

Guía docente de la situación de aprendizaje

Alfabetización en salud

3º y 4.º ESO / Bachillerato / Ciclo Formativo de
Grado Medio





Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción.....	3
4. Justificación	4
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje	5
5.1. Tabla resumen.....	8
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	8
6.1. Tabla resumen.....	10
7. Interdisciplinariedad.....	11
8. Indicaciones de las actividades.....	11
Apartado 1. Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?	11
Apartado 2. SALUD FÍSICA.....	12
Tarea 1.	12
Tarea 2.	13
Tarea 3.	13
Apartado 3.	14
Tarea 1.	14
Tarea 2.	15
Tarea 3.	15
Tarea 4.	16
Tarea 5.	16
Apartado 4.	16
Tarea 1.	17
Tarea 2.	17
Tarea 3.	17
Apartado 5. Evalúate y completa la situación de aprendizaje.....	18
Actividades 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate	18
Actividad. Para terminar	18
9. Resumen final.....	20



1 Presentación

- ▶ **Título:** Alfabetización en salud
- ▶ **Etapas:** Educación Secundaria
- ▶ **Curso:** 3º.º y 4º.º de ESO /
Bachillerato/Ciclo
- ▶ **Temporalización:** 4 sesiones 60 min
- ▶ **Producto final o evidencias:** Crear un tríptico donde se recojan los principales recursos del entorno para fomentar el bienestar físico, emocional y afectivo.
- ▶ **Espacio:** Aula y entorno.
- ▶ **Agrupamientos:**
 - individual
 - parejas
 - grupos cooperativos



2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación de aprendizaje partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la reflexión del alumnado sobre su conocimiento próximo. Con esto vamos a conseguir la abstracción de conceptos como actividad física, sedentarismo, bienestar emocional, salud afectiva etc...

3 Descripción

Se establecerán reflexiones y análisis de forma individual y grupal. La metodología



Alfabetización en salud



Bienestar
emocional

se basará en la colaboración y coordinación por parte del alumnado teniendo en cuenta su realidad personal, lo que estimulará su comunicación e interacción.





Objetivos

Estos son los objetivos para esta situación de aprendizaje:

1. Fomentar el autocuidado, la alimentación y los hábitos de vida saludables.
2. Conocer e identificar aspectos claves de la salud mental.
3. Desmontar mitos sobre las personas con problemas de salud mental
4. Reflexionar sobre la importancia de conocer nuestros derechos sexuales.

4 Justificación

En esta situación de aprendizaje vamos a abordar tres bloques fundamentales de la salud. Estos tres bloques son: salud física, salud mental y emocional, y salud afectivo sexual.

En el primer bloque, relacionado con la salud física, se busca concienciar sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y romper con las dinámicas sedentarias mediante la toma de conciencia sobre la importancia de realizar **actividades** físicas de forma frecuente, tal y como recomienda la Asociación Española de Pediatría. Asimismo, se revisarán aspectos claves del bienestar físico como alimentación adecuada y los hábitos correctos de sueño.

En el segundo bloque se abordan aspectos relacionados con la salud mental y emocional, incidiendo de manera pormenorizada en los mitos y creencias relacionadas con las personas que sufren un trastorno de salud mental.

Finalmente, no podemos dejar de tratar aspectos relacionados con la salud afectivo sexual, para ello trataremos de profundizar en aspectos relacionados con los derechos sexuales reconocidos en el marco de Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud.



5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	

>>>



>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos	
	2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.	
	2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.	
	2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.	

>>>



>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.	
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecoddependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	

>>>



5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.



Completo



Parcial



No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnocultural y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	

>>>

Bloque C. Factores protectores de la salud



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	
C. Sostenibilidad y ética ambiental.	1. Interdependencia, interconexión y ecodpendencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque C. Factores protectores de la salud

6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5



Completo



Parcial



No se trata



7

Interdisciplinariedad

Se relaciona con **Lengua Castellana y Literatura** y con saberes tratados en esa área como participar en interacciones orales espontáneas, incorporando estrategias elementales de escucha activa y de cortesía. También con saberes trabajados en **Educación Física**. Concretamente, con el bloque A: Vida activa y saludable y con el bloque B: Organización y gestión de la actividad física.

Se trabaja también el enfoque del movimiento humano como fuente de conocimiento y de comunicación, de sentimientos y emociones, de placer, de salud, ocio... Se trabajan aspectos del área de **Ciencias Sociales** al trabajar con mapas y planos. También presenta relación con el área de **Ciencias Naturales** y la competencia específica 5, que consiste en ser capaz de identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y sus propiedades y estableciendo relaciones entre ellos para así reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo y mejorarlo.



8

Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

En esta situación de aprendizaje descubriremos aspectos básicos sobre la salud en la etapa vital en la que nos encontramos, relacionados no sólo con la salud física sino también con nuestra parte emocional y *relacional*.

La etapa de la adolescencia no está marcada sólo por el crecimiento físico sino también por el desarrollo *mental* y *el despliegue de la vida social*, factores intrínsecamente conectados que van a determinar nuestro pleno desarrollo.

Durante la adolescencia el cambio y la exploración son compañeros constantes y surge la necesidad de comprender y nutrir el bienestar en todas sus dimensiones.



A lo largo de esta situación de aprendizaje, nuestro objetivo será dotar al alumnado de conocimientos valiosos y habilidades prácticas que les permitan tener confianza y seguridad en sí mismos, promoviendo un bienestar integral que perdure en el tiempo.

Se presentan los contenidos y los saberes con los que se relacionan: salud física, salud mental y emocional, y salud sexual y reproductiva. Se introduce la producción final en la que el alumnado plasmará lo aprendido en esta unidad: TRÍPTICO SOBRE SALUD.



“Diseñado con CANVA

Apartado 2. Salud física



Se introduce el apartado dando importancia a la necesidad de mantener una vida activa y saludable a lo largo de la vida en general y durante la etapa del desarrollo en la que se encuentran. Se invita al alumnado a reflexionar sobre el concepto de salud empleando como guía las indicaciones expuestas en el exeelearning, con la finalidad de que el alumnado elabore su propia definición de salud (salud es: estar a gusto, tener un proyecto de vida, no sufrir, poder expresarse, disfrutar de cada etapa etc..)



A continuación, se comparte la definición de salud de la OMS: **«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»** la cual entró en vigor en 1948 y, a pesar de haber sufrido numerosas críticas desde entonces, hoy sigue siendo la más reconocida y aceptada globalmente. Se recomienda mantener en un lugar visible del aula esta definición durante el tiempo en el que estemos trabajando en esta unidad.

Para la atención a alumnos **NEE o DEA** se pueden facilitar pictogramas relacionados con la salud extraídos de [EducaSAAC o AraSaac](#). Se ofrecerán junto a la definición de la OMS para que quien lo necesite pueda elaborar su propia definición apoyándose en las imágenes.



Apartado 2. Bienestar físico

En este apartado se pone de relevancia el hecho de que el bienestar físico está condicionado tanto por la actividad física que realicemos como por la alimentación saludable y los hábitos de sueño correctos.

En primer lugar, vamos a reflexionar en grupo sobre la diferencia entre deporte, ejercicio y actividad física; teniendo en cuenta las recomendaciones de La Asociación Española de Pediatría que recomiendan la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.

Asentarán estos conocimientos con la tarea 1.



TAREA 1. RESPUESTA MÚLTIPLE RELACIONADA CON CONCEPTOS ANTERIORES

Temporalización 10 minutos



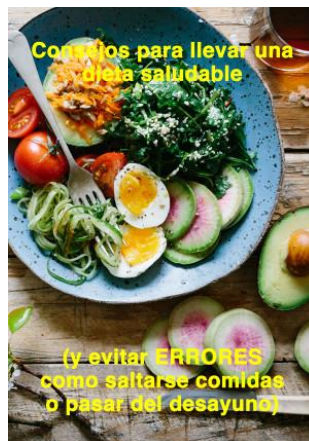
Recursos para el profesorado:



<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#tipos-actividad-fisica>

Apartado 2.2 Alimentación

Tal y como se ha puesto de manifiesto en el apartado anterior no solo la actividad física es importante si no que es necesario cuidar la alimentación. Para ello volvemos a acudir a La Asociación Española de Pediatría, la cuál ha elaborado una serie de consejos para una alimentación saludable durante la infancia y la adolescencia.



Es importante en este apartado analizar con el alumnado cada uno de los consejos que se ofrecen y haciéndoles conscientes de la relevancia de esta información.

Hay que favorecer la participación de todas las personas y dar pie a que compartan sus costumbres sin juzgar.

Una vez explicadas estas recomendaciones de la AEP planteamos una actividad cuyo fin es desmontar falsas creencias.



TAREA 2. LLUVIA DE IDEAS Y BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Tiempo: 20 minutos

Plantearemos una conversación sobre la información que constantemente recibimos desde las redes sociales (Instagram, TikTok), los medios de información y las creencias populares sobre dietas milagro, métodos para ganar o perder peso etc...

Para ello vamos a realizar una lluvia de ideas sobre aspectos relacionados con la alimentación que hemos leído, oído etc. En este momento no



valoramos ni decimos quién ha acertado y quién no en sus aportaciones, ya que a continuación vamos a desmentir las falsas creencias por otro medio. Favorecemos de este modo la participación desinhibida a través de un espíritu lúdico.

Para recoger las ideas que surjan en esta lluvia de ideas pediremos a una persona voluntaria que se ocupe de anotar en la pizarra todo lo que vaya surgiendo en el grupo.



A continuación, organizamos al alumnado en grupos de 4 integrantes para que realicen una búsqueda que confirme o desmienta las diferentes ideas recogidas durante la lluvia de ideas.

Con el fin de ordenar y acotar esta búsqueda, podemos pedir a cada grupo que elija 2 ideas: una que a priori consideren cierta y otra que consideren falsa.

Daremos tiempo y recursos para que realicen esta búsqueda, acudiendo al aula de informática del centro o emplazando a los grupos a que realicen la búsqueda por sus propios medios.

Es importante en este punto explicar que cuando buscamos información en internet es necesario contrastar la fiabilidad de las fuentes y no quedarnos con la primera información encontrada.

Este es un enlace con algunas *fake news* que recoge la Comunidad de Madrid que puede orientar esta actividad:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricion>



En este caso, para **el alumnado con NEAE**, es especialmente adecuada la metodología de trabajo que plantea esta actividad, ya que se sentirá respaldado por el resto de componentes del grupo y, a la vez, tendrá oportunidad de aportar sus ideas con mayor seguridad y en igualdad de condiciones con respecto a sus compañeros y compañeras.



Finalmente guiaremos al alumnado para que seleccione de forma consensuada la información y conclusiones que consideren más relevantes, con el fin plasmarlas en el **TRÍPTICO DE LA SALUD (producción final de estunidad)**



Apartado 2.3 El sueño

En este apartado vamos a reflexionar sobre la importancia de unos hábitos de sueño adecuados.



TAREA 3 EL DECÁLOGO DEL SUEÑO Tiempo 30 min

Visualizaremos conjuntamente el vídeo del neurofisiólogo Javier Albares
7 MINUTOS

<https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/como-afecta-el-sueno-al-rendimiento-escolar-javier-albares/>

A continuación, escucharemos el podcast de padres en la nube.

<https://padresenlanube.com/dormir-durante-la-adolescencia-factor-clave-para-el-desarrollo/>

Como vemos hay mucha información dirigida a las familias para mejorar el sueño de “sus adolescentes” por eso vamos a pedirles que reflexionen sobre aquellas indicaciones que consideren relevantes y que elaboren un decálogo del sueño con la información obtenida para mejorar los hábitos durante la etapa de la adolescencia. Reservaremos este decálogo para ser incluido en el **TRÍPTICO DE LA SALUD (producción FINAL de esta unidad)**





Apartado 3. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Tal y como se ha puesto de manifiesto a lo largo de esta unidad didáctica, el concepto de salud no hace únicamente referencia a la salud física, sino que también alude a la importancia de encontrarse bien emocionalmente con uno mismo.

Comienza este apartado con información (¿SABÍAS QUÉ?) sobre en qué porcentaje están presentes los problemas de salud mental durante la infancia y la adolescencia.



TAREA 4 CUESTIONARIO ¿MITO O REALIDAD?



Temporalización 15 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos



El alumnado deberá contestar a este cuestionario sobre MITOS y REALIDADES. Se trata de un cuestionario sencillo (respuesta VERDADERO /FALSO) en el que aparecen mitos y realidades sobre la enfermedad mental. Se dejará un tiempo para responder (individualmente, en parejas o en grupos) y posteriormente se comentarán los resultados en el grupo clase.

¿Mito o realidad?	VERDADERO	FALSO
Las personas con un trastorno mental son violentas y agresivas.		
No pueden vivir en sociedad porque no se adaptan		
Las personas que tienen un problema de salud mental no se recuperarán nunca		
No pueden trabajar		
A mí nunca me pasará		
Las personas con trastorno mental están mejor en un hospital psiquiátrico		
Si tiene algún trastorno es porque bebe o consume drogas.		



Los trastornos mentales causan discapacidad intelectual		
No existe forma de ayudar a las personas que tienen algún trastorno mental		
No hay forma de saber que alguien está sufriendo un trastorno mental para poder ayudarle		

El alumnado con NEAE se puede emparejar con otros miembros del grupo clase para facilitar la comprensión de los enunciados y su participación en la actividad.

Esta es la fuente de la que se ha obtenido este recurso y de la que podrás obtener otras ideas para llevar al aula si lo consideras adecuado:

(EXTRAÍDO DE: <https://www.som360.org/es/monografico/dia-mundial-salud-mental/articulo/desmontando-12-mitos-sobre-salud-mental>)



TAREA 5 BÚSQUEDA INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS DE SALUD MENTAL EN CM

Tiempo: 20 minutos

Pediremos al alumnado que seleccione información de acceso a los recursos que la Comunidad de Madrid ofrece para atender a los problemas de salud mental que surgen durante la adolescencia. El objetivo es plasmar esta información en el tríptico sobre salud de manera que esté accesible y al alcance de quien pueda necesitarla en algún momento.

Podemos orientar esta búsqueda proporcionando enlaces a algunos de estos recursos, con la indicación de que discriminen qué información mínima pueden incluir en el tríptico (teléfono o contacto, servicio que ofrece, destinatarios a los que se orienta este servicio...) Algunos de estos recursos son:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/servicio-asistencia-psicologica>

TELÉFONO ASISTENCIA PSICOLÓGICA:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/cuidate-eres-unic#necesitas-ayuda>

Este servicio **gratuito** está dirigido a:

- Jóvenes de 14 a 30 años



- Familiares y profesionales de juventud

Horario: de lunes a domingo de 13 a 22 horas

•Por **teléfono** y **WhatsApp**: 900 14 30 00

•**Correo electrónico:** saludmental1430@madrid.org



Creado con IA en CANVA

TELÉFONO DE LA VIDA:

<https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

Apartado 4. SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

En este apartado de la situación de aprendizaje vamos a explorar aspectos claves referentes a la salud sexual.

En primer lugar, será interesante leer con ellos y entender la definición de la OMS sobre sexualidad: *“una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad..., influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental”*. Es importante dejar claro que la sexualidad no se refiere únicamente a las relaciones sexuales, sino que es un constructo que va mucho más allá y se relaciona con palabras, emociones, prácticas y hábitos. Debemos poder decidir cómo queremos vivirla.

Abordar este apartado puede resultar controvertido por lo que vamos a centrar la información en los derechos sexuales y reproductivos reconocidos globalmente por la OMS y UNICEF.

Insertar cuadro sexualidad



Después de visualizar la información relativa a los derechos sexuales y los vídeos que acompañan a algunos de ellos, abordamos la última actividad antes de elaborar el Tríptico de la salud (producción final), donde plasmaremos toda la información y los saberes acumulados a lo largo de esta unidad.



TAREA 6 CONOCIENDO MIS DERECHOS SEXUALES

Tiempo: 45 minutos

El objetivo de esta actividad es que el alumnado reflexione sobre la importancia de vivir su sexualidad de manera libre y placentera, y respetar la heterogeneidad de las relaciones interpersonales.

Los recursos materiales necesarios para el desarrollo de esta tarea son: papeles adhesivos, pizarra, lápices y tarjetas con los derechos sexuales.

Para elaborar estas tarjetas con los derechos sexuales tienes a tu disposición unas definiciones para imprimir y pegar en las tarjetas, de forma que en una cara de la tarjeta se lea el título del derecho y en su reverso la definición.

Pasos a seguir en el desarrollo de esta dinámica:

1. Pasa un taco de pos-it y pide a cada participante que tome, a su elección, entre 2 y 6 hojas de papel.
2. A continuación, cada participante deberá pensar en palabras que le vengan a la mente cuando hablamos de derechos, placer y sexualidad. A continuación, **deberá escribir en cada uno de los papeles que cogió una palabra de las que ha pensado, tantas palabras como papeles decidió coger del taco.**
3. De manera ordenada se levantarán y pegarán sus papeles en la pizarra o en un lugar habilitado para ello.
4. Por último, les pediremos que se junten en grupos de 4 y, teniendo en cuenta las palabras anotadas en sus post it, deberán hacer una lista con aquellos derechos sexuales que consideran imprescindibles, y añadir una definición propia de cada uno de ellos.

Para orientar el trabajo del alumnado en este punto se puede formular las siguientes preguntas:



- ¿Os parece importante hablar de derechos sexuales? ¿os habíais planteado este término anteriormente?
- ¿Sabéis cuáles son vuestros derechos sexuales?, ¿son universales o diferentes para unas personas que para otras?

5. Una vez que cada grupo ha elaborado el listado con los derechos sexuales y sus definiciones, les pediremos que los plasmen en las tarjetas con la misma fórmula que el docente ha empleado en la preparación de esta tarea: les daremos tarjetas para que por un lado escriban el nombre del derecho que ellos mismos han formulado y por el otro su correspondiente definición.

6. A continuación se reparten las tarjetas que el docente ha preparado previamente con los derechos sexuales recogidos en este documento y se pide a los grupos que las lean en voz alta. Por último, se fomentará una reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que es importante conocer los derechos sexuales?
- Contrastad las definiciones que recogen las tarjetas aportadas por el docente con las que habéis elaborado en los grupos. ¿Hay alguna diferencia?, ¿en qué aspectos difieren y en cuales coinciden?
- ¿Piensas que los derechos sexuales contribuyen a la equidad en el ejercicio de la sexualidad entre mujeres y hombres?
- ¿Qué necesitas para vivir tu sexualidad de manera placentera?

Derechos y definiciones para la elaboración de las tarjetas previa al planteamiento de esta tarea.

Actividad extraída *Taller Jóvenes Construyendo Nuestra Sexualidad*
Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud A.C.

1. Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.	2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.	4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.
5. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.	6. Derecho a vivir libre de violencia sexual.



7. Derecho a vivir libre de toda discriminación.	8. Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad.
9. Derecho a los servicios de salud sexual.	10. Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad.

EXPLICACIÓN DE LOS DERECHOS

1 Existen diversas formas de vivir la sexualidad. TENGO DERECHO: a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos. Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.	2 El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social. TENGO DERECHO: a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable. Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.
3 Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual. TENGO DERECHO: a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.	4 Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. TENGO DERECHO: a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos. Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión. Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad
5 Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad. TENGO DERECHO: al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual. Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.	6 Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta al disfrute pleno de mi sexualidad. TENGO DERECHO: a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o a maltrato físico, psicológico, acoso o explotación sexual.
7 Las personas somos diversas y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades. TENGO DERECHO: a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana. El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.	8 Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información. TENGO DERECHO: a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad. El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las personas jóvenes
9 La salud es el máximo estado de bienestar físico, mental y social de las personas. TENGO DERECHO: a recibir los servicios de salud sexual gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad. El personal de	10 Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos. TENGO DERECHO: a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas



los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben ser sometidas a ningún prejuicio.

públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación; así como a asociarme con otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar. Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.

Para atender al **alumnado NEAE** debemos cuidar la selección de los grupos de trabajo de manera que estén equilibrados. Es importante que los grupos sean heterogéneos en cuanto a género, madurez, implicación, para lograr el objetivo y que todo el alumnado se sienta cómodo a la hora de abordar esta temática que como hemos dicho anteriormente puede resultar controvertido.

Apartado 5. PARA TERMINAR. ELABORACIÓN DEL TRÍPTICO SALUD



Actividad 3. Tu tarea final. La preparación del tríptico de la salud



Temporalización 30 minutos



Agrupamiento: pequeño grupo

Para finalizar esta situación de aprendizaje pediremos a nuestro alumnado que recoja todas aquellas definiciones, ideas claves, decálogo, consejos, recursos del entorno que consideren imprescindibles para plasmar en un tríptico de la salud y poder compartir con el resto del centro educativo.

Es importante cuidar la información que se recoja ya que el objetivo es que sea adecuada para todo el alumnado del centro de secundaria y bachillerato.

Podemos pedirles que realicen sus diseños en grupos de 4 o 6 personas según el número de alumnos de nuestra aula y después entre todos elegir el diseño "ganador" para imprimir y distribuir entre el alumnado del centro. Para la elaboración del tríptico pueden utilizar plataformas interactivas como CANVA y/o Genially.

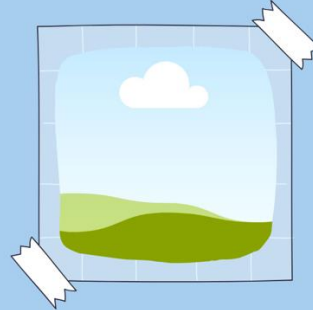
ADJUNTAMOS UNA PLANTILLA (elaborada con CANVA) A MODO DE EJEMPLO QUE PODRÍA SERVIR PARA GUIAR EL TRABAJO DE NUESTRO ALUMNADO.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed quis dolor vitae ipsum posuere pretium quis nec quam. Aliquam varius justo ut dictum lacinia. Suspendisse eleifend aliquet enim id luctus. Vestibulum et massa libero. Proin laoreet sem vitae fermentum facilisis posuere.



NOMBRE DEL CENTRO/ CLASE
ETC



CURSO

Información básica

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed quis dolor vitae ipsum posuere pretium quis nec quam. Aliquam varius justo ut dictum lacinia. Suspendisse eleifend aliquet enim id luctus.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed quis dolor vitae ipsum posuere pretium quis nec quam. Aliquam varius justo ut dictum lacinia. Suspendisse eleifend aliquet enim id luctus.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

PRINCIPALES RECURSOS DEL ENTORNO
TELÉFONOS DE AYUDA
ASOCIACIONES
ETC...
ASOCIACIONES
OTROS RECURSOS

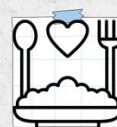
BIENESTAR FÍSICO

EJERCICIO



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed quis dolor vitae ipsum posuere pretium quis nec quam. Aliquam varius justo ut dictum lacinia.

ALIMENTACIÓN



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed quis dolor vitae ipsum posuere pretium quis nec quam. Aliquam varius justo ut dictum lacinia.

SUEÑO



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed quis dolor vitae ipsum posuere pretium quis nec quam. Aliquam varius justo ut dictum lacinia.





a

Alfabetización en salud



Bienestar
emocional

Rúbrica del docente

Criterios de evaluación	Excelente 5 puntos	Bueno 4 puntos	Aceptable 3 puntos	Mejorable 2 puntos	Insuficiente 1 punto
Diseño del tríptico	El tríptico es creativo, bien organizado y muestra información variada y adecuada.	El tríptico es claro y muestra información adecuada , pero podría tener más detalles o variedad.	El tríptico muestra actividades básicas, pero le falta creatividad y organización.	El tríptico es confuso y la información es escasa o poco apropiada.	El tríptico es desordenado y no muestra información adecuada.
Inclusión de información y recursos	El tríptico incluye una amplia variedad de información y recursos del entorno precisos y detallados.	El tríptico incluye alguna información y recursos del entorno, pero podría haber más variedad.	El tríptico incluye solo alguna información y recursos del entorno pero son poco claros o insuficientes.	El tríptico tiene información y recursos pero son confusos o inadecuados.	El tríptico no incluye información ni recursos del entorno.
Originalidad y creatividad	El tríptico muestra una gran originalidad y creatividad en el diseño y la información propuesta.	El tríptico es original en su enfoque, pero podría tener más detalles creativos.	El tríptico es poco original y las informaciones son bastante comunes.	El tríptico carece de originalidad y creatividad en su diseño e informaciones.	El tríptico es muy genérico y no muestra originalidad alguna.
Presentación visual	El tríptico está muy bien decorado con colores, pegatinas, iconos que refuerzan la presentación.	El tríptico está decorado de manera adecuada con algunos detalles visuales.	La presentación visual del tríptico es básica y podría mejorarse.	La presentación visual del tríptico es descuidada o poco atractiva.	La presentación visual del tríptico es muy pobre o inexistente.
Cumplimiento de instrucciones	El tríptico cumple con todas las instrucciones dadas y muestra claramente el recorrido y las actividades.	El tríptico cumple con la mayoría de las instrucciones, pero hay algunas omisiones o errores menores.	El tríptico cumple con algunas de las instrucciones, pero hay muchas omisiones o errores importantes.	El tríptico cumple con pocas de las instrucciones dadas y tiene varios errores.	El tríptico no cumple con ninguna de las instrucciones y está plagado de errores.

Bloque C. Factores protectores de la salud





9 Resumen final

TÍTULO: Alfabetización en salud

CURSO: 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico



Competencias

- ▶ Competencia lingüística (CCL)
- ▶ Competencia digital (CD)
- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)



Pregunta guía

¿Creamos un tríptico informativo?



Metodología

- ▶ Aprendizaje cooperativo
- ▶ Descubrimiento guiado
- ▶ Estilo directo



Objetivos

- ▶ 1. Fomentar el autocuidado, la alimentación y los hábitos de vida saludables.
- ▶ 2. Conocer e identificar aspectos claves de la salud mental.
- ▶ 3. Desmontar mitos sobre las personas con problemas de salud mental.
- ▶ 4. Reflexionar sobre la importancia de conocer nuestros derechos sexuales.



Desafío final

Crear un tríptico informativo para mejorar la calidad de vida y ofrecer información relevante para la comunidad educativa.



Agrupamientos

- ▶ Individual
- ▶ Parejas
- ▶ Grupos cooperativos



Evaluación

- ▶ Cooperativa
- ▶ Rúbricas de evaluación
- ▶ Cuaderno de aprendizaje



Tareas

- ▶ Visualización de
- ▶ Tríptico informativo
- ▶ Actividades interactivas
- ▶ Actividades de reflexión



Temporalización

Cuatro sesiones

