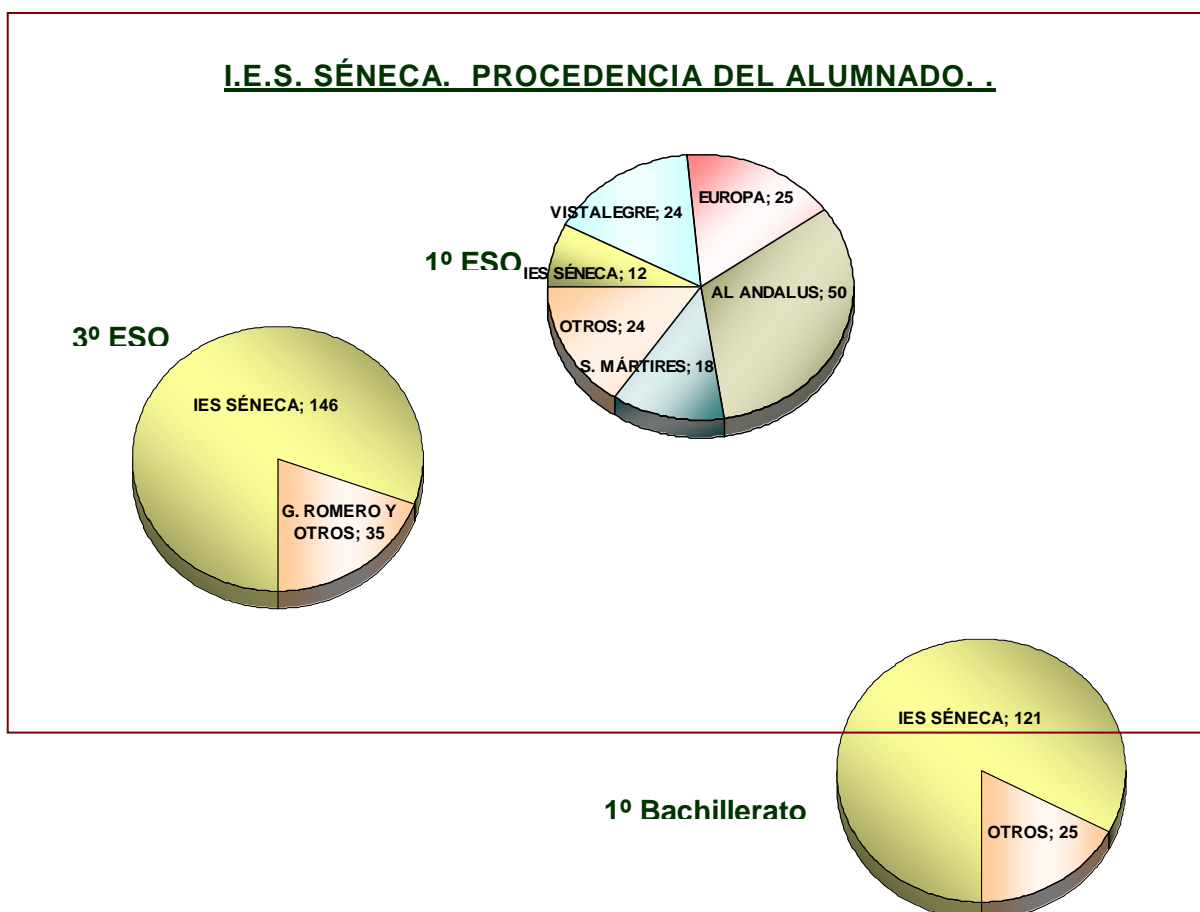
- Dos pabellones polideportivos y amplios patios donde se encuentran un campo de fútbol, un campo de balonmano y una pista de baloncesto. Sin embargo, el material deportivo no cubre las necesidades de un número de alumnos tan elevado.
- Tanto el aulario como las demás dependencias del Centro, presentan profundas deficiencias, que necesitan ser subsanadas mediante una profunda remodelación, que permita adaptar los espacios a las nuevas exigencias de una enseñanza de calidad.
- El Centro dispone de una biblioteca muy rica en fondos documentales y bibliográficos, muy bien conservados. Sin embargo, es necesario la renovación bibliográfica para disponer de volúmenes adaptados a las necesidades del alumnado, proceso que está en marcha, al adaptar un espacio a Biblioteca Escolar y dotarla de medios audiovisuales.
- Dos aulas provisionales situadas en el lateral del patio pequeño exterior donde está situada la pista de balonmano.
- Un módulo externo al edificio general, de reciente construcción y dotación de material, destinado a los Ciclos Formativos.

1.2. PROCEDENCIA DEL ALUMNADO.

El alumnado de 1º de ESO procede mayoritariamente de la zona de influencia del Instituto: Vista Alegre, Parque Cruz Conde y Alcázar Viejo; donde están ubicados los colegios adscritos: CEIP "Vista Alegre", CEIP "Europa", CEIP "Al Andalus" y CEIP "Santos Mártires".

En 3º de ESO se incorporan alumnos y alumnas del CEIP "Guillermo Romero Fernández", ubicado de la Alameda del Obispo, por lo que generalmente utilizan el transporte escolar.

En 1º de Bachillerato se incorpora alumnado procedente de colegios privados o concertados.



1.3. ENSEÑANZAS OFERTADAS POR EL CENTRO.

- Los cuatro cursos de la E.S.O.

- Un grupo bilingüe en Alemán
- Un Programas de PMAR en 2º Y 3º de la E.S.O.
- El 2º Ciclo de la E.S.P.A. en régimen presencial
- Dos modalidades de Bachillerato en régimen ordinario diurno y en adultos:
 - Ciencias y Tecnología.
 - Humanidades y Ciencias sociales.
- Dos Ciclos Formativos de Grado Superior (Técnico Superior) de la Familia Profesional de Edificación y Obra Civil:
 - "Desarrollo de Proyectos Urbanos y Operaciones Topográficas".
 - "Desarrollo y Aplicación de Proyectos de Construcción".

**1.4. ENTORNO SOCIOECONÓMICO Y CULTURAL:
ACTUALIZACIÓN ISC DEL CENTRO.**

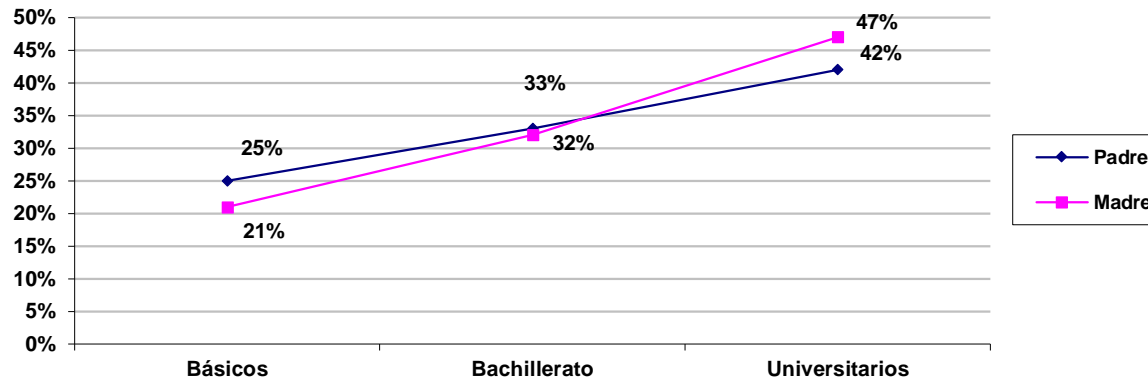
- Agencia de Evaluación Educativa. Encuestas familias alumnado 1º ESO.
- Variables: nivel formativo y ocupacional de las familias, número de personas, número de libros, dispositivos digitales, factores económicos y culturales.
- Cada alumno/a un ISC, y el centro tendrá la media del ISC de ellos

Grupo 1	- 0.74		Grupo 6	-0.18	-0.09
Grupo 2	-0.74	-0.54	Grupo 7	-0.08	0.05
Grupo 3	-0.53	-0.4	Grupo 8	0.06	0.23
Grupo 4	-0.39	-0.3	Grupo 9	0.24	0.55
Grupo 5	-0.29	-	Grupo 10	Mayor	0.55
	0.19				

ISC IES SÉNECA= 0,5

El Índice Socioeconómico Cultural del Instituto es muy elevado, relacionado con un nivel de estudios y profesional alto de los padres y madres, con un considerable número de libros en el hogar y con la disponibilidad de los recursos a los que hacen referencia las siguientes variables utilizadas en su construcción:

- Variable 1. Estatus ocupacional más elevado para el padre y la madre.
- Variable 2. Disponibilidad de ordenador en casa.
- Variable 3. Disponibilidad de conexión a Internet en casa.
- Variable 4. Disponibilidad de TV digital, por cable o vía satélite.
- Variable 5. Nivel de estudios más elevado para el padre y la madre.
- Variable 6. Disponibilidad de sitio adecuado para estudiar en casa.
- Variable 7. Disponibilidad de mesa de estudio.
- Variable 8. Libros de consulta y de apoyo escolar (enciclopedias, diccionarios).
- Variable 9. Número de libros en el domicilio familiar.
- Variable 10. Número de libros infantiles/juveniles en el domicilio familiar.
- El índice socioeconómico y cultural del centro es igual a 0,50.
- Corresponde al nivel más alto considerado el conjunto de los centros de Andalucía:
- Inferior a -0,41 / De -0,40 a -0,12 / De -0,11 a 0,29 / Más de 0,30
- **EL NIVEL ACADÉMICO Y SITUACIÓN LABORAL DE LAS FAMILIAS**
- Los padres y madres poseen, predominantemente, un nivel de estudios universitarios o medios (Bachillerato).

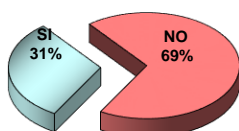


- En más de dos tercios de las familias ambos cónyuges realizan un trabajo remunerado, predominando las profesiones relacionadas con la administración (educación, sanidad, funcionarios de nivel técnico o administrativo, policías...), comerciantes e industriales (empresarios o trabajadores por cuenta ajena), empleados de banca, hostelería, etc. Jubilados no hay prácticamente ninguno

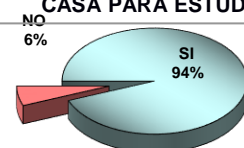
1.4.3. INDICADORES FAMILIARES

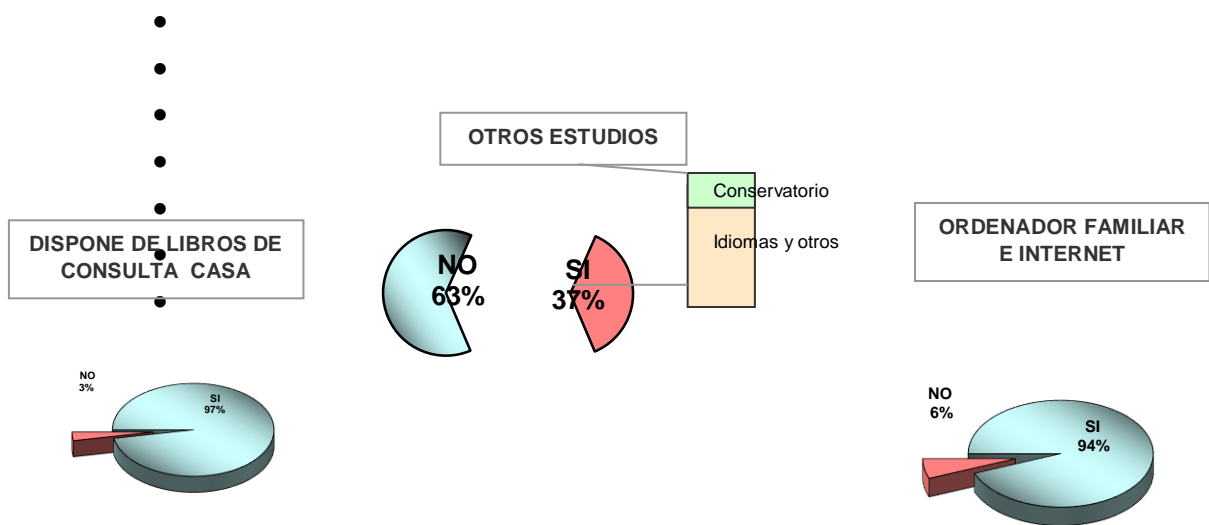
- Las familias pertenecen a la clase social media; el núcleo familiar suele estar integrado por el padre, la madre y uno, dos o tres hijos, siendo poco frecuente que convivan con otros familiares.
- El ambiente social-familiar de nuestros alumnos y alumnas en los distintos aspectos en los que se desenvuelve la vida familiar es generalmente bueno., aunque en algunos casos existen problemas socioeconómicos, paro... que inciden directamente en la adaptación y el rendimiento escolar del alumnado que lo padece, circunstancias que son tenidas en cuenta y generan actuaciones concretas coordinadas por el Departamento de Orientación.
- Algunos indicadores socioeconómicos y culturales referidos a las familias y que inciden en el rendimiento escolar de nuestros alumnos y alumnas son los siguientes:

HERMANOS EN EL CENTRO



BUENAS CONDICIONES EN CASA PARA ESTUDIO





- En el terreno cultural y educativo, por tanto, estamos en un centro donde son numerosas las familias que están muy interesadas y pendientes del proceso educativo de sus hijos e hijas, y poseen recursos suficientes para que el libro, la lectura, el buen uso de las TIC y las actividades culturales en un sentido amplio (viajes, cine, música, etc.), ocupen un lugar destacado.

1.4.5. EL PERFIL DEL ALUMNADO.

- Los indicadores homologados publicados el sistema “Séneca”, presentan resultados satisfactorios para el alumnado y el centro en las tres áreas de medición: enseñanza aprendizaje, atención a la diversidad y clima y convivencia
- El rendimiento de los alumnos y alumnas se sitúa en un nivel medio o medio alto, como lo reflejan las pruebas de diagnóstico, con unos índices superiores a la media de Andalucía en los tres ámbitos evaluados, y los resultados de las pruebas de selectividad (94% de aprobados).

2.- EQUIPO Y PROMOCIÓN DE SALUD

El equipo de promoción de salud dentro de nuestro Instituto está compuesto por el Director, Coordinadora de Salud del Instituto , Jefas de estudios , Secretaria, Orientadoras , 73 Profesores/as, 831 alumnos/as , Alumnado mediador de salud y mediador de conflictos, Médica del equipo de orientación educativa del sector de Vista Alegre, Enfermera del Centro de Salud del distrito del Aeropuerto, Coordinadora del Plan de Igualdad y coordinadora del Programa y la Cordinadora Escuela espacio de Paz

3.-PROPUESTAS DE MEJORA RECOGIDAS EN LA EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN Y DE CENTRO

- El centro escolar ha participado del Programa de Forma Joven desde el curso 2008-09 contando siempre con la colaboración de una persona procedente de la Consejería de Salud que ha realizado las asesorías individuales. El curso pasado realizó el Plan de Actuación que forma parte del Proyecto Educativo del Centro. Al final de curso se realizó un cuestionario de evaluación al profesorado tutor y al alumnado como quedaba recogido en el Plan de Actuación reflejando unos resultados positivos ante el Programa de Forma Joven. Las intervenciones del médico del Equipo de Orientación fueron presenciales y muy valoradas por el alumnado, según la memoria de fin de curso. La dinámica de intervención del médico del EOE cambió en el 2º trimestre y desde ese momento vino una médica en distintos bloques de mañana y tarde. Según las valoraciones obtenidas, esta nueva dinámica ha repercutido negativamente en el centro ya que, en la misma, le era difícil ajustar las sesiones grupales, a la hora de tutoría de los grupos u horas que estuvieran todo el grupo de alumnado. Además, esta persona estuvo de baja casi 3 meses y cuando se incorporó prácticamente no pudo realizar sesiones grupales. También repercutió en la formación de los mediadores de salud

- Realizar un curso de desarrollo y evaluación de las competencias clave , especialmente centrándonos en la competencia social y cívica estas competencias incluyen las personales, interpersonales e interculturales y recogen todas las formas de comportamiento que preparan a las personas a participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social y profesional, especialmente en sociedades cada vez más diversificadas atendiendo a la resolución de conflictos
- Establecer una reunión semanal entre el Departamento de Convivencia y Jefatura de Estudios realizando un seguimiento exhaustivo de la convivencia. Esta reunión se viene haciendo desde hace varios cursos, dando muy buenos resultados
- Realizar un curso de formación de mediadores de conflictos en el primer trimestre del curso. El curso 21-22 ya se retomó esta actividad que quedó anulada en los dos años anteriores, debido a la situación de pandemia
- Formación del alumnado en nuevas tecnologías de la información y educación prevención del ciberacoso. Hacer hincapié en el buen uso de las tecnologías de información y
- Elaboración del Plan de Igualdad en colaboración con la coordinadora de Forma Joven
- Reforzar la línea de intervención de la educación emocional, dada la situación de angustia e incertidumbre que ha venido dada a partir de la pandemia. Sobre todo está acentuada en los grupos de 2º y 3º de ESO
- Hacer hincapié en el buen uso de las tecnologías de información y comunicación.
- Realizar en un nivel determinado una propuesta de intervención en la que se vincularan hábitos de vida saludable relacionados con la nutrición y la actividad física

4.-OBJETIVOS

1. Favorecer y llevar a cabo en el centro medidas de prevención y promoción de la salud considerando la inteligencia emocional como elemento clave de la intervención.
2. Diseñar e implementar actividades de educación y promoción para la salud en el centro para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.
3. Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal y emocional, y en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar.
4. Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
5. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
6. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene así como todas aquellas acciones relacionadas con los autocuidados y la reducción de la accidentalidad.
7. Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido vial: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión.
8. Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.
9. Concienciar al alumnado sobre el impacto del consumo de sustancias adictivas, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol y de otras sustancias o conductas adictivas como los juegos de azar.
10. Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.
11. Establecer redes de colaboración interprofesional (interdisciplinar e interinstitucional).
12. Profundizar en los conceptos de sexualidad y relaciones igualitarias, considerando la sexualidad como un aspecto fundamental de la vida humana, con dimensiones físicas,

psicológicas, espirituales, sociales, económicas, políticas y culturales.

13. Entender la sexualidad con referencia al género y la diversidad sexual como una característica fundamental de la sexualidad.
14. Intentar la colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.
15. Mejorar el entorno del centro en su dimensión medioambiental (física y social) mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud: accesos al centro, luz, ventilación, ruido, espacios, etc, intentando caminar hacia entornos más sostenibles y saludables.

5.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN: BLOQUES TEMÁTICOS

1.-Educación Emocional. A través de esta Línea de Intervención se pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de dotarle de herramientas y habilidades que garanticen su salud y bienestar personal y social.

Dada su relevancia, el desarrollo de esta línea de intervención es imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud y bienestar . A través de esta Línea de intervención se pretende potenciar en adolescentes y jóvenes la adquisición de competencias emocionales tales como:

Conciencia Emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás; Regulación Emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.; Autonomía Emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.; Competencia Social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.; Competencias para la Vida y el Bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables cotidianamente

2.-Estilos de Vida Saludable. Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de

vivir es uno de los factores que más influye en la salud. Los y las adolescentes parecen entender la salud en un sentido amplio y positivo como sinónimo de bienestar, ligado a lo físico, a lo afectivo, a la belleza, al equilibrio entre el cuidado del cuerpo, el deporte y la alimentación o a las relaciones afectivas saludables. Con frecuencia, no sienten dudas acerca del mismo, ni se cuestionan la posibilidad de pérdida o deterioro de su salud. Toleran y valoran como inofensivos comportamientos arriesgados y solo excepcionalmente aparecen sentimientos puntuales de peligrosidad en cuestiones como motos, coches y descontrol. Es imprescindible que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable, favoreciendo la consolidación de aptitudes positivas en cuestiones relacionadas con la actividad física, la alimentación equilibrada o la prevención de accidentalidad, es decir, la línea de Intervención de la Educación Vial.

3.- Sexualidad y Relaciones Igualitarias. Esta línea de intervención tiene como finalidad promover el conocimiento de la sexualidad como un aspecto central del ser humano, de relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de riesgos derivados como los embarazos no planificados y las infecciones transmisibles sexualmente. En la actualidad y en nuestro medio, las relaciones sociales y los derechos de hombres y mujeres están basadas en una igualdad formal reconocida por nuestras leyes. Sin embargo, esta no suele ser real en las relaciones más cercanas e íntimas y el modelo estereotipo femenino más tradicional aún se reproduce en las relaciones entre hombres y mujeres en la adolescencia y primera juventud.

4.-Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación. Ante la nueva normalidad, las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) han facilitado, sin duda, la modificación de las pautas de interacción social y redefinición radical del funcionamiento de la sociedad, generando una nueva forma de comunicarse y establecer relaciones entre las personas que incide de manera directa en el desarrollo de los y las adolescentes que crecen y se socializan en un contexto tecnológico; con grandes potencialidades, pero no exento de riesgos. Las TIC no son de por sí buenas o malas, son simplemente instrumentos al servicio de lo humano y dependen del uso que de ellas hagamos. Por ello, resulta imprescindible la prevención, la protección y la atención a chicos y chicas; proporcionando información, así como, estrategias y habilidades cognitivas, psicológicas y afectivas que permitan un uso positivo y responsable basado en el respeto y en la promoción de la

dignidad humana y de la integridad física y psicológica de las personas adolescentes.

5.-Prevención de Drogodependencia. El adelanto de la edad de inicio en el consumo de estas sustancias que se ha producido en las últimas décadas ha supuesto que las estrategias preventivas comiencen en el entorno familiar y escolar de forma más temprana planificando actuaciones dirigidas a nuestro alumnado con la finalidad de promover competencias que posibiliten el bienestar emocional y la prevención específica sobre alcohol, tabaco y cannabis; proporcionando información detallada de las mismas, los peligros de su consumo, así como, los efectos positivos que supone no consumirlos, favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer factores de riesgo que influyen en el uso como la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas. Para ello se abordarán los siguientes bloques temáticos: Hábitos que contribuyen a una Vida Sana, Consumo de Alcohol, Cannabis y Otras Drogas, Drogas: mitos y creencias y Prevención del Tabaquismo.

6.- BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Línea de Intervención Socioemocional: Objetivos

Sentirse bien consigo mismo y con los demás genera bienestar y favorece un desarrollo saludable de las personas desde sus primeros años de vida, “no hay salud sin salud mental”. La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos de la inteligencia emocional, entendida como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones, las de otras personas y la capacidad de regularlas.

Para el desarrollo de esta Línea, y tras revisar las aportaciones de diferentes autores y programas que abordan competencias emocionales, se considera imprescindible el desarrollo de los siguientes bloques temáticos, fruto de una adaptación del modelo pentagonal del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

En el momento actual, esta línea de intervención se vuelve si cabe más prioritaria debido a las consecuencias psicológicas que todavía ha dejado la pandemia, que se pueden manifestar entre otras como apatía, angustia, tristeza, aburrimiento, rabia o ansiedad.

La exposición prolongada a una situación tan estresante, incierta y excepcional como fue COVID 19, pudo generar, en muchas personas, un desgaste o agotamiento emocional, así como experiencias y síntomas psicológicos muy diferentes, como tristeza, rabia o ansiedad. Aunque se trata de reacciones normales ante una situación como esa, pueden ser muy intensas, incómodas y/o incapacitantes. No tenemos los mismos recursos personales, sociales..y frente a una misma situación podemos tener muchas reacciones psicológicas y experiencias emocionales, pensamientos y comportamientos distintos. Ante todo ello, se ve imprescindible trabajar en esta línea

OBJETIVOS

- Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.

- Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.
- Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos..
- Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.
- Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.
- Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas.

Actividades

- Taller de habilidades Sociales en 1º , 2º, 3º y 4º de ESO
- Programa de resolución de conflictos en 1º de ESO
- Formación de mediadores de conflictos en 3º de ESO para su posterior intervención en la mediación de conflictos con el alumnado de ESO siempre que la situación lo permita
- Formación de mediadores de Salud con alumnado de 4º de ESO durante todos los recreos de todos los miércoles, a fin de que intervengan en todos los grupos de 1º de ESO , si la situación lo permite

- Taller de autoestima con actividades tipo como hacer una rueda en clase y cada uno que escriba en un post-it una característica positiva y que los demás averigüen de la persona que se trata, etc
- Seguir el programa “Cada palabra cuenta” desarrollándolo de manera que cada semana, cada alumno/a sugiera dos palabras “positivas” que el grupo clase se comprometa a tenerlas en cuenta. Todas estas palabras se escribirán y expondrán en un mural que permanecerá en el aula durante todo el curso.
- Llevar a cabo actividades para el autocuidado emocional del docente (vacuna emocional: Alma Serra)
- Participar en el periódico digital del centro expresando sus inquietudes y problemas emocionales que siente el alumnado o cualquier tema de interés del programa “Forma Joven”.
- Informar al alumnado del canal de youtube de Alma Sera
- Información al alumnado de la App mindfulness SCI gratuita para la gestión de su estrés emocional
- Establecer en algunas tutorías la celebración del “día del abrazo” “día de la amistad”, ..
- Trabajar en tutoría las escalas de autoestima
- Asesoramiento por la médica del equipo de orientación de la asesoría “forma joven” relacionado con el tema
- Realizar actividades relativas al bullying tanto a nivel físico como psicológico. Intervención del agente tutor de la Policía Local
- Taller del movimiento contra la intolerancia en los grupos de 4º de ESO
- Talleres sobre inmigración en los grupos de 3º de ESO y “en la otra piel”
- Taller realizado por el agente tutor en los grupos de 3º de ESO sobre “delitos de odio”

- Línea de Intervención Estilos de Vida Saludable: Objetivos

-Fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa, con independencia del nivel de competencia que posean, con un carácter inclusivo e integrador.

- Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social

-Fomentar la práctica deportiva en horario extraescolar con la incorporación a programas de actividades físicas y deportivas dentro del centro educativo.

- Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, ,habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.

- Conseguir una educación ciudadana integradora de todos los principios que fomenten la convivencia, la responsabilidad y que, en definitiva, sea un cauce que sirva para favorecer las relaciones humanas en la vía pública

- Dar a conocer al alumnado determinadas medidas de defensa y seguridad que les protejan de los peligros derivados del uso de las vías públicas, bien como peatones o como usuarios y usuarias de los medios de transporte,

Actividades

- -Charlas sobre prevención de anorexia-Bulimia y otros trastornos alimentarios del médico del EOE a lo largo de los cursos de 2º de ESO

- Taller sobre primeros auxilios a los grupos de 4º de ESO impartidos por la enfermera de este Programa

--Lectura de libros en la hora de tutoría del PMAR relativo a las temáticas del Programa de Forma Joven: Campos de fresas (droga);Diario rojo de Carlota (sexual);Bajo la misma estrella (emocional);Las chicas de alambre (anorexia)

-Canalizar la demanda de obesidad del centro de salud a través de la asesoría individual de forma joven

-Asesoramiento por la enfermera del centro de salud de la asesoría “forma joven” relacionado con el tema

- Charla testimonial sobre los riesgos que conlleva determinados vehículos como las motos para los accidentes de tráfico dada por la asociación “Aesleme” de forma presencial para los grupos de 4º de ESO y virtual en grupos de 3º de ESO

- Realizar en todos los grupos de 2º de ESO una actividad en la que se vincule la actividad física y la nutrición. El alumnado tendrá que registrar cada semana la actividad física que realiza y su alimentación. Para ello, la enfermera referente del centro dará sendas charlas sobre nutrición en cada uno de los grupos y se contará con la colaboración del profesorado de Educación Física y con las familias. Estos registros se intentará que el alumnado los realiza vía on line

- Participación del “de la agente tutor” de la Policía Local con charlas en todos los grupos de 3º de ESO sobre el consumo de alcohol y el botellón

1º de ESO: Prevención del acoso y ciberacoso

2º de ESO Riesgos sobre las nuevas tecnologías

3º de ESO: Consumo de alcohol, el botellón y delitos de odio

4º de ESO: Violencia de género . Dating

Línea de Intervención Sexualidad y Relaciones Igualitarias:

- Conocer qué es una ITS (infección de transmisión sexual) y sus consecuencias

- Conocer los diferentes métodos anticonceptivos

- Defender las relaciones igualitarias

- Potenciar una construcción de la afectividad exenta de los estereotipos de género

- Participar en el Programa de Igualdad del centro escolar

- Concienciarse de la diversidad sexual entre las personas

Actividades

- Charlas en las tutorías de 4º de ESO dadas por el médico del EOE sobre las enfermedades de transmisión sexual y sus consecuencias
- Asesoramiento por la enfermera del dentro de salud de la asesoría “forma joven” relacionado con el tema
- Participación en las tutorías en el Plan de Igualdad generando diferentes sesiones en los distintos niveles de la ESO en colaboración con la coordinadora de igualdad relativas al tema y a la celebración de efemérides, a través de las tutorías en la celebración de efemérides como el 25N : 1º de ESO: cuento “la tortuga Clementina” y haiku ; en 2º de ESO “ mitos y falsas creencias”; en 3º de ESO “ fomentar relaciones igualitarias, actividad de pepe y pepa, escalas de violencia de género”; 4º de ESO “decálogo de corresponsabilidad” y nuevas masculinidades. Celebración del 8 de marzo a través de distintas actividades como poesías, vídeos, ...
- Charlas del agente tutor de la Policía Local en todos los grupos de 4º de ESO sobre “ violencia de género. Dating” y charla sobre homofobia por el agente-tutor de la Policía Local
- Taller sobre diversidad sexual realizado por la asociación IEMAKAIE.

Línea de Intervención Uso Positivo de las TIC:

- Conocer los riesgos del uso de las redes sociales e internet
- Evitar el uso inadecuado de las TIC valorando como fortaleza su utilidad en la sociedad actual

Actividades

- Talleres sobre prevención y riesgo del uso de las redes sociales en los grupos de 1º y 3º de ESO

- Charla sobre “riesgos de las nuevas tecnologías “ realizados por la Policía Local en todos los grupos del nivel de 2º de ESO
- Realizar en los grupos de 3º de ESO en la tutoría sobre “stop al bullying”
- Formación del alumnado en cada tutoría dándole unas “orientaciones y buen uso de la educación telemática”
- Charla sobre los peligros de los juegos on line dada por la asociación Asajer

Línea de Intervención Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco, Cannabis y Alcohol.

- Conocer las consecuencias del consumo de drogas tanto para el propio organismo como las consecuencias sociales (familia, amigos...)
- Prevenir el consumo de Drogas

Actividades

- Charlas de la médica de orientación del EOE sobre prevención de adicciones en los distintos grupos de los niveles de 1º de ESO (tabaquismo), 2º de ESO(Alcohol) y 3º de ESO(Marihuana)
- Charlas sobre “consumo de alcohol, el botellón” realizada por el agente tutor de la Policía Local
- Asesoramiento de la enfermera referente de la Consejería de Salud para el programa “forma joven” relacionado con el tema

Contenidos

Intervención socioemocional

Todos estos contenidos estarán focalizados principalmente en la pandemia existente en el momento actual

- Educación socioemocional
- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Prevención y solución de conflictos

Estilos de vida saludable

- Estilos vida Saludable
- Hábitos que contribuyen a una Vida Sana.
- Actividad Física
- Prevención accidentes de tráfico
- Alimentación equilibrada

Sexualidad y Relaciones Igualitarias

- Sexualidad y relaciones igualitarias
- Prevención de ETS y de embarazos inesperados.
- Igualdad entre mujeres y hombres. Roles y estereotipos
- Respeto a las diferencias.

Uso positivo de las TIC

- Uso positivo de las TIC
- Redes sociales: facebook, twitter, instagram
- Riesgos en el uso de las redes

- Recursos educativos TIC

Prevención Consumo Alcohol, Tabaco, Cannabis y otras drogas

- Drogas: Mitos y Creencias.
- Consumo de alcohol, cannabis y otras drogas.

-FORMACIÓN

Objetivos:

- Facilitar las herramientas y los recursos didácticos en el marco curricular
- Compartir en un espacio de comunicación e intercambio de experiencias entre el profesorado y la coordinación
- Seguimiento del Plan de Actuación por el equipo de promoción de salud
- Formación del alumnado mediador de salud si la situación actual lo permite por el tema de la heterogeneidad de los grupos de convivencia
- Formación del alumnado mediador de conflictos si la situación actual lo permite por el tema de la heterogeneidad de los grupos de convivencia
- Fomentar metodologías para la innovación educativa dirigidas al desarrollo de la salud integral de toda la comunidad educativa
- Proporcionar un desarrollo vital saludable desde la perspectiva física, psicológica, social y medioambiental
- Capacitar al alumnado mediador en salud para el desarrollo de sus funciones posibilitando la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar

-Potenciar la adopción de actitudes, valores y prácticas que posibiliten el desarrollo de estilos de vida sostenibles y saludables mediante un uso racional y solidario de los recursos, y potencien habilidades, capacidades y aptitudes como la empatía, la escucha activa, el compañerismo, la tolerancia, la colaboración o la asertividad

8.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Entre las estrategias utilizadas encontramos las siguientes:

- Mediadores de Salud con alumnado de 4º de ESO . El alumnado lo formará la médica del Equipo de Orientación en algunos recreos de los días que venga al Instituto Posteriormente el alumnado dará una tutoría a todos los grupos de 2º de ESO. El tema elegido está consensuado por el alumnado, la médica, tutores/as y la coordinadora de salud
- Taller de convivencia en los grupos de ESO
- Participación en las Efemérides que se celebran en el centro: Día de la Paz, 25-N Día de la No violencia, Día de las mujeres científicas, Día del Sida, 8 de marzo, etc.
- Integración de las actividades diseñadas en el Plan de Actuación dentro del Plan de Acción Tutorial
- Integración curricular en diferentes áreas de Biología (fomento de estilos de vida saludable), Lengua y Literatura (revista digital, lectura libros en temáticas propias de este Plan, etc.) Física y Química (prevención drogadicción) y Educación Física. (taller de primeros auxilios, fomento de estilos de vida saludable)
- Actividades conjuntas con otros Planes y Proyectos del centro en el Plan de Espacio Escuela de Paz y en el Plan de Igualdad

9.-RECURSOS EDUCATIVOS

Recursos web del portal de Hábitos de Vida Saludable :

- a) Programa de aulas felices: Para los grupos de 1º de ESO la actividad “soy único” favoreciendo las relaciones de amor, afecto y cuidado familiar; para los grupos de 2º de ESO la actividad “un mundo de amor”; para los grupos de 3º de ESO la actividad “¿qué harías tú” y para los grupos de 4º de ESO “la honestidad en nuestra sociedad”. Además de la elección del alumnado ayudante
- b) Programa de prevención de la violencia: Actividades como “mi DNI, “frases incompletas”, “las gafas”(empatía)
- c) Programa de inteligencia emocional: Diputación Foral de Gipuzkoa: Para 1º de SO y 2º de ESO las actividades “conocemos emociones”, “ a veces meto la pata”, “lo siento de verdad”, “errores que cometemos día a día” y para 3º de ESO y 4º de ESO “sentir, pensar y actuar”, “remedio para el enfado”, “soy capaz”, “yo decido”, “Saber decir que no”
- d) Guía de recursos para centros educativos en caso de ciberacoso. Defensor del menor en la comunidad de Madrid : para ESO la actividad de “relaciones entre acoso y ciberacoso”, “conoces cómo te protege la ley en internet/derechos y responsabilidades de uso cotidiano,: investigaciones sobre usos y abusos de las TIC por adolescentes y jóvenes ¿Conoces realmente lo que pasa y por qué pasa?
- e) Guía Forma Joven. Educación para la sexualidad: Utilización de la guía en la asesoría individual y en algunas actividades en las tutorías de la ESO
- f) Actividades del programa Construyendo tu mundo en las tutorías de la ESO
- g) Utilización del programa “toda palabra suma” en 2º de ESO y 3º de ESO sobre ciberacoso
- h) Programas de Alma Sierra de su canal
- i) Programa del Instituto de la Mujer sobre el “día internacional contra la violencia de género”

Entre los recursos personales con los que contamos está todo el personal del Centro, tanto docente como no docente, los profesionales sanitarios del Centro de Salud y profesionales externos de otras entidades como el EOE, Ayuntamiento, ONG, Policía Local (agente-tutor), asociaciones sin ánimo de lucro, enfermera del centro de salud perteneciente al programa Forma Joven, etc

Dentro de los recursos que cuenta el programa está la del alumnado mediador de salud. El alumnado mediador/a es el alumno/a que se encarga de hacer que llegue información sobre la promoción de hábitos de vidas saludables (educación emocional, estilos de vida saludable, sexualidad, uso positivo de las TIC o prevención de drogodependencias) a sus compañeros/as de centro.

A través de los mediadores/as se pretende comprobar qué información tienen sus compañeros/as sobre los temas relacionados con la promoción de la salud como punto de partida para ampliar y o corregir conocimientos; ofrecer información sobre recursos materiales de interés para los jóvenes en materias de promoción de la salud; aclarar dudas conceptos a los compañeros/as , es decir, divulgar y recoger información entre y desde el alumnado del centro. Todo ello se puede producir porque la médica del EOE va a formar al alumnado mediador

Una de las intervenciones de este curso de los mediadores/as versará sobre la preparación e intervención en los cinco grupos de 2º de ESO en los que diseñarán una clase sobre un tema que llegado su momento, será consensuado. La formación para esta actividad será realizada por la médica del EOE y la coordinadora del programa.

También se formará a los mediadores de conflictos con alumnado de 3º de ESO que intervendrán realizando mediaciones con alumnado de ESO, junto al alumnado mediador formado en anteriores cursos escolares

10.- TAREAS Y ACTIVIDADES. TEMPORALIZACIÓN. CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

Realizar el cronograma de actuación de una manera exhaustiva es difícil en los inicios de curso, ya que es un programa abierto en el que intervienen muchos agentes externos que no pueden cerrar sus intervenciones con grupos del Instituto debido a su casuística laboral

Un avance del mismo podría ser:

Calendario médica EOE:

CAMBIOS HORMONALES PUBERTAD:

-30 noviembre 1º B – 1ª hora.

-30 noviembre 1ºA: – 2ª hora.

-30 noviem 1ºE: – 5ª hora.

-30 noviem 1ºD – 6ª hora.

-29 de mar 1º C – 6ª hora.

TALLER DE PREVENCIÓN ALCOHOL:

-10 enero 2ºC– 1ª hora.

-10 enero 2ºA – 6ª hora.

-8 novie 2ºE- 6ª hora

-8 noviembre2ºD– 2ª hora.

-30 novim 2ºB- 4ª hora

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

7 de febrero 2ºC: 1ª hora

7 de febrero 2ºA– 6ª hora.

29 marzo 2ºD– 1ª hora.

11 abril 2º E – 6ª hora.

29 marzo 2ºB – 4ª hora.

PREVENCIÓN ADICCIONES : CONSUMO MARIHUANA

- 19 enero 3ºC – 2ª hora.
- 19 enero 3º B– 3ª hora.
- 19 enero 3ºE – 5ª hora.
- 30 noviem 3ºA- 2º hora
- 7 febrero 3ºD- 6º hora
- 7 de febrero 3ºF – 3ª hora.

RIESGOS UTILIZACIÓN PIERCING Y TATUAJES:

- 20 abril 3ºC- 2º hora
- 20 abril- 3ºB- 3º hora.
- 20 abril 3ºE- 5º hora.
- 29 de marzo 3ºA: 2º hora
- 7 marzo 3ºD: 6º hora
- 7 marzo 3ºF– 3ª hora.

PREVENCIÓN EMBARAZOS NO DESEADOS Y ENFERMEDADES TRANSMISIÓN SEXUAL

- 11 abril 4º E- 2ªhora.
- 11 abril 4ºC- 4º hora.
- 31 mayo 4ºA- 6º hora
- 29 marzo 4ºB- 6º hora.
- 31 mayo 4ºD- 3º hora.
- Intervención “agente tutor” de la Policía local: a lo largo del 1º, 2º y 3º trimestre en los diferentes grupos de la ESO en todos los niveles (a partir de octubre)
- Programa de educación emocional: 2º trimestre en los grupos de 1º y 2º de ESO(febrero y marzo)
- Asociación ACOGER para la prevención de la adicción de nuevas tecnologías en 1º de ESO: 2º trimestre (marzo)

- Andalucía compromiso digital : promoción de confianza y seguridad en el uso de las TIC: para 3º y 4º de ESO: 1º y 3º trimestre (noviembre, diciembre, abril y mayo)
- Proyecto de Inteligencia Emocional en los grupos de ESO en la hora de tutoría en el que se desarrollará actividades de fomento de la inteligencia emocional. A lo largo del curso
- Asesoría individual y grupal con la enfermera procedente del centro de salud cuando surjan las demandas a lo largo del curso
- Taller prevención de drogas por la médica del EOE. Primer trimestre
- Actividades dentro del Plan de Acción Tutorial de las diferentes líneas de intervención del programa .
- Taller “Nos comemos el mundo” de los Talleres Solidaridad del Ayuntamiento Córdoba. 2º trimestre (enero y febrero)
- Taller diversidad sexual en 1º, 2º y 4º de ESO : mes de octubre
- Taller de aulas para la salud: 4º de ESO 3º trimestre (marzo, abril y mayo)
- Taller no hay paz sin participación 3º de ESO: 2º trimestre (febrero y marzo)
- Taller de la Policía sobre el uso seguro de internet. 2º trimestre, sobre educación vial, prevención del alcoholismo
- Celebración 25N. 1º trimestre. Actividades sobre mitos, vídeos , decálogo sobre relaciones sanas
- Plan Acción Tutorial con actividad en torno a las relaciones afectivas y respeto ante la diversidad.3º trimestre
- Taller por un mundo en paz para 1º de ESO. 2º trimestre (enero y febrero)
- Talle sobre valores para 2º de ESO en el 2º trimestre
- Taller sobre la prevención de accidentes de tráfico de la asociación "aesleme" en los grupos de 4º de ESO en el 3º trimestre (mayo)
- Taller sobre valores en los grupos de 1º y 2º de ESO en el 2º y 3º trimestre

11.-TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Para favorecer una comunicación fluida entre los miembros del equipo forma joven y una difusión adecuada de las actividades programadas se usarán :
Página web del IES: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesseneca/>
Correos electrónicos: 14002972.orientacion@g.educaand.es y el correo corporativo de todo el profesorado y alumnado. Classroom creado por el departamento de orientación, Hojas informativas, Claustros: sesión inicial y otras sesiones siempre que exista algún tema relacionado con el Plan de Actuación, reuniones semanales de coordinación con los tutores/as , reuniones con el AMPA

Las técnicas empleadas serán

- Seguimiento continuado del alumnado en la participación del programa
- Observación directa ,serán los tutores/as y/o orientadores que la realizarán en los momentos oportunos.
- Capacidad del alumnado mediador para buscar varias estrategias de búsqueda y resolución, de las situaciones que se vayan presentando, a nivel de grupo de convivencia
- Difusión del programa presentándolo la coordinadora del programa , médica del equipo de orientación, enfermera del centro de salud en todos los grupos del Instituto
- Difusión del programa en la página web del Instituto. Publicación de actividades realizadas a través del programa: actividades de los mediadores, talleres, ...y de redes sociales

- Difusión del programa a través del poster de Forma Joven. En zonas emblemáticas del Instituto se expone un poster sobre forma joven
- Participación asociación Aesleme:
aeslemecordoba@hotmail.es
- Difusión del programa en asociaciones vinculadas con el Ayuntamiento a través del programa : tallereslstt@gmail.com

12.-SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La evaluación constará de tres fases:

1. Evaluación inicial (detección de necesidades): Se realizará al inicio del programa.
2. Seguimiento (reuniones periódicas con los miembros de la comisión): Se realizará durante el curso académico
3. Evaluación final (valoración de los resultados y memoria de autoevaluación): Realizada al final de curso. Se analizarán las propuestas de mejora

Tras la evaluación inicial al principio de curso de las necesidades detectadas, se diseñará este Plan de Actuación del programa Forma joven, que formará parte del Plan de Centro.

A lo largo del curso realizaremos un seguimiento a través de las reuniones de coordinación del Departamento de Orientación y de las reuniones semanales con los tutores y tutoras, así como con los otros componentes del programa y del equipo promoción de salud. También se valorará la opinión del alumnado acerca de las actividades realizadas.

Para constatar la consecución de los objetivos determinados haremos una autoevaluación al final de curso a través de tutoría.

Entre otros los instrumentos de evaluación empleados son: cuestionarios de observación, anecdotarios, cuestionarios de autoevaluación, cuestionarios google etc, así como los creados por el Instituto en su autoevaluación