



PROYECTO LA SALUD EN FP



cpi'fp Bajo Aragón
centro público integrado
de formación profesional



ÍNDICE

CONTENIDOS

- 1. JUSTIFICACIÓN**
- 2. ANTECEDENTES**
- 3. OBJETO**
- 4. ALCANCE**
- 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- 6. BENEFICIOS**
- 7. ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO**
- 8. PRESUPUESTO**

JUSTIFICACIÓN

NECESIDADES DETECTADAS

1.- PARTICIPACIÓN CENTROS DE EXCELENCIA:

Desde el presente curso escolar, el CPIFP Bajo Aragón participa en la red de centros de excelencia, donde una de las líneas de trabajo es la necesidad de transformación metodológica. Esta transformación implica de manera directa la necesidad de aprender a trabajar en equipo. Varias de las líneas de este proyecto, como la realización de deporte o la gestión emocional, favorecen la adquisición de competencias transversales necesarias para aprender a trabajar en grupo, entre las que se pueden encontrar la ayuda mutua, la empatía, la aceptación de diferentes puntos de vista o la tolerancia a la frustración.

2.- CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNADO DE GRADOS BÁSICOS:

Aunque existe una gran heterogeneidad entre el alumnado de grado básico, podemos considerar una serie de similitudes tales como:

- Fracaso escolar generalizado y desfase curricular
- Problemas de adaptación al medio escolar
- Absentismo
- Falta de interés y de motivación con las actividades académicas.
- Necesidad de seguimiento y falta de autonomía en las tareas escolares
- Impulsividad y conductas de riesgo
- Dificultad para gestionar sus emociones y trabajar en equipo
- Pensamiento presentista sin visión de futuro
- Incapacidad para asumir la consecuencia de sus actos.
- Autoestima y autoconcepto desajustado
- Falta de límites y control.
- Dificultad para aceptar las normas y las figuras de autoridad.

3.- ENCUESTA DE BIENESTAR- AFDA:

Durante el curso 21/22 el grupo de convivencia e igualdad evalúa el grado de bienestar emocional del alumnado del centro. De esta encuesta se obtienen resultados que evidencian la necesidad de poner en marcha actuaciones de carácter preventivo relacionadas con la salud social y emocional de nuestro alumnado.

ANTECEDENTES

ENCUESTA BIENESTAR

Item 1: Se siente nervioso o tenso gran parte del día.

Item 2: Siente temor o que algo malo le pueda suceder.

Item 3: Tiene la cabeza llena de preocupaciones.

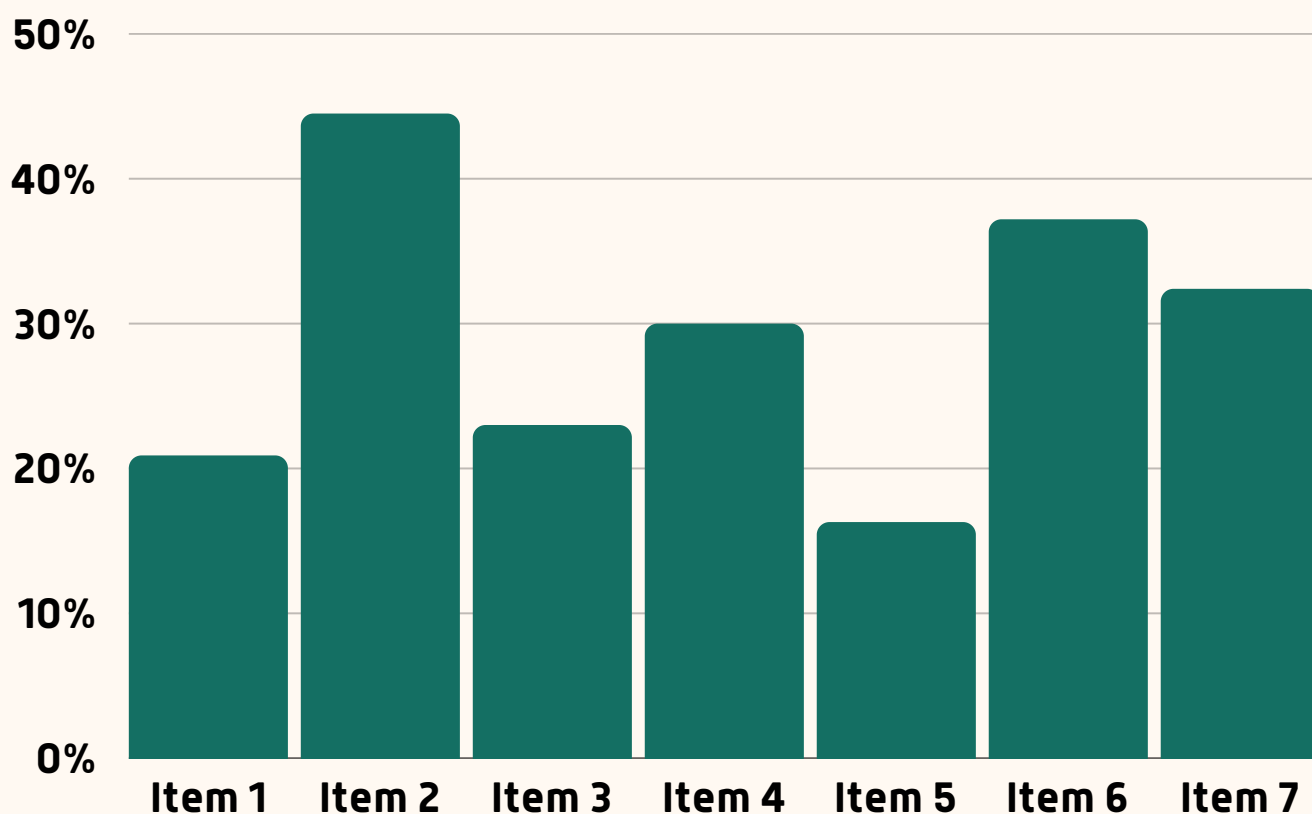
Item 4: Se siente inquieto.

Item 5: Experimenta sensaciones de gran angustia o temor.

Item 6: No disfruta de las cosas como antes de la pandemia.

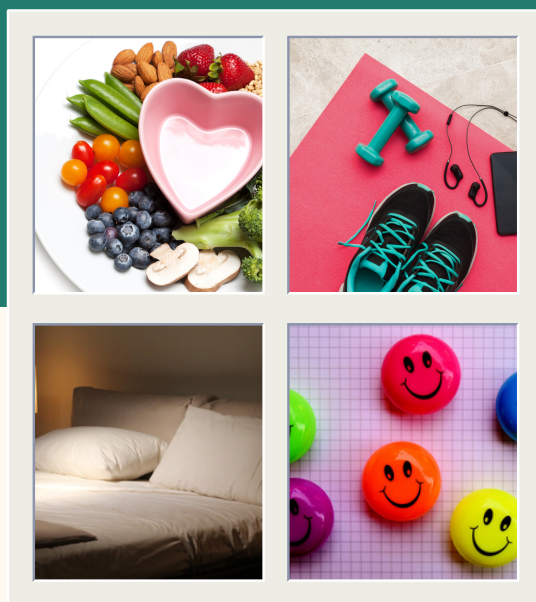
Item 7: No espera las cosas con la misma ilusión que antes de la pandemia.

● % alumnado



OBJETO

El presente proyecto tiene por objeto fomentar hábitos saludables entre el alumnado de Formación Profesional.



En este sentido, se entiende por hábitos saludables un estilo de vida basado en los siguientes cuatro pilares básicos:

- **La alimentación.**
- **El ejercicio físico y deporte.**
- **El sueño.**
- **La gestión socio-emocional y el trabajo en equipo.**

ALCANCE

ALUMNADO IMPLICADO

TIPO DE ALUMNADO: Este proyecto va dirigido de manera específica al alumnado de grado básico, ya que se trata de un ciclo en el cual el desarrollo del mismo podría tener una influencia muy positiva. No obstante, también podrían beneficiarse el resto de alumnado de otros ciclos y niveles de formación profesional.

CICLOS AFECTADOS:

- Grado básico de mantenimiento de vehículos- actividades deportivas y charlas.
- Resto de alumnado de grados medios: a través de las charlas y talleres relativos a las adicciones y el sueño y la alimentación.

NÚMERO DE ALUMNOS/AS: En el presente curso escolar contamos con 8 alumnos en 2º curso de grado básico y con 15 en 1º curso. La mayoría de las actividades planteadas será solamente para el 2º curso, puesto que el resto de alumnos podrán beneficiarse de este proyecto en el siguiente curso.

DURACIÓN: El proyecto está planificado para desarrollarlo a lo largo de dos cursos. La duración de las actividades dependerá de las características de las mismas. El horario del que se dispone para las actividades deportivas será los jueves de 8:50 a 12:40. En el caso de requerir un menor o mayor tiempo será imprescindible coordinarlo con el profesorado que imparte docencia en este grupo.



**Dar a conocer los
aspectos básicos para
una alimentación
saludable**



**Fomentar un estilo de
vida basado en la
realización de ejercicio
físico y del deporte**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

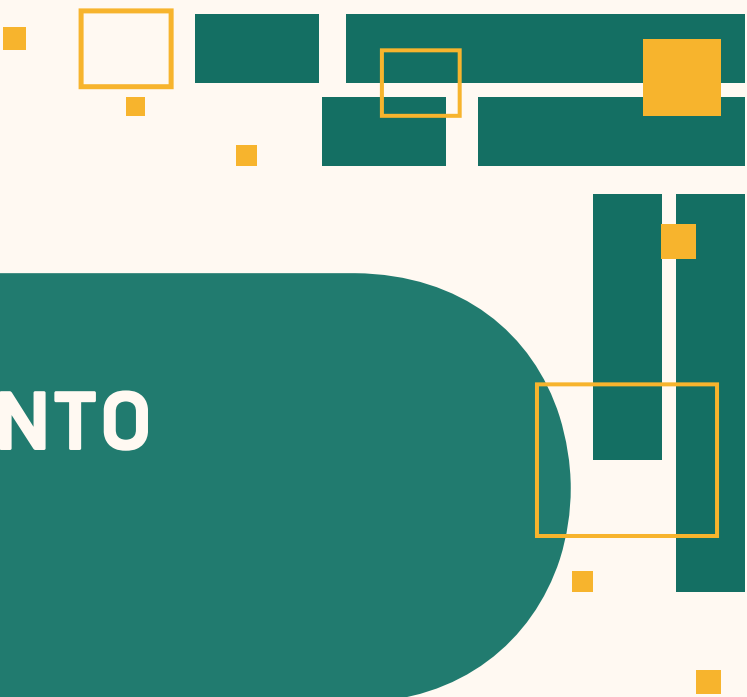


**Concienciar al
alumnado sobre la
importancia del
descanso y del uso
excesivo de las
pantallas**



**Adquirir las
herramientas
adecuadas para la
gestión socio-
emocional y el trabajo
en equipo**

BENEFICIOS



**MEJORA RENDIMIENTO
ACADÉMICO**

**DESARROLLO COMPETENCIAS
TRANSVERSALES**

**PREVENCIÓN CONDUCTAS de
RIESGO**

**MEJORA CLIMA AULA VÍNCULO
ALUMANDO-PROFESORADO**

BENEFICIOS

MEJORA del RENDIMIENTO ACADÉMICO:

Muchas de las competencias que influyen en el rendimiento académico, se pueden asimilar a través de los valores que trasmite la realización del deporte tales como compromiso, esfuerzo, hábitos saludables, trabajo cooperativo, tolerancia a la frustración, autonomía, etc.

Por otra parte, la neurociencia ha demostrado la relación directa entre deporte y el bienestar emocional (prevención de enfermedades mentales).

DESARROLLO de COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

En un mundo laboral inestable el desarrollo de competencias transversales se ha convertido en un elemento indispensable para la mejora de la empleabilidad ya que, según el informe RANDSTAD elaborado por la empresa de servicios globales de RRHH y empleo, entre las competencias más demandadas en 2025 por las empresas se encuentran: la capacidad de coordinación, negociación, la flexibilidad y la inteligencia emocional.

PREVENCIÓN de CONDUCTAS de RIESGO:

La adolescencia es una etapa que implica importantes cambios biopsicosociales. Unidos a estos, existen una serie de riesgos tales como la necesidad de aceptación, el exceso en conductas que les gratifican (consumo de alcohol, ludopatía, uso excesivo de pantallas, etc) o la presión grupal. Según la UNESCO 2015, el centro educativo es el marco idóneo para promover la prevención de dichas conductas.

MEJORA del CLIMA AULA y del VÍNCULO ALUMANDO-PROFESORADO:

La realización de las acciones educativas que se van a trabajar a través del presente proyecto (talleres, charlas, gestión emocional o actividad física), favorecerán la creación de un clima positivo en el aula promoviendo los valores de respeto, empatía, trabajo en equipo y ayuda mutua. De igual forma, estas actuaciones permiten establecer un vínculo más personal y menos academicista entre el profesorado y el alumnado.

ORGANIZACIÓN

DEL PROYECTO



- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y FORMACIÓN**
- **GESTIÓN EMOCIONAL**
- **ACTIVIDADES ESPACIO TUTORÍA**
- **DEPORTE, NUTRICIÓN Y BUENOS HÁBITOS**

ORGANIZACIÓN

DEL PROYECTO



El proyecto se estructura en los siguientes bloques de actividades a realizar:

- **Actividades deportivas.**
- **Talleres de gestión emocional.**
- **Actividades desde el espacio de la tutoría.**
- **Formación relativa al deporte, la nutrición y los hábitos saludables.**
- **Formación a cerca de la importancia del descanso y sobre el uso adecuado de las pantallas.**

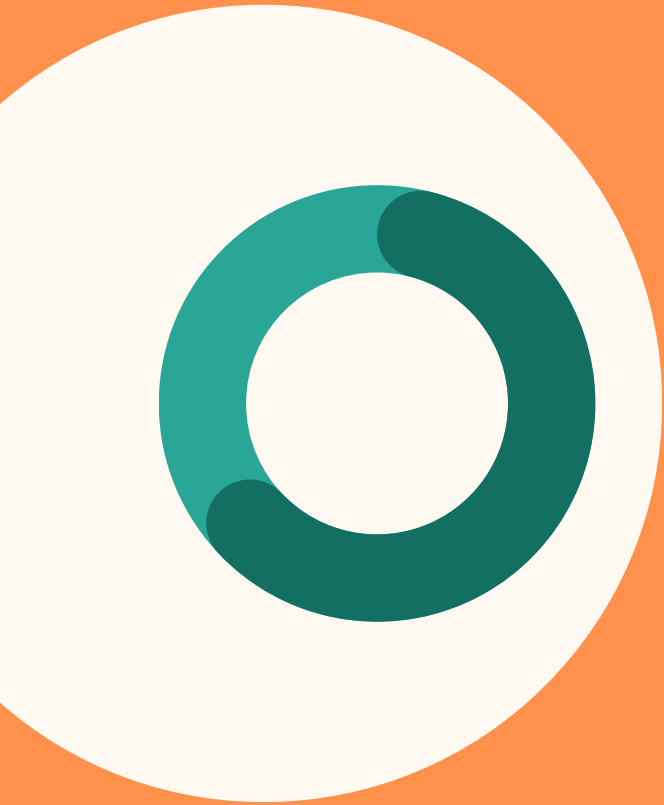
Organización: 2 horas semanales para la realización de las diferentes actividades y talleres.

Destinatarios: Todo alumnado de FP

Responsables: Lidia Merinero y Víctor Muñoz.

Colaboradores: Tutores, Jefatura de estudios, Equipo convivencia e Igualdad, Alumnado de TCAE, Mucuterra, profesorado de otros ciclos formativos, así como colaboradores externos.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Cuando el alumnado finaliza los estudios de educación secundaria obligatoria, la realización de ejercicio físico y deporte dentro del ámbito educativo deja de ser parte del currículum y gran parte del alumnado no continúa realizándolo fuera del ámbito escolar.

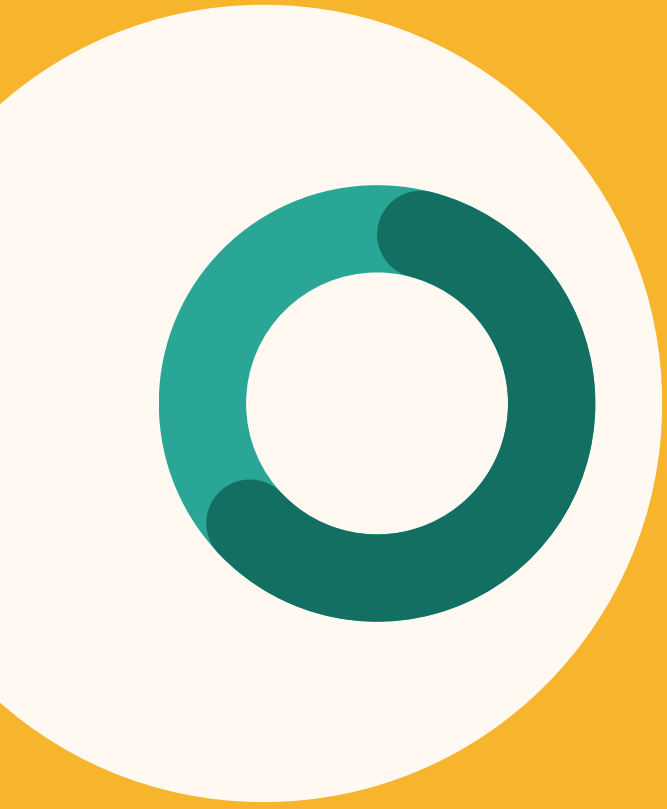
Los beneficios que el deporte reporta a nivel físico y mental son aún más importantes, si cabe, en este tipo de alumnado, teniendo en cuenta sus características (impulsividad, agresividad, baja tolerancia a la frustración y falta del sentido de cooperación).

A lo largo del proyecto se llevarán a cabo diferentes tipos de actividades deportivas contando con la colaboración de diferentes entidades públicas (ayuntamiento de Alcañiz y Calanda) y privadas (Mucuterra)



TALLERES

GESTIÓN EMOCIONAL



La gestión emocional es uno de los pilares clave de nuestro proyecto por su relación directa con la salud y con la mejora del rendimiento académico.

Para la realización de estos talleres contaremos con la colaboración de PSICARA , asociación de psicólogos que trabaja programas de promoción de la salud adolescente.

En concreto para el presente curso escolar se plantean las siguientes temáticas:

- Gestión emocional básica
 - Taller de habilidades sociales
 - Surfeando el impulso
- 

ACTIVIDADES DESDE EL ESPACIO DE LA TUTORÍA



La acción tutorial es un derecho del alumnado en la medida en que contribuye al desarrollo integral del mismo. En este sentido y siguiendo lo establecido en el artículo 15 de la Orden ECD/1005/2018 el plan de orientación y acción tutorial del centro debe de girar en torno a los siguientes bloques temáticos:

- Aprender a ser persona y a convivir
- Aprender a aprender
- Aprender a decidir

Nuestro proyecto trabajará de manera indirecta en la línea de aprender a ser persona y a convivir con las actividades deportivas planteadas y de manera directa con las formaciones previamente descritas.

Debido a la complejidad y a la necesidad de manejo emocional en el alumnado de grado básico se plantean actividades complementarias para trabajar aspectos concretos como:

- Tolerancia a la frustración e impulsividad
- Habilidades sociales
- Empatía
- Asertividad

FORMACIÓN

DEPORTE, NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES



Intentar fomentar en el alumnado una educación basada en el deporte, así como un estilo de vida ligado a hábitos saludables, los cuales favorecen un adecuada salud física y mental.

Para ello se impartirán una serie de charlas formativas, así como se facilitarán infografías relativas a las formaciones.

CONTENIDOS FORMATIVOS A IMPARTIR:

- Nutrición y alimentación adecuadas al nivel de actividad física y el tipo de deportes que llegamos realizar.
- Hábitos saludables que podemos realizar en nuestra vida diaria, y el bienestar físico y mental que éstos nos pueden generar.
- Valores que el deporte nos proporciona.

FORMACIÓN

DESCANSO Y USO DE PANTALLAS

RELACIÓN SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO:

El sueño desempeña un papel importante en el funcionamiento del cerebro al estar íntimamente ligado al procesamiento de la información. Las investigaciones han demostrado que un sueño adecuado ayuda a mejorar la memoria y el aprendizaje, a aumentar la atención y la creatividad y a tomar decisiones.

Cuando una persona no ha dormido lo suficiente, se producen cambios físicos en el cerebro que alteran la actividad y la función del mismo. Se pueden tener dificultades para tomar decisiones, resolver problemas, controlar las emociones y afrontar los cambios. La falta de sueño también se asocia con la depresión, el suicidio y los comportamientos de riesgo.

INFLUENCIA DE LAS PANTALLAS EN EL SUEÑO DE CALIDAD:

El problema del insomnio tecnológico es ya, para algunos especialistas, la patología del siglo XXI.

Un estudio reciente publicado en la prestigiosa revista científica PNAS alerta de la capacidad de estos dispositivos de hiperalterar el cerebro.

Para dormirse nuestro cuerpo debe liberar melatonina, la hormona inductora del sueño; y esta solo se produce si creamos un entorno propicio para ello: oscuridad, silencio, cuerpo relajado, párpados cerrados...

La luminiscencia de la pantalla es el segundo factor que lucha contra nuestro descanso. El uso de cualquier dispositivo emisor de luz acaba por retrasar la conciliación del sueño y retarda la fase REM, la más profunda y reparadora.