

Proyectos que promueven la salud en los centros educativos

Proyectos en Educación Infantil y Primaria:

El CEIP San Pedro Crisólogo de San Juan de Aznalfarache (Sevilla) tiene entre sus líneas de actuación educativa, desde hace años, la promoción de hábitos de vida saludable. En su Proyecto de Centro está reflejado el llevar a cabo distintos programas que se dirijan a la consecución de esta finalidad. Integran planes impulsados por la Junta de Andalucía (Creciendo en Salud, La Fruta en la Escuela); de cosecha propia y con objetivos solidarios (Solidaridad Kilométrica, El Olimpismo en la Escuela); proyectos **eTwinning (FiTwinners)**; o Erasmus+ (Proyecto *S.O.U.L -Sustainability, mOvement, eUrope, heaLthy*)

En Educación Infantil los objetivos se desarrollaron principalmente a través del **juego y el baile**, y la idea de la actividad física debía tener un componente de diversión, de tal forma que el alumnado desarrollara hacia ella sentimientos positivos de manera inconsciente, y asentara hábitos que perdurarán a lo largo de su vida. El niño pequeño no piensa que el ejercicio físico es bueno para su salud, el niño pequeño piensa que disfruta con él y que le gusta.

La colaboración docente entre los participantes en **FiTwinners** fue esencial para la buena marcha del proyecto. Las reuniones preparatorias online coordinaron la ejecución y tiempos de las actividades propuestas.

Los niños y niñas de educación infantil y primaria se enfrentan al **uso de las TIC** de una manera muy guiada, a través de sus maestras y maestros, e interactúan entre ellos de una forma diferente a la de las etapas de secundaria, bachillerato o FP.

Sus actividades tecnológicas principales son las videoconferencias y los productos digitales comunes (libros y multimedia), donde son agentes directos en la elaboración de los mismos y, por tanto, donde desarrollan las competencias básicas y otras destrezas como: la creatividad, el trabajo en equipo, las habilidades sociales, el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la constancia, etc. Sus trabajos, al ser originales, respetan los derechos de autor.

Para la elaboración de un baile común de todos los países asociados, por ejemplo, los niños y niñas eligen por decisión democrática una canción común, diseñan una coreografía, escogen un vestuario concreto, ensayan, y bailan. El profesorado graba el baile y realiza un montaje con todos los centros escolares participantes, compartido no sólo en la plataforma **eTwinning**, sino también en los sitios web de los centros.

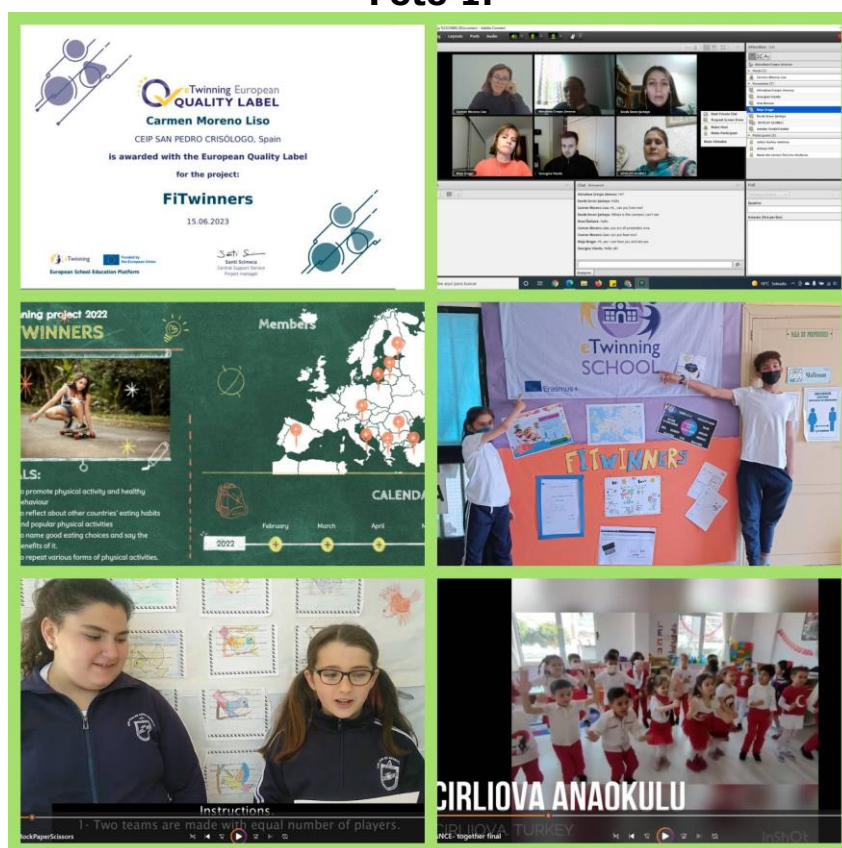
Esto supone que, a edades muy tempranas, los más pequeños adquieren esa sensación de hacer algo en común, algo más grande, compartido con niños y niñas de otros países, a los que ven como a sus iguales, con sus mismas necesidades e intereses, e incluso en muchas ocasiones con parecidos físicos. Los niños no nacen

con prejuicios o estereotipos culturales sino que los aprenden al crecer, por ello la etapa de 3 a 5 años es perfecta para sentar las bases del **trabajo colaborativo internacional**. Su percepción del mundo no está contaminada y sus mentes están abiertas a nuevas lenguas, nuevas experiencias y nuevas relaciones sociales.

Estas actividades las comparten de manera espontánea con sus **familias** y su entorno, convirtiéndose así en los principales instrumentos de difusión del proyecto. Las familias preguntan al profesorado sobre las actividades **eTwinning**, lo que conduce de forma natural a crear redes colaborativas entre la familia y la escuela.

Estas actividades de promoción de la salud que se han hecho en la escuela, junto a niños de otros países, se trasladan al hogar, a través de la información que se da a las familias. No se trata únicamente de realizarlas en el centro educativo, sino de integrarlas en el entorno y en la vida del niño.

Foto 1.



Coordinación, planificación, difusión y ejecución de las actividades del proyecto FitWinners en el CEIP San Pedro Crisólogo

El CEIP San Pedro Crisólogo también llevó a cabo el mismo proyecto en el Tercer Ciclo de Educación Primaria (10-11 años), FitWinners, desde un enfoque

interdisciplinar de las áreas de Educación Física, Inglés, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Valores Sociales y Culturales. De esta forma se trabajaron **saberes básicos curriculares** de una forma globalizada. Varios docentes trabajaron coordinadamente con este alumnado desde sus materias a la vez que **integraban los planes y programas** de innovación de la Junta de Andalucía "Hábitos de Vida Saludable".

Desde el área de Educación Física se trabajó la unidad del juego. Se eligieron diversos juegos cooperativos donde el alumnado debía acordar y redactar unas instrucciones claras y sencillas sobre diversos juegos. Las actividades se llevaron a cabo junto a otros niveles, de tal forma que se creó un aprendizaje-servicio.

En los últimos cursos de Educación Primaria, especialmente a partir de 4º, el alumnado tiene mayor autonomía para ir produciendo productos digitales, individualmente y en colaboración con otros.

Sin embargo, el docente debe dedicar un tiempo al inicio del proyecto para instruirlos en estas herramientas, aportando un **modelo** llevado a cabo en el aula y mostrando todos los pasos en su realización.

En el tercer ciclo de primaria, el alumnado, que había sido guiado en las herramientas colaborativas online, mostró un gran interés y desarrolló destrezas de **autoaprendizaje**.

Proyectos en Bachillerato:

La salud mental y los trastornos neurológicos constituyen uno de los cinco aspectos clave abordados por la iniciativa **Más sanos juntos**. Las actividades de la iniciativa en materia de salud mental se articulan en torno a cuatro ámbitos prioritarios:

- Apoyar unas condiciones favorables para la salud mental y aumentar la resiliencia, aplicando la salud mental en todas las políticas.
- Promover el bienestar mental y prevenir los trastornos de salud mental.
- Mejorar el acceso oportuno y equitativo a servicios de salud mental de alta calidad.
- Proteger los derechos, mejorar la inclusión social y luchar contra el estigma asociado a los problemas de salud mental.

Los proyectos que presentamos aquí contribuyen a que los temas sobre **salud mental y bienestar emocional** se traten en las aulas y que el trabajo del alumnado tenga un impacto en toda la comunidad educativa.

En el proyecto eTwinning **Palabras para Julia** los estudiantes de Psicología de 2º de Bachillerato del IES Cantabria de Santander, durante el curso 2022-2023, han trabajado con sus compañeros del IISS Calabrese-Levi de San Pietro in Cariano-Italia sobre la salud mental y el bienestar emocional, con el objetivo de promover actitudes y conductas que les ayuden a estar bien en su piel y en el mundo. Tomando el famoso poema de José Agustín Goytisolo, *Palabras para Julia*, como

fuelle de inspiración, los estudiantes han analizado problemas de la gente joven en la actualidad, como el acoso, las relaciones tóxicas, los trastornos alimentarios, la frustración, la ansiedad,... y han buscado formas de enfrentarse a ellos. Hemos investigado aspectos del bienestar emocional en nosotros mismos y en nuestras comunidades educativas. Los estudiantes elaboraron un cuestionario sobre la salud mental que contestaron 445 personas de los dos centros: alumnado, profesorado, personal laboral, familias y amigos. *¿Cómo te sientes habitualmente, contigo mismo/a y cuando te relacionas con los demás? ¿Sabes gestionar tus emociones? ¿Has sentido alguna vez ansiedad o pánico? ¿Qué actividad realizas cuando te encuentras mal? ¿Tiene relación el bienestar emocional con el bienestar físico?* son algunas de las preguntas del cuestionario que nos han dado mucho que pensar a todos. Los resultados pueden consultarse en este [enlace](#).

“La salud mental de las personas es muy importante, consiste en el bienestar emocional e incluye el equilibrio y la buena gestión de los sentimientos, pensamientos saludables y autoestima” (Sara).

“Uno de los problemas más habituales entre la gente joven es la falta de autoestima. Estamos expuestos a las redes sociales, en las que todo parece perfecto, y eso nos hace inseguros y querer ser como esas personas. La ansiedad es otro problema muy frecuente entre la gente joven” (Maialen).

“La salud mental y la salud física influyen en todos los aspectos de nuestra vida y tenemos que dedicarles atención y tiempo. Los problemas psicológicos de la gente joven deben ser tratados con normalidad y dándoles la importancia que cada caso merece” (Edgar).

“La ansiedad, la depresión, la falta de autoestima, el sentimiento de soledad, las inseguridades, el miedo al fracaso,... son algunos de los problemas de la gente joven en la actualidad. Para empezar a solucionar esa situación hay que darse cuenta del problema y pedir ayuda” (Andrea).

Este proyecto ha obtenido el sello de calidad nacional eTwinning con una valoración muy buena.

Foto 2.



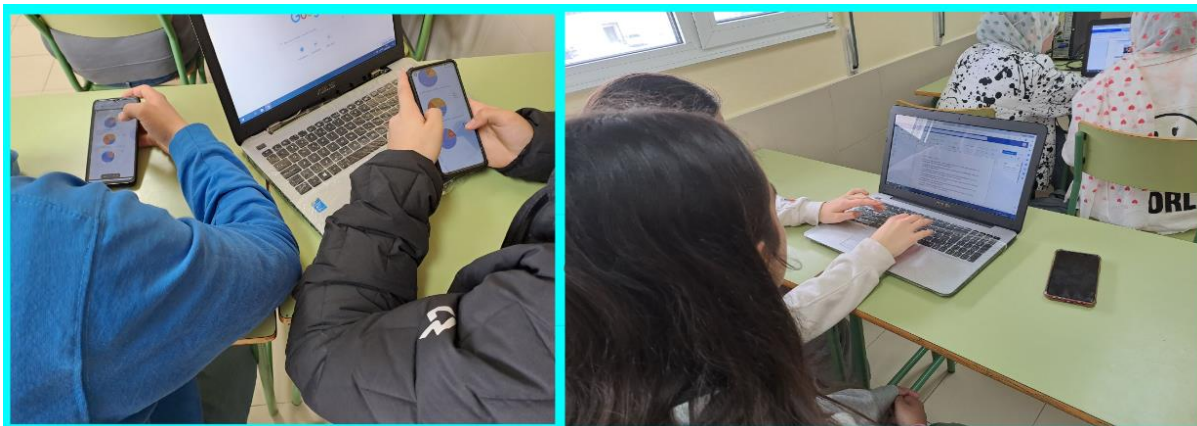
Alumnado de Psicología del IES Cantabria expone sus trabajos sobre el bienestar emocional. Sello de calidad. Proyecto **Palabras para Julia**

Proyecto eTwinning *Comp@ss*. En este proyecto, desarrollado en el curso 2022-2023, el alumnado de Filosofía de 1º de Bachillerato del IES Cantabria, junto a sus socios, trató el tema del **bienestar emocional**. Las actividades del proyecto estaban orientadas a los cuatro puntos cardinales: 1.Going NORTH: **Netizenship**-Actividades de presentación y toma de contacto, el poema *Comp@ss*, Día Europeo de las Lenguas, Poemas en las lenguas del proyecto, Semana de la codificación... 2.Going EAST: **Emotions**-Actividades de conocimiento de los otros países participantes, creación de un poema colaborativo con los 10 equipos internacionales... 3.Going WEST: **Wellbeing**-Actividades sobre el impacto de la tecnología en el bienestar de las personas, encuesta sobre este tema... 4.Going SOUTH: **Sustainability**-Actividades sobre el Día de la Tierra y la sostenibilidad, paisaje y edificaciones en el entorno de los centros socios.

El alumnado dedicó varias sesiones al bienestar emocional y la salud mental, en concreto, en relación con el **uso y abuso de la tecnología**. *¿Crees que la tecnología puede tener un impacto negativo en la salud mental y en las emociones? ¿Crees que la tecnología contribuye a mejorar el bienestar de las personas? ¿Te parece que el aumento de la depresión entre adolescentes puede estar relacionado con la adicción a las redes sociales? ¿Es más fácil hacer amigos en internet que cara a cara?* son algunas de las preguntas del cuestionario que contestaron personas de los 9 centros educativos que participaron en el proyecto. Fueron 592 las personas que contestaron el cuestionario, 172 de nuestro centro escolar. Esta actividad ha puesto en primer plano el tema de la salud mental y su relación con las tecnologías y ha tenido un gran impacto en los centros participantes. Los resultados pueden consultarse en este [enlace](#).

Este proyecto ha obtenido el sello de calidad nacional eTwinning y ha sido valorado muy positivamente.

Foto 3.



Alumnado de 1º de Filosofía de 1º de Bachillerato del IES Cantabria analiza los resultados del cuestionario sobre la salud mental y las tecnologías. Proyecto **Comp@ss**

El IES Cantabria forma parte de la **Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud** (REEPS). El proyecto de salud de nuestro centro se denomina *iCuida tu Salud!* y sus principales objetivos son: Facilitar la adopción, en toda la comunidad educativa, de modos de vida saludables que permitan incrementar el control sobre los factores determinantes de la salud; Identificar los problemas de salud más prevalentes en el alumnado; Implementar planes preventivos de la enfermedad y de promoción de la salud; Convertir al alumnado en un agente promotor de la salud; Realizar estudios de investigación epidemiológica. Todos los años realizamos actividades internivelares para fomentar la salud en la comunidad educativa: talleres, charlas, exposiciones, carreras solidarias, coreografías colectivas, huerto escolar,...

Foto 4.



Taller de Higiene bucodental impartido por alumnas de 2º curso del Ciclo Superior a alumnado de ESO. IES Cantabria

Proyectos interniveles educativos con alumnado de Formación Profesional:

El Centro Integrado Público de Formación Profesional Ausiàs March de Valencia participa en eTwinning con proyectos de investigación que se inician planteando una situación actual o una pregunta motor sobre un tema de salud que origina una investigación y un aprendizaje significativo donde el alumnado es el protagonista del proceso. Los proyectos se estructuran en tres fases:

- **Fase estructurada**, integrada en el contenido curricular de las materias donde se plantean y organizan actividades de investigación en fuentes fiables para alumnado de los diferentes niveles educativos participantes, se realizan trabajos de campo para conocer la situación actual del problema en los centros educativos, en las ciudades o en los países participantes y el profesorado facilita el desarrollo de esta fase.
- **Fase guiada**, donde el alumnado en equipos internacionales comparte los resultados de la investigación, realiza su análisis, discusión y plantea diferentes actividades para solucionar el problema detectado o mejorar la situación. La creatividad y los acuerdos de los equipos es la que guía la presentación del plan de acción.
- **Fase libre**, donde el objetivo es disfrutar aprendiendo y donde se realizan múltiples actividades propuestas relacionadas con días internacionales europeos vinculados a la temática de los proyectos o con aspectos transversales de la educación.

Los proyectos del artículo parten de las siguientes preguntas motor:

Diet or D.I.E.T.: Did I eat that?. Es un proyecto en el que se investiga los hábitos y las frecuencias de consumo de alimentos en eTwinners de diferentes niveles educativos y su relación con el Índice de Masa Corporal (IMC).

El alumnado está gran parte del día en el centro educativo, donde realiza al menos un almuerzo y probablemente una comida. La investigación de la relación dieta - salud - enfermedades cardiovasculares, la promoción de hábitos de vida saludable y la educación sanitaria contribuirá al estado de bienestar del alumnado a lo largo de su vida, por lo que su implicación es fundamental para que el aprendizaje sea significativo y pueda ampliarse al entorno fuera de los centros educativos.

Se utilizan cuestionarios validados y adaptados a la muestra de eTwinners cuyo rango de edad oscila entre 10 y 40 años y procede de diferentes países y hábitos alimenticios. Se analiza la calidad nutricional de los desayunos mientras se conocen nuevos alimentos y recetas por la riqueza cultural de la cocina internacional. Con la sugerencia de los eTwinners de Educación Primaria se analizaron los azúcares ocultos en los alimentos y se estudió las diferentes

maneras de incluirlos en las etiquetas. Los resultados se compartieron en productos digitales colaborativos que incluían tanto gráficos de los componentes de los alimentos como sobres físicos con la cantidad de azúcar simple medido en cucharillas de café. Este proyecto obtuvo el Premio Nacional de la categoría de Formación Profesional en el año 2021.

Foto 5.



Resultados de la investigación: Estadística descriptiva, Representación en directo del diagrama de cajas y bigotes, Datos del contenido en azúcar, Almuerzo saludable en Halloween en un recipiente de material reciclado.

El proyecto **eTwinninggreen4u** es un proyecto donde se monitorizan durante 6 meses los contaminantes atmosféricos de las ciudades participantes: en España (Tafalla -Navarra y Valencia), en Turquía (Aydin) y en Croacia (Ogulin).

La investigación de la calidad del aire y la huella de carbono que produce nuestra forma de vida tanto en el centro educativo como en nuestro entorno familiar es el punto de partida para mejorar nuestras habilidades de sostenibilidad y contribuir a un planeta más sano y con menos emisiones contaminantes.

Ha resultado impactante para el alumnado comprobar el empeoramiento de la calidad del aire en Turquía tras un terremoto en enero de 2020 y en España, en La Palma, después de la erupción del volcán en septiembre de 2021. Para esta investigación se ha utilizado la aplicación sugerida por la European Schoolnet Academy, **Brezo Meter**, de libre uso. Los equipos internacionales del proyecto también han calculado de manera individual su huella de carbono y cómo influye en ella hábitos como la adquisición de los alimentos que comemos, la utilización de las fuentes de energía y la adaptación de la vivienda, el modo de transportarnos y el consumo de productos.

Foto 6.



Resultados de la investigación: Infografías de sostenibilidad, representaciones gráficas de niveles de contaminantes atmosféricos, poema acróstico a la Madre Tierra y consejos sostenibles

Las toneladas de carbono que se emite, nuestra huella ecológica, se ha calculado con el cuestionario libre de [WWF](https://www.wwf.org/), la mayor organización internacional independiente dedicada a la defensa de la naturaleza y el medio ambiente.

Analizados los resultados, los equipos internacionales han propuesto actividades que mitiguen nuestro impacto en el medio ambiente y se ha comprobado su efectividad al reducirse las toneladas de carbono emitidas por las personas participantes antes y después de esta aventura de aprendizaje. Se ha relacionado la calidad del aire y nuestra forma de vida con el estado de bienestar y la prevalencia de enfermedades relacionadas con el ambiente como algunas enfermedades cutáneas, respiratorias y la salud mental en la población.

Los eTwinners más jóvenes sugirieron actividades para compensar la huella de carbono tales como plantar árboles en el colegio o utilizar recipientes reutilizables para llevar la comida y bebida del almuerzo al colegio. Nos enseñaron también la filosofía de las 3R: Reducir-Reutilizar-Reciclar, de una manera rigurosa y divertida con videos locutados de consejos ecológicos para ser más verdes.

Se celebró el día del agua para tomar conciencia de su uso racional, el día de la tierra para el que se escribió una carta de disculpas a la Madre Tierra por nuestras acciones destructivas y se le dedicó un [vídeo](#) que incluye un poema acróstico con

las letras del nombre del proyecto, las líneas locutadas en videos por participantes del proyecto y el resultado se compartió en un encuentro en línea junto con el resto de productos de la investigación-acción.

En este [enlace](#) se puede viajar a lo largo de nuestra aventura de aprendizaje sostenible.

Consideraciones finales

- Es positivo y esencial hacer que el alumnado sea el protagonista de su proceso de aprendizaje, facilitando la enseñanza de manera que descubran aspectos en su realidad que pueden mejorar su estado de bienestar. Si el estado de bienestar mejora, se colabora con la consecución de algunos objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030 como el ODS 3, ODS 4, ODS 5, ODS 11, ODS 12, ODS 14 y ODS 17.
- El tema del bienestar emocional y físico preocupa a nuestro alumnado, al profesorado, a las familias, y a toda la comunidad educativa. Los estudiantes sienten la necesidad de hablar de estos temas y que algunos de ellos dejen de ser tabú.
- Nuestro alumnado entiende que la motivación, la concentración, la confianza en uno mismo y las expectativas que los demás tienen de nosotros son muy importantes en su proceso de aprendizaje y de desarrollo como personas.
- Los **proyectos eTwinning** hacen posible tematizar la salud y el bienestar emocional desde distintas materias y en diferentes niveles educativos. Es esencial dedicar un tiempo del horario lectivo para la explicación del proceso de trabajo y especificar claramente nuestros objetivos, así como, especialmente en los más jóvenes, instruirlos en las herramientas que deben utilizar. Es tiempo ganado y un indicador de éxito.
- Los **proyectos eTwinning** promueven la reflexión sobre aspectos emocionales, favorecen la confianza, la auto-aceptación y el respeto a la diversidad en nuestras aulas, y refuerzan la motivación en nuestro alumnado. Además, impulsan otros temas relacionados, como el bienestar físico, la alimentación saludable, el cuidado de nuestro entorno, que tanto influyen en nuestra vida.
- La colaboración de estudiantes de diferentes niveles educativos es posible en **eTwinning** aportando ideas para la consecución de objetivos comunes.
- El fomento de actividades que sensibilicen a la comunidad educativa sobre la salud de la población y la posibilidad de mejorarla durante la educación contribuye a la construcción de una ciudadanía más humana y responsable de su cuidado.
- El **tema anual 2024: Bienestar en los centros educativos/Well-being at school**, promoverá la salud en la comunidad escolar y fomentará acciones concretas para conseguirla. Tener como foco este tema nos ayudará a

integrar un enfoque educativo global para el bienestar y la salud mental en Educación Primaria, Secundaria y FP. Seguiremos trabajando en ello.

Referencias-Enlaces de interés

De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR. 2020;5(1):81-90. DOI: 10.19230/jonnpr.3215

https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/overview_es

https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/healthier-together-eu-non-communicable-diseases-initiative_en?etrans=es

https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-07/ncd_initiative_factsheet.pdf

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_es

https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/overview_es

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/creciendo-en-salud> Creciendo en salud (Junta de Andalucía)

<https://www.educantabria.es/documents/39930/354584/red-cantabria-eps.pdf>

<https://www.breezometer.com/air-quality-map/>

<https://footprint.wwf.org.uk/>

Artículo elaborado por:

Carmen Moreno Liso. CEIP Tomás de Ybarra-Tomares (Sevilla)-Embajadora eTwinning de Andalucía.

Aránzazu Iturrioz Pardo. IES Cantabria-Santander (Cantabria)-Embajadora eTwinning de Cantabria.

María José García García-Saavedra. (CIPFP Ausiàs March-Valencia (Comunidad Valenciana)-Embajadora eTwinning de la Comunidad Valenciana.