

**MANERAS COMO MAESTROS Y ESTUDIANTES PUEDEN MEJORAR SU
SALUD INTEGRAL**

EJE TEMÁTICO: SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, SALUD SOCIAL, SALUD FÍSICA, Y SALUD ESPIRITUAL.

AUTORES: MTRA. MIRIAM GONZÁLEZ HERNÁNDEZ

MTRO. MANUEL MUÑOZ PALOMEQUE

INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA:

ESCUELA PREPARATORIA PROFR. "IGNACIO CARRILLO FRANCO"
MONTEMORELOS NUEVO LEÓN, MÉXICO.

DATOS DEL AUTOR:

-NÚMERO DE TELÉFONO DEL TRABAJO: 8262630965

-NÚMERO DE TELÉFONO CELULAR: 8261031664 y 8261253690

-CORREO ELECTRÓNICO: miriam.gonzalez@um.edu.mx y
manuelmp@um.edu.mx

JUSTIFICACIÓN:

Cada sociedad, inclusive cada individuo tiene su particular punto de vista, en la búsqueda del mantenimiento de la salud. En tiempos recientes el término salud ha adquirido un significado más amplio, que el que solía tener antes. Ya no significa la simple ausencia de enfermedad, hoy en día salud significa el bienestar de tu cuerpo, de tu mente y emociones, de tus relaciones con otras personas y de tus creencias. Este nuevo concepto de salud integral guarda una relación estrecha con el término calidad de vida. La calidad de vida es el grado de satisfacción general que una persona obtiene de la vida (Pruitt, Cumpler y Prothow, 2000).

Analizando el deterioro de la salud en nuestro entorno, y entendiendo que si no se hace una previsión desde la etapa de la niñez y de la adolescencia, la educación tiene el compromiso de educar a los adolescentes en el cuidado de la salud integral y la prevención de las enfermedades.

Nuestra escuela diseñó un programa de educación para la salud con el propósito de que los estudiantes investiguen y desarrollen actividades relacionados con la salud integral. A través de la materia “educación para la salud” se analizan los conceptos teóricos y prácticos tomando en consideración la cosmovisión cristiana que sustenta la institución a la que pertenecemos como escuela, que dice: “el hombre es un ser creado por Dios diseñado para ser saludable y vivir una vida de calidad”.

El taller pretende que los participantes juntos desarrollen estrategias que contribuyan a que sus estudiantes se motiven a comprometerse con el cuidado de su salud, haciendo conciencia del deterioro que ésta ha tenido durante las últimas décadas y que constituye una amenaza para la vida. Por otra parte, tanto maestro como alumno deben comprender que el compromiso con la salud se verá en resultados en que si un estudiante y maestro desarrollan una salud física se reflejará en su vida académica, emocional y sus relaciones sociales.

FUNDAMENTACIÓN:

El concepto de salud que propugna la mayor autoridad mundial en este asunto, la OMS (Organización Mundial de la Salud), que nos indica que la salud no es meramente la ausencia dolencias o enfermedad, sino el completo bienestar físico, psicológico y social.

La escuela preparatoria “Ignacio Carrillo Franco” dependiente de la Universidad de Montemorelos propugna bajo este concepto: “El ser humano es un

ser espiritual, lo cual, nos permite reconocer que el cuerpo se circunscribe al espíritu o al alma y esto es lo que le permite ser un ser humano integral”

El taller está fundamentado en conceptos teóricos y actividades prácticas basadas en autoridades científicas y apoyadas en prácticas médicas, de manera, que el estudiante y el docente puedan descubrir la importancia de valorar y cuidar la salud como un medio de prosperidad, calidad y bienestar, que está a su alcance.

Estructura

El taller “maneras como maestros y estudiantes pueden mejorar su salud integral” se desarrolla para alcanzar las siguientes competencias disciplinares, según el Sistema Nacional de Bachilleres:

Competencias genéricas:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Elige y practica estilos de vida saludables.
3. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos
4. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

Competencias disciplinares:

1. Toma decisiones que los lleve a elegir y practicar estilos de vida saludable.
2. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

Competencia del docente:

1. Fomenta estilos de vida saludables y opciones para el desarrollo humano, como el deporte, el arte y diversas actividades complementarias entre los estudiantes.
2. Reconoce la actividad física, como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
3. Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.
4. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

Evidencias

A partir de la implementación del proyecto de la clase “educación para la salud” a lo largo del curso escolar se van desarrollando actividades como:

1. Dos semanas de salud durante el curso con temas específicos sobre el cuidado de la salud, dados por expertos en la materia, donde se cuenta con la participación de los padres.
2. Una mega clase de aeróbics dirigida por expertos (con certificaciones nacionales e internacionales), para padres y estudiantes con una asistencia de 400 personas.

3. Asambleas general, donde los estudiantes exponen, escenificaciones, reflexiones, canciones sobre el cuidado de la salud.
4. Los estudiantes se proponen y establecen retos que los comprometen a una vivencia con el Programa Nacional de la Secretaría de Salud del Gobierno: 5 pasos para una mejor salud.
5. A fines del primer tetramestre (primera semana de noviembre), como resultado de la práctica de vida sana y bajo un entrenamiento supervisado se espera que todos los alumnos participen en la carrera 5K, como parte de su currículum académico.
6. Como parte de las actividades prácticas de salud y bajo una detallada organización, **TODOS** los estudiantes participan en una prepa olimpiada.
7. En el área del desarrollo de la salud social los estudiantes realizan trabajo en servicio a la comunidad (Limpieza del panteón municipal, limpiezas de río, limpiezas de calles, parques, etc.).
8. Para el desarrollo psicosocial afectivo se realiza una actividad integradora con la participación de padres e hijos (Cena ágape).
9. Como parte del programa académico el estudiante debe trabajar un mínimo de dos horas diarias en diferentes talleres, con el propósito de desarrollar valores (responsabilidad, compromiso, puntualidad, honestidad, etc.) que son determinantes en el cuidado de su salud.
10. Como parte de un desarrollo cultural los estudiantes asisten a legados culturales (conferencias sobre salud y de arte, conciertos musicales).
11. Como parte de su desarrollo de la salud mental-académica, al finalizar el curso escolar los estudiantes, guiados por sus maestros preparan una actividad llamada "día de la especialidad" donde exponen sus trabajos y proyectos académicos realizados durante el año escolar, a padres de familia y a estudiantes de diversas secundarias.
12. Todos los alumnos de segundo año de preparatoria participan durante un fin de semana de un campamento diseñado y organizado con actividades con énfasis (sociales-recreativas, físicas, mentales, emocionales y espirituales).
12. Como producto final de este proyecto **TODOS** los estudiantes participación en un triatlón y duatlón, como parte de su currículum académico.

Cronograma

	Actividad	Tiempo	Desarrollo
1	Conociéndonos	10 min.	Dinámica para romper el hielo
2	Prueba diagnóstica	10 min.	Retroalimentación X pares
3	Soy una persona de gran valor	25 min.	Exposición: presentación en power point
4	Autoestima	15 min.	Dinámica: compartiendo mis vivencias
5	Canción del taller	20 min.	Adaptación de una canción con temas de salud
6	Video	10 min.	Proyección y comentarios
7	Elementos que conservan a salud	40 min.	Exposición
8	Plan de trabajo para desarrollar una salud integral.	60 min.	Elaborar por equipos actividades que incluyan todos los aspectos de salud integral.
9	Compartiendo experiencias	30 min.	Cada equipo presenta su plan de trabajo

10	Cierre: Retroalimentación	10 min.	Proyectar video
11	Evaluación final	10 min.	Reflexión personal: en media hoja escribir sobre la importancia del compromiso del maestro para que durante el proceso enseñanza aprendizaje se desarrolle una salud integral, que permita una calidad de vida, un mejor desempeño académico y la motivación de continuar con su proyecto de vida.

Requerimientos

1. Aula con mesas de trabajo o mesabancos
2. Pantalla o pared óptima para proyectar
3. Para los participantes:
 - a. Lápiz o plumas
 - b. Hojas blancas (5 por persona)
 - c. Papel bond (uno por equipo)
 - d. Marcadores de colores fuertes de punto grueso (uno por equipo)
4. Cañón para proyectar (aunque nosotros podemos llevar el nuestro).