

# PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES

## IESO ARROYO DE LA ENCOMIENDA

### 1. Introducción

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales. En este contexto, es fundamental promover hábitos saludables que fortalezcan el bienestar integral de los jóvenes. Un programa integral enfocado en diferentes áreas como la actividad física, la alimentación, la educación emocional, el sueño, la sostenibilidad, el uso responsable de dispositivos móviles y la prevención de adicciones se presenta como una herramienta efectiva para abordar los desafíos que enfrentan los adolescentes en la actualidad.

#### **Actividad física**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), solo el 20% de los adolescentes realiza la cantidad recomendada de actividad física diaria, que es de al menos 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso. Esta falta de actividad se asocia con un aumento del riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares o problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Fomentar el ejercicio regular no solo mejora la salud física, sino que también está vinculado a una mejora en el bienestar emocional y en la autoestima, lo cual es crucial en esta etapa de desarrollo.

#### **Alimentación**

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2020) revela que el 34% de los adolescentes presentan sobrepeso u obesidad, un problema que se ha triplicado en las últimas tres décadas. Solo el 25% de los adolescentes consume la cantidad recomendada de frutas y verduras, lo que contribuye a un déficit nutricional preocupante. Además, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados ha aumentado, afectando negativamente la salud física y el rendimiento escolar. Promover una alimentación equilibrada y nutritiva es fundamental para contrarrestar estas tendencias y mejorar no solo la salud física, sino también la capacidad cognitiva y el bienestar emocional de los jóvenes.

#### **Educación emocional**

Un estudio de 2021 indica que aproximadamente el 30% de los adolescentes experimentan síntomas de ansiedad y depresión. La educación emocional es clave para abordar estos problemas, ya que programas diseñados para enseñar habilidades emocionales han demostrado ser efectivos, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar psicológico en un 20% en este grupo. Fomentar la inteligencia emocional ayuda a los jóvenes a gestionar sus emociones, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera efectiva, habilidades que son esenciales no solo para su vida personal, sino también para su rendimiento académico y relaciones interpersonales.

#### **Sueño**

Investigaciones recientes han mostrado que el 70% de los adolescentes no duermen lo suficiente, es decir, menos de las 8 horas diarias recomendadas para su grupo de edad. La falta de sueño está

asociada con un aumento del 40% en el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, así como con una disminución del 30% en el rendimiento académico. Un buen descanso es fundamental para el desarrollo cognitivo y emocional, por lo que promover hábitos de sueño saludables y educar sobre la importancia de un buen descanso puede tener un impacto significativo en la salud general y el éxito escolar de los jóvenes.

### **Sostenibilidad**

Un estudio de 2022 reveló que el 85% de los adolescentes se preocupa por el cambio climático y desea hacer una diferencia en el mundo. Sin embargo, muchos de ellos no están informados sobre prácticas sostenibles y su impacto en la salud y el medio ambiente. Educar a los jóvenes sobre la importancia de la sostenibilidad, así como sobre prácticas responsables en su vida diaria, puede motivarlos a adoptar hábitos más conscientes, como la elección de alimentos locales y de temporada. Fomentar esta conciencia ambiental no solo beneficia a los adolescentes, sino que también contribuye a la salud del planeta.

### **Dispositivos**

Según un informe de 2023, los adolescentes pasan un promedio de 7 horas al día en pantallas, lo que ha sido relacionado con un aumento del 20% en la probabilidad de desarrollar síntomas de depresión y ansiedad. La exposición prolongada a dispositivos móviles puede afectar la calidad del sueño y la capacidad de concentración. Un enfoque en el uso responsable de la tecnología puede ayudar a los jóvenes a gestionar su tiempo de pantalla, fomentando interacciones sociales saludables y el desarrollo de habilidades sociales en el mundo real. Educar sobre el equilibrio entre el uso de la tecnología y otras actividades es esencial para su bienestar emocional.

### **Prevención de Adicciones**

El 25% de los adolescentes informan haber experimentado con sustancias recreativas, mientras que el 30% utiliza las redes sociales de manera compulsiva. La adolescencia es un período crítico donde la prevención de adicciones se vuelve esencial. Programas diseñados para abordar la prevención de adicciones han mostrado una disminución del 15% en el uso de sustancias entre los jóvenes. Equipar a los adolescentes con estrategias de afrontamiento y toma de decisiones informadas es crucial para reducir el riesgo de adicción y promover un desarrollo saludable en esta etapa de sus vidas.

### **Conclusión**

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, la implementación de un programa de hábitos saludables basado en datos actuales es esencial para abordar las preocupaciones críticas que enfrentan los adolescentes hoy en día. Invertir en su salud y bienestar no solo beneficiará a los jóvenes, sino que también fortalecerá a la sociedad en su conjunto. Al fomentar estos hábitos, se puede contribuir a formar una generación más saludable, consciente y preparada para enfrentar los desafíos del futuro.

## 2. Objetivos del programa

Teniendo en cuenta los datos preocupantes de los adolescentes en relación con sus hábitos saludables, junto con las características y necesidades del alumnado del IESO Arroyo de la Encomienda, el presente programa plantea diversos objetivos:

- Promover la práctica de actividad física como parte integral de la rutina diaria de los adolescentes
- Impulsar hábitos alimenticios que prioricen el consumo de alimentos naturales, nutritivos y equilibrados.
- Promover el bienestar mental y la educación emocional como una herramienta para gestionar el estrés y las emociones de manera saludable.
- Desarrollar hábitos de sueño y descanso adecuados.
- Impulsar la movilidad mediante el uso de medios de transporte activos, como una forma de integrar la actividad física y la sostenibilidad en la vida cotidiana.
- Concienciar sobre los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos electrónicos y las redes sociales, así como fomentar el desarrollo de habilidades para el manejo responsable de la tecnología.
- Fomentar prácticas que respeten el medio ambiente y promuevan la sostenibilidad en la vida diaria de los adolescentes.
- Prevenir el consumo de sustancias nocivas para la salud, como el alcohol, el tabaco o las drogas.

### 3. Proyectos que forman parte del programa

El programa de hábitos saludables abarca algunos proyectos significativos impulsados en el Centro por diferentes materias, con los que se comparten objetivos.

#### 3.1. Recreos activos

Tiene como objetivo principal el fomento de la práctica de actividad física y deporte dentro del Instituto. Para ello, el alumnado de toda la ESO puede participar en torneos deportivos durante los recreos.

Para tratar de involucrar al mayor número de participantes, se ofrecerán torneos de distintos deportes, donde cada día de la semana se jugará a un solo deporte, y así dar la posibilidad de inscribirse en varias disciplinas.

Los torneos comenzarán en octubre y la modalidad de juego será la liga, para que todos los equipos jueguen los mismos partidos, pudiéndose conformar equipos mixtos.

En función del número de equipos en cada deporte, habrá dos o cuatro ligas; una para 1º y 2º de ESO y otra para 3º y 4º de ESO, o una liga para cada curso.

#### 3.2. Huerto escolar

El IESO Arroyo de la Encomienda cuenta con un espacio de tierra inutilizado que durante el curso 2024-2025 se comenzará a emplear como huerto escolar. El objetivo principal del proyecto es promover hábitos de alimentación y consumo saludables y respetuosos con el entorno.

La creación y mantenimiento del huerto se realizará de forma interdisciplinar desde aquellas materias que se quieran incorporar al proyecto, mediante diversos contenidos como el cuidado del entorno, el cultivo de alimentos, las tareas agrícolas, la sostenibilidad o la creación de hábitos de buena salud, nutrición, manejo y protección del medio ambiente.

Aparte del tratamiento interdisciplinar en las distintas materias, durante los recreos y de forma voluntaria, el alumnado podrá participar en tareas de mantenimiento del huerto, como por ejemplo plantar, regar, limpiar, etc.

#### 3.3. Bicirroyo

Es un proyecto de movilidad activa que comenzará a impulsarse durante el curso 2024 – 2025. Su objetivo principal es fomentar la bicicleta como medio de transporte sostenible y saludable dentro de la comunidad educativa. Para ello, se trabajará de forma interdisciplinar entre aquellos departamentos que lo deseen, a través de distintas líneas de actuación:

1. Creación de un Grupo de Trabajo/Seminario de profesores para crear actividades, en todas las áreas, relacionadas con la movilidad sostenible.

2. Lanzamiento de un concurso con varias categorías para encontrar el mejor nombre para el proyecto, un logo y el diseño de una camiseta. Asimismo, y para tener disponible una flota propia de

10-15 bicis en las instalaciones del IESO, habrá una categoría destinada a obtener el póster que sirva para dar publicidad a la campaña de donación de bicicletas que se llevará a cabo nada más terminar el concurso.

3. Impartición de clases, en el mismo patio del instituto, para aprender a montar en bicicleta para aquellos que no sepan y para mejorar los que todavía tienen dificultades, incluso a manejar los cambios de las bicis de montaña.

4. Adecuación de un espacio del centro para guardar y almacenar las bicicletas. Limpieza, organización, instalación de ganchos.

5. Organización y Realización de una "Bicicletada" en la que participe toda la Comunidad Educativa del Instituto.

6. Implantación de un sistema de préstamo de bicis (como con los libros en biblioteca) en donde cualquier alumno que quiera pueda solicitar el préstamo de una bicicleta para disfrutar de ella un fin de semana o para desplazarse hasta y desde el centro.

7. Creación de murales en fachadas/paredes con motivos del proyecto.

8. Acercamiento al AMPA para charlas, avituallamientos y participación en salidas...

9. Búsqueda de colaboración/ayudas/ideas con asociaciones ciclistas y vecinales, con otros centros cercanos...

10. Vinculación con el proyecto de Convivencia y Sostenibilidad del centro.

11. Salidas dentro y fuera del ámbito escolar.

## 4. Características y aplicación del programa

El programa de hábitos saludables es voluntario para todo el alumnado del IESO Arroyo de la Encomienda. Sin embargo, para motivarlos e involucrarlos en su participación, se establecerá un sistema de puntuación donde se premiará de forma trimestral y anual al alumnado que cumpla diferentes retos y tareas saludables.

Las tareas y retos estarán en consonancia con al menos, uno de los objetivos del programa. A continuación, se detallan, a modo de ejemplo, algunas tareas de debe cumplir el alumnado para conseguir puntos.

<b>Actividad física/deporte</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pertenecer a un equipo o club deportivo.</li><li>- Participar en los recreos activos.</li></ul>
<b>Alimentación saludable</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Comer alimentos no procesados en los recreos.</li><li>- Colaboración con las familias.</li></ul>
<b>Bienestar mental y educación emocional</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar trabajos de investigación.</li><li>- Colaboración con las familias.</li></ul>
<b>Sueño y descanso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar trabajos de investigación.</li><li>- Colaboración con las familias.</li></ul>
<b>Movilidad activa</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ir en bicicleta/caminando al Instituto.</li><li>- Participar en salidas y rutas en bicicleta.</li></ul>
<b>Nuevas tecnologías y dispositivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Colaboración con las familias.</li><li>- Realizar trabajos de investigación.</li></ul>
<b>Sostenibilidad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ir en bicicleta/caminando al Instituto.</li><li>- Participar en el huerto.</li></ul>
<b>Adicciones y sustancias nocivas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Participar en charlas preventivas.</li><li>- Realizar trabajos de investigación.</li></ul>

Cada participante tendrá una hoja de registro donde anotará las tareas y retos que vaya realizando a lo largo del curso. Para evaluar su cumplimiento, se solicitarán evidencias como confirmaciones de las familias, fotografías, vídeos, etc.