

2021-2022

# PROGRAMA FORMA JOVEN



IES MARÍA CABEZA ARELLANO MARTÍNEZ

Coordina: Ana María Arriaza Muñoz



## **ÍNDICE**

### **0. JUSTIFICACIÓN**

### **1. OBJETIVOS GENERALES**

### **2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

2.1. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

2.2. SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS

2.3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

2.4. USO POSITIVO DE LAS TICS

### **3. CONTENIDOS**

- EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

- SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS

- ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- USO POSITIVO DE LAS TICS

### **4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **5. CRONOGRAMA DE ACTUACIONES: TEMPORALIZACIÓN**

### **6. RECURSOS EDUCATIVOS**

### **7. ESPACIOS FÍSICOS y MATERIALES**

### **8. TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSION**

### **9. SEGUIMIENTO Y EVALUACION**

### **10. PLAN DE AUTOFORMACIÓN**



## 0. JUSTIFICACIÓN

La preocupación actual por los problemas de los jóvenes supera el plano de los específicamente sanitario o educativo, para situarse como tema de convivencia social, que interesa a varios sectores de la administración, en sintonía con las inquietudes de los ciudadanos y con las recomendaciones de la Unión Europea, que sitúan la atención a los problemas de salud de los jóvenes en un marco de atención preferente.

Del conjunto de todas las estrategias que conforman la respuesta más eficaz a los problemas de salud de los jóvenes, nace el Proyecto Forma Joven, que se enmarca dentro del Plan de Atención a los problemas de Salud de los Jóvenes en Andalucía, aprobado por el Parlamento Andaluz en el año 2001.

Este proyecto surge como respuesta intersectorial desde las áreas de Educación y Salud a la problemática de los jóvenes en temas de salud, y pretende constituir un referente de ayuda a los mismos desde un espacio cercano a ellos como es el instituto.

Somos conscientes de que para abordar los problemas colectivos de los jóvenes, referidos a la salud, es mejor tratarlos desde la prevención antes que ponerles remedio. Pensamos que, en muchas ocasiones y por muy distintas causas, los distintos programas de prevención no tienen toda la incidencia que sería deseable. Más bien son percibidos desde la óptica de los jóvenes con cierta resignación, con escepticismo y con la creencia de que "esto es para los demás, a mí no me va a tocar". Además para el joven actual lo que realmente importa muchas veces es el aquí y ahora; vive intensamente el presente despreocupado del futuro; y la prevención supone un compromiso con el futuro.

Por otra parte, aunque el ámbito familiar y el educativo son importantes, cada vez adquiere más influencia el grupo de "sus iguales" para determinar la conducta elegida. Sin duda, la relación con los compañeros es el espacio con mayor capacidad para influir en conductas que afectan a la forma de diversión, del vestir, del comer, del transporte, etc.

Por ello, enfocaremos la prevención sin desdeñar ninguna de las posibilidades de llegar a los jóvenes: intervenciones por programas específicos centrados en el tratamiento veraz, adecuado, sin moralinas, de las conductas o actitudes que se pretenden prevenir (tabaco, alcohol, otras drogas, sida...), campañas del tipo "Día Mundial contra...", pero también trataremos de acercarnos a su hábitat con un tipo de prevención inespecífico y sutil, como sería la labor que puedan desarrollar los mediadores, jóvenes mejor informados y formados, capaces de transmitir unos mensajes a sus iguales que pueden influirles positivamente en la elección de una conducta más favorable y compatible con la salud, ante las frecuentes situaciones de riesgo en estas edades. Y, al mismo tiempo, transmitir la idea de hacer compatible el ser joven y, vivir como tal, con ser saludable.

Aunque lo ideal es prevenir, la experiencia confirma que la intervención no puede ser exclusivamente preventiva, sino que habrá que intervenir también de forma reparadora ante situaciones que ya constituyan un problema para el joven o la joven. De ahí la importancia de compatibilizar intervenciones de carácter preventivo con una asesoría de información-formación que pueda aportar una vía de solución a un problema



concreto a través de la intervención del asesoría o derivando el problema a entidades capaces de darle respuesta.

A la problemática relacionada con la salud juvenil se trata de dar respuesta desde distintos sectores. Es intención de este Proyecto Forma Joven ir aglutinando y coordinando intervenciones que desde distintas entidades tratan de incidir parcialmente en los objetivos del proyecto como puede ser la prevención de conductas de riesgo.

## 1. OBJETIVOS GENERALES

1. Crear un servicio de ayuda a los jóvenes del instituto en lo relacionado con la salud.
2. Detectar precozmente problemas de salud o situaciones de riesgo entre la población juvenil de nuestro entorno.
3. Aportar información y formación en torno a la problemática o situaciones de riesgo tanto a nivel individual como colectivo para hacer posible una toma de decisiones libre y responsable.
4. Promover la formación de mediadores juveniles capaces de promocionar, en los medios en los que interactúan los jóvenes, el binomio diversión- salud.
5. Proponer el desarrollo de contenidos de educación en valores y de educación para la salud que incidan en la labor de prevención ante situaciones de riesgo, a través del currículo escolar o de la acción tutorial.
6. Establecer colaboración con entidades que tengan objetivos comunes de prevención de conductas de riesgo en la juventud, para implementar programas o desarrollar actividades.
7. Sensibilizar a la opinión social, contando con la participación de los padres, madres, profesionales y sus organizaciones (AMPAS, Asociaciones juveniles, Ayuntamiento...).
8. Contribuir al desarrollo de las competencias básicas necesarias para su crecimiento personal y social, especialmente en los aspectos relacionados con su salud física, psíquica y social y con la salud del entorno

## 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### 2.1 LINEAS DE INTERVENCIÓN

El programa Forma Joven del centro va a llevar las siguientes líneas de intervención:

- Educación Socio-emocional.
- Estilos de vida saludable.
- Sexualidad y relaciones igualitarias.



- Uso positivo de las Tics

### 2.1.1 EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La educación Socio-emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social

El desarrollo de estas competencias permite que los alumnos aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales, conductuales o de drogodependencias que puedan aparecer en estas franjas de edad y más concretamente al inicio de la adolescencia.

#### OBJETIVOS:

- Mejorar las habilidades sociales
- Potenciar el autoconcepto positivo y mejora de la autoestima
- Mejorar el clima de convivencia
- Propiciar comportamientos prosociales dentro de un clima de convivencia agradable para todos.
- Mejorar la capacidad para manejar las emociones de manera apropiada
- Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye:
  - ✓ La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo). La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión).
  - ✓ Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.
  - ✓ La capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
  - ✓ Desarrollar la capacidad para tomar decisiones por si mismos
  - ✓ Fomentar la empatía
  - ✓ Este año y continuando la labor que comenzamos el curso pasado nos proponemos seguir formando a los alumnos mediadores seleccionados en el curso anterior y darles un mayor protagonismo potenciando sus actuaciones en la resolución de conflictos entre iguales
  - ✓ Desarrollar un taller sobre inteligencia emocional en horario no lectivo dirigido a alumnos mediadores e impartido por el Departamento de Orientación.



### 2.1.2 SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS

La sexualidad es una dimensión de la vida que se experimenta no sólo con prácticas sexuales sino con pensamientos y sentimientos.

Es necesario considerar que en la etapa de adolescencia y juventud, la sexualidad humana sigue aún en construcción y que en ese proceso es necesario entablar un diálogo reflexivo con las personas jóvenes e integrar aspectos como autoestima, personalidad y habilidades emocionales, sin olvidar los cambios biológicos, psicológicos y sociales propios de esta etapa

#### OBJETIVOS:

- Potenciar las relaciones igualitarias entre adolescentes. Prevención violencia de género
- Favorecer una política de anticoncepción efectiva, en el área afectivo-sexual.
- Conocer las enfermedades de transmisión sexual, especialmente el SIDA, cómo se trasmite y cómo prevenirlo.
- Sensibilizar sobre el control que se ejerce sobre la pareja a través del móvil
- Desarrollar contenidos de educación en valores y de educación para la salud incidiendo en la prevención a través de la acción tutorial.

### 2.1.3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La infancia y la adolescencia son periodos cruciales para actuar ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud de la futura persona adulta. Los buenos hábitos de vida saludable nacen en las familias, pero pueden reforzarse en el medio escolar y es precisamente eso lo que vamos a trabajar desde esta línea de intervención.

#### OBJETIVOS:

- Potenciar una alimentación saludable y la importancia de la práctica de ejercicio físico como base para un buen estado de salud y como desarrollo integral de la persona.
- Sensibilizar a los jóvenes sobre los problemas de salud derivados de una mala alimentación: sobrepeso, anorexia, bulimia
- Incentivar la posibilidad de compatibilizar salud y diversión.
- Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras

que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales así como la confianza necesaria para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo.

- Favorecer la elección de las conductas más saludables.

#### 2.1.4. USO POSITIVO DE LAS TICS

Las potencialidades de las Tics son infinitas y los riesgos evitables. Para ello, resulta imprescindible la prevención, la protección y la atención, proporcionando al alumnado estrategias y habilidades cognitivas, psicológicas y afectivas que les 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.

#### OBJETIVOS

- Desarrollar competencias que favorezcan hábitos de uso responsable, crítico, racional y reflexivo de las TIC.
- Ante la situación que estamos viviendo es primordial la socialización e interacción de los adolescentes en un contexto tecnológico, por ello se hace necesario el establecer unas pautas, dar información y estrategias que permitan un uso positivo y responsable de la tecnología
- Prestar especial atención al tiempo de ocio y las TIC en la infancia, promoviendo alternativas de ocio saludable.
- Facilitar recomendaciones y estrategias para un uso seguro de las TIC.
- Conocer las posibles amenazas a través de la red estableciendo procedimientos de actuación como medida preventiva.
- Valorar la importancia de gestionar la identidad digital de forma adecuada, segura y responsable.
- Conocer el reglamento de utilización de las redes sociales en España ofreciendo pautas para una comunicación social segura y responsable y valorando los beneficios de esta potente herramienta de comunicación.
- Ofrecer al alumnado estrategias de protección e intervención ante al ciberacoso. Tolerancia cero.

### 3. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en cada una de las líneas de intervención son los siguientes:

#### 3.1 SOCIO-EMOCIONAL

- Autoconfianza
- Habilidades sociales
- Toma de decisiones
- Resolución de conflictos



- Respeto por los demás.
- Conocimiento de las emociones propias y de los demás.
- Regulación de emociones y sentimientos.
- Comunicación receptiva/ expresiva.
- Compartir emociones.
- Comportamiento pro-social y cooperativo.
- Asertividad

### 3.2 SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS

- Concepto de sexualidad y las diferentes etapas
- Las desigualdades entre adolescentes
- Educación afectivo-sexual
- Violencia de género.
- Métodos anticonceptivos
- Enfermedades de transmisión sexual

### 3.3 ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Alimentación saludable y ejercicio físico
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Recursos y entornos físicos adecuados.
- Beneficios de la actividad física.
- Hábitos saludables.

### 3.4. USO POSITIVO DE LAS TICS

- Hábitos saludables asociados al uso de las TIC.
- Tiempo de ocio y las TIC.
- Adicciones a las Tics: Factores de riesgo y Factores de protección.
- Normas básicas para un uso seguro de las TIC.
  - Identidad Digital.
  - Redes sociales.
  - Videojuegos.
  - CyberBullying



#### 4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

El proyecto Forma Joven se desarrollara interdisciplinariamente, se integra en el Proyecto Educativo del centro y se conecta y coordina con otros planes y proyectos del centro. Así mismo:

1. Se integra en el Plan de Orientación y Acción Tutorial, fundamentalmente a través de las tutorías, de manera que puedan desarrollarse sesiones grupales.
  - Charlas formativas
  - Talleres
  - Visionado de películas o vídeos...
2. Se coordina con la Vicedirección del centro para su inclusión en el proyecto educativo.
3. Se realizan actividades a través de los tutores en las horas de tutoría con el asesoramiento del Departamento de Orientación.
4. Se integra de forma transversal desde un modelo de integración en las áreas curriculares a través de las programaciones didácticas.
5. Se realiza la colaboración de las familias a través del AMPA.
6. Se coordina con el resto de las instituciones implicadas en el proyecto.
7. Otra de las formas de integración curricular es a través de la celebración de efemérides relacionadas con las distintas líneas de intervención (por ejemplo, el día internacional contra la violencia de género, el día internacional contra el acoso escolar o el día mundial sin tabaco, entre otros), junto con el Departamento de Actividades Extraescolares.
8. Tutorías personalizadas: Se ha concretado con el personal sanitario del centro de salud un tiempo para llevar a cabo dichas tutorías (lunes en horario de 11h a 13h)
9. Se desarrollan talleres desde el departamento de orientación sobre inteligencia emocional y habilidades sociales
10. Contamos con la participación de mediadores/as en el centro, así como de profesorado de convivencia que trabajan de manera conjunta y se ha habilitado un espacio de reunión entre iguales.

#### 5. CRONOGRAMA DE ACTUACIONES: TEMPORALIZACIÓN

##### PRIMER TRIMESTRE

- Acogida e integración del alumnado de nueva incorporación al Centro
- Explicación general del programa por parte del personal externo dotado para el desarrollo del mismo.

- Actividades en las tutorías de 1º de ESO para mejora de la autoconfianza y la autoestima
- Información desde las tutorías sobre la importancia de las medidas de prevención frente al COVID-19
- Charlas sobre prevención de violencia de género Dirigida a: alumnos de 3º de ESO y FPB.
  - Fecha: En diciembre
  - Ponentes LOLA CHICA (Enfermera de enlace) y MIGUEL ANGEL MADRIGAL (Trabajador Social)
- Conmemoración del día 25 de noviembre. Día internacional contra la violencia de género
- Charlas sobre Bienestar emocional con tu desarrollo personal Dirigida a: alumnos de 2º de ESO y FPB.
  - Fecha: En diciembre
  - Ponentes CRUZ ROJA
- Asesorías individuales o en pequeños grupos.
- 1º Reunión con los alumnos mediadores donde se explicará las actividades a desarrollar en el trimestre. Entrega de material
- Desarrollo del programa de inteligencia emocional dirigido a los alumnos mediadores en horario no lectivo
- Reuniones para la organización de las actividades a llevar a cabo por los alumnos mediadores
- Selección de alumnos mediadores en 1º de ESO
- Elaboración y Desarrollo del programa de técnicas eficaces de estudio como medida de prevención del abandono escolar temprano que hay en nuestro centro educativo.

## **SEGUNDO TRIMESTRE**

- Charlas sobre sexualidad: educación afectivo-sexual y métodos anticonceptivos
  - Dirigida a: 4º ESO
  - Fecha: Enero
  - Ponentes: RAFAEL BEAS MARTÍNEZ (Director del centro de salud y Director médico) y MIGUEL ANGEL MADRIGAL (Trabajador Social)
- Charla sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual
  - Dirigida a: 4º ESO
  - Fecha: Febrero
  - Ponentes: RAFAEL BEAS MARTÍNEZ (Director del centro de salud y

Director médico) y MIGUEL ANGEL MADRIGAL (Trabajador Social)

- Charla sobre donación de órganos
- Charla-Taller cambios físicos- emocionales en la adolescencia.  
UJA. Curso 1º ESO
- Taller inteligencia emocional.
- Taller habilidades sociales
- Charla sobre LA AUTOESTIMA
  - Dirigida a: 3º ESO
  - Fecha: Febrero
  - Ponentes: CRUZ ROJA
- Asesorías individuales o en pequeños grupos.
- Conmemoración del día de la Paz y la no Violencia (30 de enero)
- Conmemoración del día Internacional de la mujer (8 de marzo)
- Talleres con alumnos mediadores
- En la hora de tutoría se trabajará la competencia social (habilidades sociales, afectividad, empatía, etc) y la Conciencia Emocional.

### **TERCER TRIMESTRE**

- Charla-taller sobre alimentación saludable, ejercicio físico y trastornos de la conducta alimentaria
  - Dirigida a: alumnos de 1º de ESO, 2º de ESO y FPB.
  - Ponentes LOLA CHICA (Enfermera de enlace) y MIGUEL ANGEL MADRIGAL (Trabajador Social)
- Taller sobre primeros auxilios
  - Dirigida a: alumnos de 1º de Bachillerato.
  - Ponentes LOLA CHICA (Enfermera de enlace) y MIGUEL ANGEL MADRIGAL (Trabajador Social)
- Charla sobre acoso, cyberbullying ciberacoso. PLAN DIRECTOR
  - GUARDIA CIVIL
  - Dirigida, a alumnos de 4º curso de ESO

- Ponentes sin determinar.
- Charla sobre los peligros de internet: redes sociales. PLAN DIRECTOR
  - GUARDIA CIVIL
  - Dirigida, a alumnos de 1º curso de ESO
  - Ponentes sin determinar.

## 6. RECURSO EDUCATIVOS

### PERSONAL

- Enfermera de enlace: Lola Chica
- Trabajador social: Miguel Ángel Madrigal
- Director del centro de salud: Rafael Beas
- Los diferentes Profesionales que impartan y desarrollen las distintas charlas y talleres programados
- El Equipo de Promoción en Salud, este año estará formado por:
  - Equipo directivo del Centro del IES M<sup>a</sup> CABEZA ARELLANO MARTÍNEZ
  - Tutores ESO
  - Orientador: Sebastián Navarro Tauste
  - Alumnos mediadores
  - Coordinadora del programa y Jefa del Departamento de Orientación: Ana María Arriaza Muñoz
  - Personal del centro de salud
    - Trabajador social: Miguel Ángel Madrigal
    - Enfermera de enlace: Lola Chica

### MATERIAL

- Recursos del portal de hábitos de vida saludables como fichas de:
  - **Programa de Inteligencia Emocional.** Diputación Foral de Gipuzkoa,
  - Educación emocional para prevención de la violencia...
    - **Materiales web Promueve Salud - <http://www.formajoven.org>**
- "Guías Forma Joven"
- Programa de competencias sociales y emocionales de Manuel Segura.
- Programa "Aulas Felices"
- Comunidad Colabora@ Promueve Salud: Comunidad de colaboración en red creada como plataforma de intercambio de experiencias y conocimientos entre el



profesorado de Educación Secundaria

- Manuales del Departamento de Orientación
- Recursos de internet

## 7. ESPACIOS FÍSICOS Y MATERIALES

- Departamento de Orientación
- Se dispone de un aula que se utiliza para asesorías individuales (estas se llevan a cabo los lunes en horario de 11h a 13h)
- Salón de usos múltiples
- Salón de actos
- Ordenadores, pantallas digitales...
- Material fungible proporcionado por el centro

## 8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSION

La comunicación y difusión se llevará a cabo utilizando los siguientes instrumentos y técnicas:

- Información al profesorado y aprobación en Claustro y Consejo escolar.
- Información a las familias a través de las reuniones iniciales con los tutores.
- Información al alumnado a través de las tutorías
- Información a la Vicedirección del centro y el resto de coordinadores de planes y programas
- Información al profesorado mediante el panel informativo del Departamento de Orientación en la sala de profesores, sobre los próximos talleres, charlas, etc. de profesionales externos al Centro.
- Folletos informativos.
- Tablón de Forma Joven: cartelería y murales alusivos a los temas tratados.
- Exposiciones de trabajos del alumnado.
- Reuniones de tutores/as.
- Reuniones en el ETCP
- Reuniones de Departamento de Orientación
- Web del IES

## 9. SEGUIMIENTO Y EVALUACION

A lo largo del curso llevaremos a cabo las siguientes actuaciones:

### 9.1 EVALUACIÓN INICIAL

A principio de curso para detectar las necesidades del centro con objeto de definir el proyecto de intervención para la promoción de la Salud, así como las líneas estratégicas de desarrollo. Se tendrá en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, los activos en salud propios del centro, la implicación de la familia, los recursos comunitarios disponibles, etc.

### 9.2 SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA.

Con objeto de reconducir las actuaciones o procesos de intervención adaptando el programa a las necesidades y recursos disponibles.

- Interna: por parte del profesorado participante y durante todo el curso escolar a través de reuniones en las que los participantes expondrán sus opiniones así como los aspectos que habría que mejorar del mismo
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca (durante el mes de febrero).

### 9.3 EVALUACIÓN FINAL.

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso próximo.

- Interna: por parte del profesorado participante.
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria de valoración alojada en el Sistema Séneca
- Se utilizarán los siguientes indicadores para evaluar el programa, centrados en valorar la consecución de los objetivos:
  - Grado de participación de alumnado.
  - Interés por la formación por parte del alumnado.
  - Encuestas y cuestionarios de valoración a tutores y profesorado participante
  - Estadística de casos tratados en la asesoría.
  - Cuestionarios de los alumnos sobre el grado de satisfacción charlas grupales.
  - Grado de participación en la celebración de efemérides.
  - Registro de actuaciones llevadas a cabo.
  - Memoria final que recoja todas las actividades realizadas, así como la valoración de los resultados obtenidos.

## 10. PLAN DE AUTOFORMACIÓN

Las actividades que se van a realizar de formación son las siguientes:

### 10.1 PARA LA COORDINADORA DEL PROGRAMA

- La coordinadora asistirá a las Jornadas Iniciales de Trabajo y a las Jornadas Formativas de Asesoramiento de Forma Joven

### 10.2 PARA EL ALUMNADO:

- Talleres sobre Inteligencia Emocional
- Talleres propuestos e impartidos por el IAJ y destinados a los alumnos mediadores
- Talleres sobre técnicas eficaces de trabajo intelectual dirigido al alumnado de 1ºESO