

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### 5TO. AÑO

#### **FUNDAMENTACIÓN**

---

La salud hoy por hoy ya no se considera simplemente como la ausencia de enfermedad, se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general y es consciente de ello.

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”. Se busca que las personas sepan, pero también que quieran y que puedan comportarse de forma saludable, mediante el desarrollo de todas sus capacidades y a través de la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima y la autonomía. En educación para la salud, como en cualquier tema de educación en valores, juega un papel fundamental la familia. Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren de la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Para ello, los padres y las madres deben tener en cuenta la necesidad de inculcar en sus hijos e hijas los valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y autonomía personal.

En los países desarrollados, la salud individual y colectiva está influenciada por el medioambiente, los estilos de vida, la asistencia sanitaria y la biología humana. Desde el entorno familiar, es prioritario inculcar hábitos que serán incorporados en la vida diaria, al tiempo que se favorece un desarrollo integral desde la niñez.

Uno de los pilares del buen estado de salud general y del rendimiento escolar en la alimentación equilibrada, es decir, que proporcione los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilite la ejecución de actividades físicas y su concomitante respuesta fisiológica.

Otro de los puntos a analizar es la actividad física saludable, aquella que nos permite movernos, con la que nos divertimos, nos aporta bienestar y no está enfocada a la competición, ejemplos útiles serían: jugar en el parque, andar en bicicleta, nadar, pasear, jugar en la playa o practicar un deporte en equipo,

en un ambiente donde todas las personas participen según sus capacidades, siempre en un marco de respeto a la diversidad.

Otro tema relevante es el consumo de drogas, que actualmente provoca grandes problemas, afectando a los jóvenes, sus familias y su entorno. En este tema es necesario que la familia y la escuela colaboren estrechamente y aúnen esfuerzos para actuar de forma coherente y sean ambas fuentes promotoras de salud y de modelos saludables. Potenciar una educación que facilite el diálogo, ayudar a organizar el tiempo libre, facilitar que los menores se aficionen a un deporte, pueden ser herramientas eficaces para lograr tales objetivos.

De esta forma este Espacio Curricular debe construir los saberes a partir de los conocimientos elementales adquiridos durante el ciclo básico de la educación secundaria, alcanzando de esta manera una sólida significación para el alumno/a. La educación para la Salud constituye una herramienta esencial la sociedad actual, cambiante desde su esencia, que exige de la educación una continua adaptación a formas de vida diferentes, mediante estrategias de intervención destinadas a la comunidad, que respondan a los problemas que se van generando. Hoy en día la medicina curativa es insuficiente como sistema de salud ya que, la salud responde a condicionantes biológicos, psicológicos y socio - ambientales, que pueden aumentar la proporción de la mortalidad según el estilo de vida de la persona.

En los cambios sociales el hombre se encuentra ante nuevos retos y desafíos. Los cambios epistemológicos (transición epistemológica) han reemplazado en los países desarrollados a una serie de enfermedades infecciosas clásicas por otras crónicas, las llamadas enfermedades del progreso (sida, drogas, estrés, etc.).

Solo el hombre puede reflexionar sobre si y su entorno e interrogarse sobre el modo de mejorar la realidad. La racionalidad humana permite la generación de la cultura, la integración de los conocimientos, los modos de relación y formas de vida, el lenguaje, el trabajo, la autonomía y la libertad.

La intencionalidad de educar en la salud, exige el respeto a las libertades de las conciencias de los alumnos, es precisa la conciliación de la dignidad de los valores elegidos con la estimación y aceptación de los mismos. Solo así puede entenderse la fundamentación objetiva y subjetiva de la educación para la salud.

Para el desarrollo de las capacidades previstas en esta orientación, será importante valorar y promover la **articulación** con otras unidades curriculares como:

**-LENGUA Y LITERATURA**

- . Posibilidades de la lengua oral y escrita como medio de expresión.
- . Lectura crítica, interpretación y reflexión de textos. .
- Incorporación del vocabulario específico.

**-CIUDADANÍA Y POLÍTICA**

- . Identidad y Diversidad de género.
- . Reconocimiento de la escuela como espacio de participación. .
- Derecho a la expresión.

**-VIDA EN LA NATURALEZA**

- . Prevención y promoción ecológica.
- . Buen uso del tiempo libre.
- . Medio ambiente y calidad de vida.

**-DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES .**

Desarrollo de las capacidades físicas.

**-HISTORIA LOCAL**

- . Espacio rural, espacio urbano – hábitos saludables.
- . Diversidad cultural, tradiciones regionales y evolución social.

**-EDUCACIÓN FÍSICA**

- . Corporeidad y motricidad.
- . Prácticas lúdicas y Juegos Deportivos.
- . Aceptación y respeto por las normas y reglas.

**CAPACIDADES A DESARROLLAR**

---

- Fortalecimiento de la educación en valores, actitudes y comportamientos, como herramienta para el desarrollo de la Educación para la Salud desde los diferentes contenidos.
- Promoción de la educación en valores y actitudes de aprecio, respeto y responsabilidad para con la salud propia y la de la comunidad.
- Desarrollo de actividades de ocio y participación en las propuestas de toda la comunidad educativa y ciudadana.
- Iniciación de una vivencia rica y diversa del tiempo libre, que inste a la satisfacción, construyendo modos positivos de disfrutar el ocio, a partir de las posibilidades del territorio que habita.
- Canalización positiva de la curiosidad adolescente, desde lo sexual y afectivo, manteniendo vivo el impulso exploratorio
- Valoración del no consumo de sustancias tóxicas o nocivas para el organismo y promoción de esta cultura en la comunidad.
- Estimulación de la autoestima desarrollando una imagen positiva de sí mismo, fortaleciendo su personalidad contra las influencias negativas del medio.
- Seleccionar programas tendientes al desarrollo de una vida saludable de acuerdo a sus intereses y necesidades.
- Conciencia de los efectos inmediatos y mediatos de las drogas en el organismo humano.
- Reconocimiento de la importancia de la prevención de adicciones para el cuidado de sí mismo y de sus semejantes.

- Importancia del reconocimiento de los métodos anticonceptivos naturales y artificiales.

## **EJES FORMATIVOS**

---

### **EJE TEMÁTICO N° 1: CONCEPTUALIZACIÓN GLOBAL DE LA SALUD DESDE LA DINÁMICA DEL BIENESTAR FÍSICO – PSÍQUICO Y SOCIAL**

Evolución del concepto de salud. Conceptualización actual de salud. Los aspectos a considerar. Salud corporal. Salud mental. Incidencias del entorno social. Factores que afectan la salud.

### **EJE TEMÁTICO N° 2: SALUD Y ESTILOS DE VIDA**

Definición de estilo de vida. Fundamentos de la importancia del estilo de vida para la salud. Factores directos e indirectos que contribuyen a un estilo de vida saludable. Dieta – hábito alimenticio. Ejercicio físico – buen uso del tiempo de ocio. El esparcimiento como principio de vida saludable. La socialización en un ser equilibrado.

### **EJE TEMÁTICO N° 3: EDUCACIÓN SEXUAL Y AFECTIVA**

Definición de educación sexual. la sexualidad y su desarrollo cultural a través de la historia. La pubertad y los cambios de personalidad en el adolescente. La sexualidad y reproducción. Enfermedades de transmisión sexual. Psicoafectividad y autoestima. Igualdad y tolerancia (feminismo, mov. Gay, etc.) La cultura del placer. Amor idealizado. La identidad sexual y su definición

### **EJE TEMÁTICO N° 4: PREVENCIÓN DE DROGA DEPENDENCIA**

Definición, origen y desarrollo en la cultura occidental. Causas y efectos de las adicciones. Adicción al tabaco, alcohol y fármacos. Conocimiento de las drogas: sustancia permitidas y no permitidas. El deporte en la prevención y rehabilitación.

## **ORIENTACIONES PARA LA ENSEÑANZA**

---

El presente espacio curricular tiene por objeto el dotar al alumno de un bagaje de herramientas prácticas útiles en el desempeño de roles de gestión y organización; a tal fin será de gran importancia la actitud abierta del docente, que posibilita la participación real y efectiva de los alumnos. En el desarrollo teórico de los temas podrán implementarse exposiciones explicativas, proyecciones de transparencias, videos y audiovisuales e indagaciones de fuentes y material documental.

Es prioritario la adopción de una postura crítica y reflexiva frente el análisis de las instituciones y organizaciones que regulan las actividades físicas en general y la Educación Física en particular, a fin de establecer los recursos reales con los que se cuenta en cada estamento y posibilitar la gestación de planes, programas y proyectos tendientes a la promoción de estilos de vida saludables.

Por lo expuesto resulta necesaria la estructuración de los ejes entorno al análisis de casos reales, que ubiquen al alumno/a en la situación problemática concreta, a tal fin se podría recurrir a: presentaciones de casos, cuadros conceptuales, mapas conceptuales, gráficos y tablas que faciliten la lectura de los recursos de las organizaciones.

La escuela debe ser promotora de salud, será la encargada de reforzar constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar. Con el fin de conseguir este objetivo, las escuelas abordaran al personal de salud y educación, a los profesores, estudiantes, padres y líderes de la comunidad, en la tarea de promover la salud.

A fin de facilitar la apropiación de los saberes el docente deberá:

- Promover la responsabilidad social para la salud.
- Incrementar los recursos institucionales para la promoción de la salud.
- Posibilitar a los estudiantes la adopción de una actitud crítica acerca de la adicción y al mismo tiempo, adquieran que adquieran habilidades y estrategias para afrontar situaciones de riesgo.
- Capacitar a los estudiantes en el manejo de los aspectos primordiales de la sexualidad dentro de los derechos humanos y de las responsabilidades que conlleva.
- Propiciar actitudes para el aprendizaje y la reflexión acerca de un modelo de vida saludable.
- Aplicación del uso de las TIC, en la investigación sobre la educación para la salud y su función en la sociedad.

La experiencia al evaluar la modificación de comportamientos demuestra que el factor común que tienen los métodos y técnicas modernas, es la participación del individuo, sano o enfermo, su familia y la comunidad, a través de una enseñanza de tipo práctico.

## **EVALUACIÓN**

---

El planteo de este espacio curricular del área específica se presenta en el marco de un sistema educativo que procura la construcción del sujeto democrático, que establece relaciones saludables con su cuerpo, reconoce sus posibilidades, se encuentra inmerso en un grupo y convive en y con el medio; desde esta perspectiva solo se puede concebir una evaluación formativa, constructiva y participativa, que se centre en el sujeto.

La evaluación formativa requiere de un flujo continuo de información en relación con cada alumno, de esa manera es posible tener una conciencia sobre las fallas del proceso de enseñanzaaprendizaje. El

conocimiento de esta situación por parte del docente será posible debido a la estructuración de un diagnóstico básico de la situación, basado en “tres tipos de contenidos básicos: la integración social en el grupo (relación consigo mismo y con sus compañeros), el desarrollo de las actitudes y los conocimientos o destrezas específicas”<sup>26</sup>. En este proceso concebido desde la construcción del aprendizaje, todos los actores del proceso educativo tienen una participación activa y se comprometen plenamente a valorar los logros, estrategias pedagógicas, recursos, comportamientos del docente y el estudiante, e incluso los criterios e instrumentos de la evaluación empleada; “evaluar la evaluación en la búsqueda de la calidad, la validez y la fiabilidad de la misma”<sup>27</sup> (meta-evaluación)

Es importante que la evaluación esté inserta en el aprendizaje formando un “todo”, donde cada temática desarrollada sea monitoreada y fijada por los actores estableciendo un claro correlato con la realidad para atender a los fines funcionales, esto da al proceso evaluativo el carácter significativo que debe tener para el alumno en particular.

Es importante prever una evaluación diagnóstica que nos indique el estado real del grupo al comenzar el proceso de aprendizaje y nos permita fijar objetivos, para ello es muy importante contar con el apoyo del alumno, su interés en el cumplimiento de los objetivos es un importante punto de inflexión en su posterior concreción.

Los **instrumentos** de evaluación se proponen como un conjunto de herramientas y prácticas diseñadas para obtener información precisa sobre la calidad de los aprendizajes alcanzados. También se emplean para facilitar el diálogo entre los estudiantes y el profesor, referente al proceso de aprendizaje y cómo mejorarlo. En este caso particularmente serán de gran utilidad la implementación de instrumentos centrados en el alumno, como por ejemplo:

- Observación Sistemática: Es uno de los recursos más ricos con que cuenta el docente para evaluar y recoger información relevante sobre las capacidades y actitudes de los estudiantes, ya sea de manera grupal o personal, dentro o fuera del aula. Pero para que sea fructífero es importante manejar instrumento como:
  - Lista de Cotejo: Permite estimar la presencia o ausencia de una serie de características o atributos relevantes en las actividades o productos realizados por los alumnos. Consta de dos partes esenciales la primera especifica conductas o aspectos que se va a registrar mediante la observación, y la otra parte consta de diferentes categorías que se toman como referentes para evaluar cada uno de los aspectos o conductas.
  - Escala de Actitudes: Permite construir estimaciones cualitativas dentro de un continuo sobre los comportamientos, puntos de vista o apreciaciones que se realizan a los estudiantes, que se ubican entre dos polos, uno positivo y otro negativo.
  - Las Escalas Numéricas: los grados en que se aprecia el rasgo observado se representa por números (es recomendable no más de cinco), a los cuales se les asigna una equivalencia de juicios de valor.

---

<sup>26</sup> Rotger, B. (1990): *Evaluación Formativa*. España: Madrid: Editorial Cincel.

<sup>27</sup> Dopico Mateo, I. (2000): Universidad de La Habana. Cuba.

- La Monografía: es un trabajo relativamente extenso, con texto argumentativo, de función informativa, que presenta y organiza los datos obtenidos sobre una determinada temática, de varias fuentes, analizados con una visión crítica.
- El Mapa Conceptual: se realiza una priorización temática estableciendo las relaciones entre conceptos, requiere de una reorganización cognitiva, indican con relativa precisión el grado de diferenciación de los conceptos que posee la persona.
- El debate: es una mecánica que permite la resolución racional y consensuada de problemas, para esto es necesario que los participantes cierto volumen de información y una comprensión inicial del tema.
- Evaluación Analítica: Se evalúa en forma parcializada las diferentes partes del producto o desempeño y posteriormente suma el puntaje para obtener una calificación total.

#### **BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA**

---

- Consejería de Sanidad de la Región de Murcia** (2003): *“Estudio Delphi Sobre Necesidades y Problemas para el Desarrollo de la Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia”*. España, Murcia. Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia** (2003): *“Plan de Salud 2003-2007”*. España: Murcia. Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia.
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia** (1998): *“Promoción de la Salud. Glosario”*. España, Murcia. Dirección General de Salud Pública.
- Departamento de Educación, Universidades e Investigación** (2005): *“La Convivencia en los Centros de Secundaria. Un Estudio de Casos”*. España, Gobierno Vasco Instituto Vasco de Evaluación e investigación Educativa.
- Estadella, A.** (1974): *Deporte y sociedad*. México. Editorial Salvat.

#### **RECURSOS EN INTERNET**

[www.paho.org/default\\_spa.htm](http://www.paho.org/default_spa.htm). [books.googlebooks.google.com.ar](http://books.googlebooks.google.com.ar) página de la organización panamericana de la salud [e.com.ar](http://www.e.com.ar)

[http://www.elcultural.es/version\\_papel/letras/30058/citius\\_altius\\_fortius\\_el\\_libro\\_negro\\_del\\_deporte](http://www.elcultural.es/version_papel/letras/30058/citius_altius_fortius_el_libro_negro_del_deporte)