



Grado de Psicología  
Trabajo Fin de Grado  
Curso 2015-2016  
Convocatoria de Septiembre

**Modalidad:** Propuesta de Intervención.

**Título:** Programa de hábitos saludables en adolescentes:  
Nutrición y Educación física.

**Autor:** María del Mar Pastor García.

**Tutora:** Mariam Ramos.

Elche, 7 de septiembre de 2016.

## ÍNDICE

	Páginas
1. Resumen.....	3
2. Marco Teórico.....	4
2.1. Detección de las necesidades a intervenir.....	4
2.2. Justificación.....	8
3. Metodología.....	12
3.1. Objetivo General.....	12
3.2. Objetivos Específicos.....	12
3.3. Procedimiento.....	13
4. Resultados.....	15
5. Diseño de Intervención.....	18
6. Memoria Económica.....	19
7. Conclusiones.....	20
8. Bibliografía.....	23
TABLA 1.....	15
ANEXO I.....	25
ANEXO II.....	38
ANEXO III.....	42
ANEXO IV.....	44

## 1. Resumen.

La tendencia en adolescentes a la adquisición de estilos de vida poco saludables es un problema preocupante en la actualidad. Esta etapa es importante para la adquisición de hábitos saludables con el propósito final de proteger la salud.

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es la elaboración de un Programa de Educación para la Salud. Este trabajo nace de la idea de actualizar programas ya existentes con el fin de crear nuevas sesiones que motiven a las siguientes generaciones. Se trata de una intervención grupal que consta de 16 sesiones con diferentes actividades. Éste, pretende promover hábitos alimenticios saludables y una vida físicamente activa en una muestra de adolescentes de los institutos de secundaria en Elche. Este programa es una estrategia de salud dirigida a suscitar entre los jóvenes de 13 a 15 años, conductas saludables y de acercarles instrumentos, recursos de promoción y de prevención para que puedan afrontar los riesgos de salud más comunes y frecuentes a estas edades. Desayunar adecuadamente, ingerir cinco piezas de frutas al día, practicar deporte o reducir el consumo de bollería, entre otros, son algunos de los hábitos a desarrollar en este trabajo.

**Palabras clave:** Educación en salud, adolescentes, actividad física, alimentación saludable, prevención de enfermedades.

## **2. Marco Teórico.**

### **2.1. Detección de las necesidades a intervenir.**

Los adolescentes interactúan en un medio social que ofrece la posibilidad de elegir entre conductas saludables o no saludables. Por ello, vamos a exponer las necesidades a intervenir en el ámbito de la alimentación y educación física que tienen los jóvenes a partir de esas conductas no saludables.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como la anorexia nerviosa y la bulimia han aumentado en países industrializados en los últimos años (0,5 a 1%), produciéndose la gran mayoría de ellos en mujeres de nivel socioeconómico medio o alto, con una edad promedio de inicio entre 13 y 20 años en el 85% de los casos, resultados de Robb (2001) y Powers y Santana (2002) recogidos por Marín (2002). Alrededor del 95% de los sujetos con trastornos TCA son adolescentes de sexo femenino y adultas jóvenes. A la edad escolar aparece la preocupación por la imagen corporal, la cual está asociada a la popularidad, inteligencia y éxito y la gordura es rechazada. Esta situación se observa con mayor frecuencia en las mujeres que centran su ideal en un cuerpo delgado y en la apariencia externa, tendencia que se acentúa durante la adolescencia. Esta enfermedad compromete aspectos fundamentales del desarrollo psíquico, como la autoestima, la autonomía y las habilidades sociales, además de las consecuencias potencialmente graves que produce en la salud física del adolescente, lo que justifica el apropiado conocimiento de estas patologías.

Uno de los factores precipitantes de esta enfermedad es que el/la paciente inicie una dieta sin estar con sobrepeso u obesidad. Además también existen otros componentes biológicos (en los que actúa lo genético y neuroquímico); psicológicos (afán de perfeccionismo, expectativas personales altas, tendencia a complacer las necesidades de los demás y poseer una baja autoestima); familiares (tener padres sobreprotectores, ambiciosos y preocupados por el éxito, además de ser rígidos y severos); sociales (sobreevaluar por parte de la sociedad la delgadez en la mujer, junto con estimular la ingesta de alimentos de alta densidad energética). En los pacientes bulímicos las familias son más conflictivas, presentando sentimientos negativos e inestables (Marín, 2002).

Los resultados arrojados según Serra et al. (2003) para evaluar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil española, con edades comprendidas entre 2 y 24 años (estudio Enkid 1998-2000), muestran que en

España la prevalencia de obesidad y sobrepeso era del 26,3% (sobrepeso el 12,4% y 13,9% la obesidad). Además, se observó que la obesidad era mayor en varones (15,6%) que en mujeres (12%), y también el sobrepeso. A su vez se demostró que la obesidad es mayor en niveles socioeconómicos y de estudios más bajos, y entre aquellas personas que no desayunan o desayunan mal.

Las diferentes situaciones y conductas de riesgo que inciden en su morbimortalidad como son: mala alimentación e inactividad física; trastornos de la conducta alimentaria, sobrepeso y obesidad; consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias ilegales; accidentes de tráfico; relaciones sexuales de riesgo; embarazos no deseados y abortos; adicciones a nuevas tecnologías y acoso escolar, hacen de los adolescentes transitar por una etapa de crecimiento y aprendizaje que por sus particularidades los hace estar expuestos a todas estas situaciones de riesgo (Llorente et al., 2003).

A continuación se muestran los datos que justifican la situación de los adolescentes a través de “La guía Forma Joven en Andalucía” (2008), creada por la Dirección General de Salud Pública y Participación y Consellería de la Junta de Andalucía. Ésta nos muestra la situación de los adolescentes y a su vez, tiene como objetivo general “reducir la morbimortalidad y mejorar la respuesta a los problemas de salud de adolescentes y jóvenes”. Esta guía nos muestra la situación de los adolescentes andaluces con los siguientes datos: El 40% de los jóvenes consume dulces y bebidas azucaradas y solo el 12% toma fruta a diario. Un 26% de los adolescentes presentan un Índice de Masa Corporal superior al percentil 75. Este estudio nos muestra que estos hábitos de vida descritos no difieren significativamente del resto del país.

En el artículo “*Hábitos Saludables en el adolescente*”, García (2008) sobre la alimentación, nos muestra que un 20% de los alumnos de un instituto de Hellín, realiza más de tres comidas a lo largo del día y el 90% considera la comida del medio día la más importante. Existe un 10% que no desayuna nada y el resto consume un vaso de leche más cereales o galletas, cuando no bollería. El 90% de los alumnos que almuerza en el instituto suelen tomar un bocadillo poco variado y de embutido y su merienda consiste en lo mismo, es destacable que un 30% toma productos de bollería. Con relación a su imagen corporal la mayoría de los alumnos se encuentran satisfechos, observando que las chicas son más críticas con su imagen y lo achacan a su mala alimentación. Con todos los datos descritos anteriores se observa la necesidad de intervenir en la alimentación de los adolescentes facilitándoles conocimientos en la alimentación y rectificando conductas insalubres como son

inadecuados desayunos y almuerzos, y meriendas con excesiva ingesta de grasa, además del abuso de bollería por parte de éstos.

Además de recalcar las carencias y la inadecuada alimentación nos encontramos también con carencias en la actividad física, en la que se deben evitar conductas insalubres como la reducción del ejercicio físico. A continuación exponemos las investigaciones sobre las consecuencias de la reducción de la actividad deportiva en los adolescentes. En primer lugar nos encontramos con los trabajos realizados por Balaguer (2002), que muestra que los adolescentes han reducido su práctica deportiva y que esta inactividad está provocando problemas de salud. Esta inmovilidad es debida a que los adolescentes optan por el sedentarismo provocado por el uso incontrolado del televisor, móviles, videojuegos e Internet.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), nos advierte que los estilos de vida sedentarios conforman una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; siendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo II y la obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. En España, el porcentaje de personas que no hacen ningún ejercicio físico en su tiempo libre es muy alto. La inactividad física es más frecuente en mujeres, personas mayores y de niveles socioeconómicos bajos. Además, la obesidad y el sobrepeso según la OMS “han alcanzado caracteres de pandemia”, más de mil millones de personas tienen sobrepeso y trescientos millones sufren de obesidad. Por todo lo dicho anteriormente, la OMS nos informa de que la adolescencia es una fase crítica durante la cual se arraigan hábitos para el resto de la vida, incluidos los comportamientos relacionados con la salud que influyen en todo el ciclo vital. Por lo tanto, es importante que se incida en esta edad, para poder crear hábitos y estilos de vida saludables que perduren en el individuo en su vida adulta.

Según el estudio realizado en el artículo *“Hábitos Saludables en el adolescente”* (García, 2008), se comprueba que los adolescentes realizan alguna actividad física fuera del centro y durante más de dos horas a la semana, pero a su vez se observa que son las chicas quienes no realizan ninguna actividad física. En cuanto a los hábitos insalubres con respecto al alcohol y el tabaco todos reconocen beber pero no fumar cuando salen, pero en las propuestas de mejora de su estado de salud reconocen que dejarían el tabaco. Referente a la televisión y/o a jugar al ordenador todos los días, el 70% reconoce que pasa dos horas o más al día en ello.

La guía Forma Joven en Andalucía (2008) nos muestra que un 10% de los jóvenes no realiza ningún tipo de ejercicio físico. Casi el 70 % de los adolescentes, dedica 2,5 horas de media en actividades sedentarias y sus hábitos de vida no difieren significativamente del resto del país.

Cuando se habla de las enfermedades que se derivan de las conductas no saludables, nos encontramos que la obesidad es un factor importante de riesgo cardiovascular, que se relaciona a su vez con la depresión. La obesidad por lo tanto, está relacionada con la depresión prevalente, siendo en las mujeres esta relación más evidente que en los hombres (Salas, 2012).

Por lo tanto, las necesidades en las que se debe intervenir son las que se exponen a continuación.

-La alimentación se debe respaldar con una dieta equilibrada para evitar los trastornos tales como bulimia, anorexia nerviosa, el sobrepeso y la obesidad. En cuanto a los desayunos deben ser completos, debido a que hoy en día son o incompletos o inexistentes; los almuerzos y meriendas deben ser, bocadillos más variados y más equilibrados ya que son poco variados y con excesivas grasas saturadas; se debe a su vez, erradicar el consumo excesivo de azúcares como la bollería industrial y las bebidas azucaradas; e incidir en el hábito inexistente de tomar 5 frutas al día.

-En cuanto a las actividades físicas, nos encontramos con la necesidad de incidir en la inactividad física entre los adolescentes (sobre todo en las mujeres). Se debe de erradicar el sedentarismo que es provocado por el uso incontrolado del televisor, móviles, videojuegos e Internet, debido a que éste crea el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidad e hipertensión arterial.

-Ligados a la alimentación y la educación física se encuentran las variables psicológicas las cuales no debemos olvidar ya que con los adolescentes se debe trabajar la imagen corporal y su aceptación, la autoestima, la autonomía personal, las habilidades sociales (asertividad) y las enfermedades como la depresión cuando ésta aparece escondida tras un problema de obesidad.

En conclusión, a partir de los datos anteriormente descritos se observa en la adolescencia conductas insalubres y desequilibradas. Estas conductas, tienen lugar en la adolescencia y suelen perpetuarse en la edad adulta, provocando a su vez, daños personales físicos y psicológicos que pueden afectar a una persona durante toda su

vida. La adopción de hábitos y estilos de vida saludables, es lo que va a permitir o retrasar la aparición de enfermedades y discapacidades a lo largo de la vida de las personas, de ello se deriva la importancia de la creación de este programa de promoción de la salud que pretende mejorar la salud en la población adolescente.

Por consiguiente, todo ello muestra la relevancia de poner en marcha acciones para promover los hábitos alimenticios saludables y la actividad física, ya que las conductas desadaptativas provocan daños personales, como la insatisfacción, sentimientos de malestar, conductas y emociones insanas, que pueden desencadenar en enfermedades físicas y psicológicas.

## **2.2. Justificación.**

Este programa surgió de la idea sobre el estudio que revela que *“la dieta mediterránea reduce un 30% el riesgo de padecer un cáncer de mama”* (Castelló et al., 2014). Tras la idea principal de una dieta equilibrada mediterránea, como hábito de alimentación saludable para la población adulta, surgió el extrapolarlo a una población en crecimiento, como son los adolescentes.

Al realizar una revisión bibliográfica sobre hábitos alimenticios saludables y actividad física en los últimos años, se han encontrado evidencias en los diferentes programas sobre hábitos saludables en los adolescentes. Principalmente, estas evidencias tienen relación con la relevancia de actuar sobre ciertas variables como son: la integración de conocimientos sobre los hábitos saludables y los beneficios que nos aporta una buena alimentación y una buena actividad física, tener una adecuada motivación, poseer un buen autoconcepto corporal y mental, saber planificar y programar una dieta equilibrada y actividades deportivas. A todo ello, se debería añadir una buena dosis de habilidades sociales, tales como: saber rechazar estilos de vida no saludable, defender derechos y expresar opiniones sobre los diferentes estilos de vida de manera asertiva. Por ello, con todas las herramientas expuestas anteriormente, los jóvenes deberían actuar poniéndolas en práctica para que realicen conductas de hábitos y estilos de vida más saludables

Por el contrario, las conductas de riesgo entre los adolescentes, son debidas a que algunos jóvenes no cuentan con los debidos recursos personales, familiares y sociales, en el momento de afrontar los riesgos habituales en esta etapa crucial de la vida. Desarrollan estas conductas de riesgo a causa de la falta de apoyo familiar, la falta de conocimientos y habilidades, la inexperiencia, la búsqueda de sensaciones nuevas y sobre todo, la baja percepción del riesgo y el sentimiento de invulnerabilidad



que les caracteriza. Como se afirma en la Carta de Ottawa para la Promoción de Salud (1986): *“Es esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas. Esto se ha de hacer posible a través de las escuelas, los hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario, en el sentido de que exista una participación activa por parte de las organizaciones profesionales, comerciales y benéficas, orientada tanto hacia el exterior como hacia el interior de las instituciones mismas”*.

Los resultados de la investigación de Pérez y López (2013) en relación a la mejora de hábitos saludables, muestran que en una intervención sobre la alimentación en alumnos de Secundaria, éstos se comprometían a modificar hábitos de vida, para conseguir comportamientos más saludables. Esta investigación que a su vez era viable y efectiva, y que demostraba que los efectos positivos alcanzados se mantenían en el tiempo, una vez terminada la intervención, se observó que los hábitos que mejores resultados tuvieron como buena conducta en la alimentación fueron los relacionados con el desayuno y el consumo de fruta. Esta importante intervención fue relevante por el valor reconocido que tienen estos hábitos para el beneficio sobre la salud del adolescente.

Para San Juan (2013), además de fomentar la actividad física, otro de los pilares básicos para tener una vida sana, es la adopción de los hábitos alimenticios saludables para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades. Entre estos hábitos alimenticios destaca el aumento de consumo de frutas y verduras, reduciéndose así la ingesta de grasas y a su vez, aumentar los niveles de actividad física y reduciendo el sedentarismo en el entorno escolar y fuera de éste. Para conseguir este cometido, se incide en la importancia que ejercen los educadores en este campo, creando éstos un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica de actividad física.

En cuanto a la actividad física, estos hábitos saludables al contrario que las conductas de riesgo, se ha demostrado que aquellos adolescentes que practican deporte, su estilo de vida es más saludable (Castillo, Balaguer y García, 2006).

En la investigación de Balaguer (2002) se muestran los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud en los adolescentes, y a su vez, se considera que el ejercicio físico es beneficioso para la masa ósea y para reducir el riesgo de osteoporosis, debido a que durante la etapa que nos ocupa, la masa ósea se desarrolla rápidamente y la práctica de ejercicio físico durante esta etapa, juega un

importante papel en la reducción del riesgo de aparición de osteoporosis en la edad adulta. Por ello, se aconseja, realizar la práctica diaria de ejercicio físico, combinando de forma vigorosa actividades aeróbicas como anaeróbicas. Además, los beneficios de la práctica del deporte en la adolescencia se extienden a la reducción de peso, eliminando la masa grasa y evitando la obesidad. En cuanto al colesterol, hay dos grupos, los obesos y los que tienen un historial familiar con enfermedades cardíacas; se ha comprobado, que en los dos grupos al practicar actividades deportivas, ha disminuido el colesterol. A su vez, se ha comprobado que los beneficios del deporte se extienden a las variables psicosociales, evitando en los individuos depresiones, ansiedades/estrés y fortaleciendo la autoestima/autoconcepto y estados de ánimo. Para ello se aconseja realizar actividades deportivas al menos 3 veces por semana durante 20 minutos por sesión. Al mismo tiempo, el estudio nos demuestra que la escuela, la familia, los compañeros y amigos son agentes socializadores de la actividad física y del deporte y que los motivos de la práctica de deporte son la diversión, mejorar las habilidades, estar en forma, estar con los amigos y hacer nuevos amigos. Las tres dimensiones más importantes son: motivos de aprobación social y de demostración de capacidad, motivos de salud y motivos de afiliación o sociales.

Los medios de comunicación social son los que centran su atención en la figura física, favoreciendo la distorsión de la imagen corporal. Por lo tanto, proveer de guías a los adolescentes sobre nutrición, ideales corporales reales y logro de autoestima, autoeficacia, relaciones interpersonales y capacidad de funcionamiento en las dificultades cotidianas, es una de las formas de combatir este tipo de enfermedades a estas edades, dado que éstas comprometen aspectos fundamentales del desarrollo psíquico.

La OMS en la Asamblea Mundial de la Salud en el año 2004 adopta su Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, exponiendo las medidas necesarias para apoyar una alimentación saludable y una actividad física periódica.

Según Montero, Bravo, Úbeda y García (2006) los adolescentes justifican conductas poco saludables en alimentación y ejercicio físico, a pesar de recibir los conocimientos necesarios para crear los hábitos alimenticios y de ejercicio físico saludable. Esto es debido a que se olvida un factor importante, la modificación de la conducta, para ello se necesita un tratamiento integral para adolescentes, en el cual, se debe tratar desde el principio, la corrección de errores nutricionales, tanto en

conocimientos, como en modificación de la conducta, pues de ello depende que las actitudes de los adolescentes se transformen en hábitos.

El estudio realizado por Pastor, Balaguer y García (2006), muestra que en jóvenes de ambos sexos, cuanto mayor es la percepción de competencia deportiva, mayor es la práctica de deporte, y a mayor práctica de deporte, menor es el consumo de tabaco y alcohol y mayor es el consumo de alimentos sanos. Como resultado, se observa que los adolescentes que practican deporte, siguen patrones de conducta alimenticia saludable.

La OMS (2010) en “*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*”, establece y propone para este grupo de población (desde los 5 a los 17 años), un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, con el objetivo de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos.

En cuanto al nivel cognitivo, no podemos olvidar el componente psicológico. Los jóvenes con baja autoestima son más vulnerables a la presión de los pares y utilizan las conductas insanas para parecer más atractivos hacia los iguales, por ello, realizan comportamientos de riesgo para su salud. Sin embargo, aquellos jóvenes con alta autoestima llevan a cabo conductas saludables manteniendo una actitud responsable hacia ellos mismos, ya que disponen de un control cognitivo que les mantiene interesados en conservar su valoración positiva frente a los demás y no se arriesgan a perderla con comportamientos antinormativos (Pastor et al., 2006).

Estos hallazgos tienen implicaciones prácticas y permiten sugerir la necesidad de implementar un programa de promoción de hábitos saludables en la alimentación y en la actividad deportiva, el cual ayude a los participantes a mejorar su autoconcepto y sus habilidades sociales respecto a expresar negaciones y reclamar derechos, así como a fomentar el conocimiento acerca de las conductas propias de un estilo de vida no saludable.

Para concluir, este programa pretende promocionar y educar en la Salud. Se trabaja principalmente a través de las sesiones en la alimentación, nutrición y educación física. Debido a que una alimentación sana, completa y equilibrada es la base de la salud, de ahí la importancia de educar los hábitos alimenticios saludables, el gusto por la diversidad, los componentes nutricionales y las dietas equilibradas. Los conceptos en los que se incide son la alimentación y el deporte (grupo de alimentos, tipos de deportes, nutrientes, conductas saludables, trastornos de conducta

alimentaria). Todo ello con la finalidad de actualizar talleres, para que los futuros adolescentes los pongan en práctica en su vida cotidiana por el bien de su salud.

### **3. Metodología.**

Para llevar a cabo el programa propuesto comentado y conseguir así que los adolescentes lleguen a lograr un estilo de vida saludable, desterrando hábitos perjudiciales para su vida y desarrollo, se muestran a continuación los siguientes objetivos, el general y los específicos que marcarán en que se desea intervenir.

#### **3.1. Objetivo General.**

Se va a plantear un programa con la necesidad de mejorar las dietas alimenticias, incrementar el ejercicio físico y erradicar conductas insalubres mejorando los hábitos en la población adolescente. Este programa intenta a su vez, que los adolescentes sean capaces de: tomar conciencia de las situaciones en las que se deciden comportamientos relacionados con su salud sin actuar de forma automática; saber analizar las consecuencias tanto positivas como negativas para su salud ante la toma de una decisión; ser conscientes de la influencia de los medios de comunicación a la hora de elegir o no la opción saludable; y crear situaciones en las que interviene la decisión de elegir un estilo de vida saludable.

En definitiva, el objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado y por tanto de este programa de intervenciones es promover hábitos saludables (alimenticios y actividad física) en adolescentes de 13 a 15 años de los institutos de secundaria de Elche.

#### **3.2. Objetivos Específicos.**

Los objetivos específicos son los que apoyan, refuerzan y sostienen la consecución del objetivo general. Con ellos se consigue que al finalizar el programa los adolescentes sean capaces de:

1º. Integrar cognitivamente aspectos y conocimientos beneficiosos del ejercicio físico y de los hábitos alimenticios saludables.

2º. Entrenar la motivación para el ejercicio físico.

3º. Fomentar el autoconcepto corporal y mental de ellos mismos.

4º. Aprender a planificar y programar a corto, medio y largo plazo las actividades deportivas y la dieta equilibrada.

5º. Promover la asertividad para rechazar dietas o estilos de vida no saludables.

### **3.3. Procedimiento**

El diseño del programa de intervención se realizó en dos fases: la primera fue la revisión bibliográfica para detectar las necesidades a intervenir y su justificación, y la segunda, el planteamiento del programa de intervención.

1. La revisión bibliográfica se llevó a cabo durante los meses de enero a marzo de 2016. Los criterios de inclusión fueron artículos académicos publicados en los últimos quince años y las bases de datos electrónicas fueron las siguientes: PsycINFO, PsicoDoc, Google Académico, Dialnet.

2. La segunda fase corresponde a la elaboración propia del programa de intervención. Este programa consiste en 16 sesiones, donde cada sesión se corresponde con un taller formado por diferentes actividades. Estas sesiones se realizarán durante los cursos de 2º y 3º de la ESO y se desarrollarán durante el curso escolar, distribuyéndose 8 sesiones para 2º de la ESO en el primer año, y 8 sesiones para 3º de la ESO en el segundo año. Los talleres tendrán una duración de 50 a 90 minutos y se realizarán en las clases de los Institutos de Secundaria de Elche por psicólogos especializados en la materia.

Los grupos deberán de ser reducidos debido a que con ello se consigue más cohesión e interacción con el grupo y la materia a tratar. La población diana a la que va dirigido el programa es a adolescentes entre 13 y 15 años.

El lugar donde se impartan estos talleres, será en la mayoría de los casos la propia aula del centro, debido a que para las actividades se necesitan los siguientes materiales: mesas, sillas, pizarra, proyector y ordenador para las clases magistrales, en las que se impartan los conocimientos en alimentación y deporte. En talleres concretos se requerirá el uso del Gimnasio del centro o se realizarán salidas fuera del Instituto.

Los materiales necesarios para el alumnado, en general, serán un cuaderno y bolígrafo para anotar conocimientos de todas las sesiones y puestas en práctica, aunque se requerirán algunos materiales especiales para algunos talleres concretos que se especificará en cada uno de ellos.

Los talleres estarán financiados por el centro y el AMPA, y por los Servicios Sociales de Juventud del Ayuntamiento, concretamente por la Regidoria de Joventut-

Infojove no siendo así un gasto excesivo, debido a que los materiales son económicos y de fácil adquisición.

Todas las sesiones comenzarán con la presentación del taller por parte del ponente donde se les explicarán los objetivos específicos. Además, se preguntará a todo el grupo si conocen el concepto que se va a tratar en el taller. Esta actividad facilitará romper el hielo y para que el grupo empiece a interactuar, cohesionarse y comentar sus creencias, sus errores y sus conocimientos. De esta manera se incita al grupo a que se sientan parte del taller puesto que son ellos quienes le van a dar forma a éste. Con ello también se consigue que sean talleres dinámicos y no una simple clase magistral.

Los talleres se desarrollarán uno por mes a lo largo del curso académico. El centro será quien asigne el día del mes para realizar dicho taller, adaptándolo al horario y el resto de las actividades escolares.



#### 4. Resultados

El programa de intervención consistirá en 16 talleres que se realizarán en 16 sesiones, divididas a su vez en los cursos de 2º y 3º de la ESO, como hemos adelantado en el procedimiento. Es decir, a cada curso le corresponden ocho sesiones. En la Tabla 1 se muestran el listado de los 16 talleres y la correspondencia con cada uno de los objetivos específicos a conseguir en cada uno de ellos.

	Sesiones	TITULO DEL TALLER	OBJETIVOS				
			1º	2º	3º	4º	5º
2º E S O	1	“Conoce lo que te comes.”	X				
	2	“Visita al mercado.”	X				
	3	“Vamos a desayunar.”	X			X	
	4	“Planta tu fruta o verdura preferida”	X			X	
	5	“Conoce el deporte que más se adapta a tus características”.	X				
	6	“Vamos de paseo”.	X	X			
	7	“Muévete”	X	X		X	
	8	“Motívate”.		X			
3º E S O	9	“Prográmate y actívatelo”.		X		X	
	10	“Aprende a comer y diviértete”				X	
	11	“Mírate en el espejo y dime lo que ves”			X		
	12	“Conoce tus emociones”			X		
	13	“Aprende a poner límites”					X
	14	“Mindfulness”.			X		
	15	“¿Cómo te comunicas con los demás?”					X
	16	“Corrige tu autoestima”					X

Tabla 1. Correspondencia de sesiones y objetivos.

Como podemos observar en la Tabla 1, el primer objetivo, que consiste en la adquisición de conocimientos en alimentación y deporte se trabajará en los 7 primeros talleres. El segundo objetivo, en el que se entrena la motivación ante el deporte, se trabajará en las sesiones 6, 7, 8 y 9 en las que aparecen actividades relacionadas con el ejercicio físico y en el que imperará la motivación. Fomentar el autoconcepto corporal y mental propuesto en el tercer objetivo se trabajará en las sesiones 11, 12 y 14 en las que se incita a los adolescentes a conocer su propio cuerpo y su mente a través de estos talleres. En cuanto al cuarto objetivo, planificar las dietas y el deporte,

lo encontramos en las sesiones 3, 4, 7, 9 y 10. Y por último, el quinto objetivo en el que se debe promover la asertividad, está relacionado con las sesiones 13, 15 y 16 en las que a través de los talleres de habilidades sociales, se ayudará a los adolescentes a ser más asertivos y a saber rechazar dietas y comportamientos insalubres.

Una descripción detallada de los talleres se presenta en las fichas explicativas que se pueden consultar en el ANEXO I. A continuación, se efectúa un resumen de estas 16 sesiones para intervenir en las necesidades de los adolescentes.

La primera sesión trata de explicar los beneficios de la Dieta Mediterránea. A través del taller número 1 “Conoce lo que te comes” se mostrarán los conocimientos de una alimentación equilibrada. La sesión número 2 consiste en una visita al mercado y estudio de etiquetas. Este taller, “Vamos al mercado”, durará una mañana completa, y el alumnado podrá conocer de primera mano los beneficios de los alimentos que ingerimos. La tercera sesión consiste en que el alumnado practique en la cocina. En el taller llamado “Vamos a desayunar”, se realizará una puesta en práctica de un desayuno equilibrado, necesidad primordial a intervenir de este programa. Para la sesión cuarta, se trata de hacer un huerto ecológico escolar “Planta tu fruta o verdura preferida”. El alumnado se acercará a través de esta práctica a las cualidades y beneficios de las frutas y las verduras, observará su proceso de plantado y de crecimiento, y aprenderá las propiedades beneficiosas de las plantas. En cuanto a la sesión número 5, consiste en conocer los beneficios del deporte e integrarlos a los conocimientos del adolescente. En este taller, “Conoce el deporte que más se adapta a tus características”, se estudiará de manera individual cuáles son los deportes que más se adecuan y adaptan a las características personales. Para la sesión número 6, se trata de hacer senderismo por una ruta del Palmeral de Elche, denominando al taller “Vamos de paseo”. Se interactuará con la naturaleza y con nuestro entorno en una visita guiada. Por último, la sesión número 7, consiste en una clase en el gimnasio denominándose el taller “Muévete”. Se intentará dar diferentes conocimientos y clases de educación física para que el alumnado elija la opción más adecuada.

Estos siete talleres tienen como objetivo fundamental, integrar conocimientos acerca de la dieta equilibrada y un deporte saludable, acercando de este modo, las herramientas de las que se puede servir el alumnado para conseguir tener hábitos saludables.

La sesión número 8 en la que se realizará el taller “Motívate” trata de proporcionar a las adolescentes estrategias motivacionales y de motivar a no realizar algo y es a través de una clase magistral y actividad práctica. En cuanto a la sesión 9,



consiste en programar las actividades deportivas y activarse a través del taller “Prográmate y actívatete”. La sesión número 10 consiste en planificar una dieta mediterránea “Aprende a comer y diviértete” donde el objetivo principal es que el adolescente al finalizar el programa, sepa planificar a través de estas dos sesiones, actividades deportivas y una dieta equilibrada. La actividad comenzará una semana antes de efectuarse dichos talleres, en los cuales el alumnado deberá de anotar en un diario, durante una semana, todas las actividades referentes a los dos hábitos que nos ocupan. Una vez comenzada la sesión del taller, se analizarán y evaluarán los errores, aciertos y carencias de los alumnos y se emendarán las conductas de los malos hábitos en la vida cotidiana. Con estos talleres y de esta forma, se planificarán de manera diaria, semanal y mensual, una dieta equilibrada y una buena actividad física.

La sesión 11 trata de conocer el propio cuerpo y su aceptación por parte del adolescente y se denomina “Mírate en un espejo y dime lo que ves”. La sesión número 12 tiene que ver con la autoconciencia “Conoce tus emociones”, trata de dotar a los adolescentes, a través de actividades prácticas, de un autoconocimiento para conseguir la aceptación de uno mismo y dotarlo de un concepto mental propio. A continuación, la sesión nº 14 consiste en realizar una actividad de conciencia plena “Mindfulness”. A través de las actividades prácticas, se dotará a los adolescentes de una plena conciencia de sí mismos, así como la aceptación de uno mismo. Esta sesión hará que el alumnado se centre en el momento presente y sea consciente de manera plena de sus actividades físicas y alimenticias.

Las sesiones número 13 y 15 consisten en dar a los adolescentes las mejores herramientas sobre las habilidades sociales. Los talleres son “Aprende a poner límites” y “Cómo te comunicas con los demás”, además de la sesión 16 sobre el autocontrol “Corrige tu autoestima”. Con estas tres sesiones se intenta crear adolescentes más asertivos. Estos aportarán (con las clases magistrales y con la puesta en práctica de técnicas) unas buenas habilidades sociales necesarias para evitar conductas no saludables.

En este Trabajo de Fin de Grado se presenta de forma muy detallada solamente uno de los talleres, concretamente el que se corresponde a la sesión 2, el taller “Visita al Mercado”, tal como queda reflejado y bien desarrollado en el ANEXO II.

## 5. Diseño de la Evaluación.

En el proceso de evaluación habrá dos momentos, uno de inicio y otro al finalizar el programa. En los dos momentos se pasará un cuestionario de preguntas a los asistentes al programa (ANEXO III). Con éste se pretende evaluar el grado en el cambio de conducta operado por parte de los participantes. Este cuestionario consta de 10 ítems de preguntas abiertas. La respuesta se evalúa mediante la comparación de las preguntas sobre hábitos saludables y mediante una escala consistente en la siguiente puntuación:

- Del 1 al 3 = conducta no saludable,
- Del 4 al 6 =conducta poco saludable
- Del 7al 10=conducta muy saludable.

Al final del cuestionario aparecerá un apartado de observaciones, en el que el evaluador mostrará de cada individuo, las carencias que podremos enmendar durante el programa y a su vez, los posibles errores que todavía no han sido subsanados después de este programa. Esto se observará de esta forma, porque se pasará un único cuestionario cuyo formato es de dos apartados pre y post programa. El tiempo estimado para rellenar el cuestionario es de unos 30 minutos

Además, también se les pedirá a los participantes la valoración a nivel global del programa con una escala de 0 a 10 puntos (donde 0 significa no me ha gustado ni convence el programa nada, y 10 me ha gustado y me he divertido...). También habrá un último apartado con la opción de sugerir, cambiar o añadir cosas para mejorar el programa.

El cuestionario será rellenado por el participante que deberá identificarse escribiendo en el mismo, su nombre, primer apellido y seguido de su DNI. De esta manera, se podrá constatar que la persona rellena cada uno de los cuestionarios y se podrá llevar un seguimiento del adolescente.

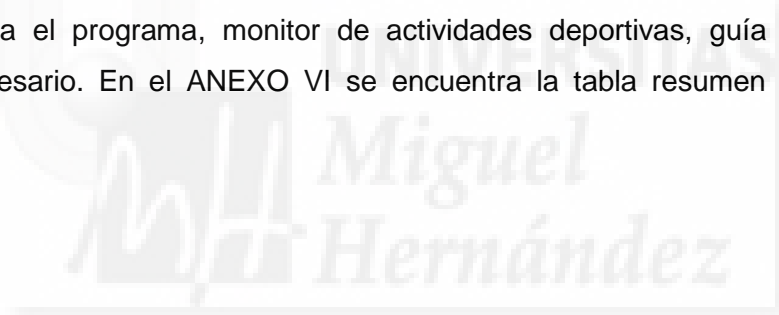
Por consiguiente, y por último, para evaluar el resultado de este programa se pasará el mismo cuestionario (ANEXO III). Dicho cuestionario, se realizará en la primera sesión y en la última, de manera que se podrá observar si ha mejorado el nivel de conocimientos y cambio de conducta. Con ellos se pretende obtener respuestas de los estudiantes sobre las capacidades y habilidades que han adquirido con el programa y si han sido capaces de llevarlas a la práctica de una manera eficaz. Se cumplimentará en la primera sesión y al finalizar el programa, de esta manera se podrá tener un seguimiento de la efectividad del programa de intervención.

## **6. Memoria económica.**

La participación de los asistentes al programa es totalmente gratuita, los participantes serán los aproximadamente 30 alumnos de clase del Instituto. Es por ello, que se pediría financiación para su realización, a través del departamento del Ayuntamiento ala Regidoria de Joventut- Infojove.

Para poder realizar este programa serán necesarios materiales como (alimentos, menaje de plástico, material de jardinería....) así como otros(ordenador, proyector, altavoces...), de la misma manera que se harán necesarios también, recursos humanos e infraestructuras. Con los recursos humanos se refiere a la participación de un psicólogo, (viendo la posibilidad de utilizar un segundo psicólogo como apoyo a este programa), un monitor de actividades deportivas y un guía turístico y por último, la infraestructura sería un aula del Centro Escolar equipada, para cuyo uso se solicitará permiso al centro escolar.

Se ha estimado un gasto total de 3.080,1€; incluyendo el sueldo del psicólogo que realizaría el programa, monitor de actividades deportivas, guía turístico, y el material necesario. En el ANEXO VI se encuentra la tabla resumen de los costes económicos.



## **7. Conclusiones.**

Se han encontrado diferentes programas sobre los hábitos saludables en nutrición y deportes realizados en el pasado, quedando sus actividades obsoletas. Por ello, este programa de intervención pretende actualizar los programas ya existentes a través de los diferentes talleres expuestos en éste y adecuarlos a la actualidad de los adolescentes. Con esta idea primordial de actualizar se ve a su vez, la necesidad de ir haciendo programas y renovar sus talleres, para no dejar de intervenir en esta importante población de adolescentes.

Este programa intenta conseguir que los adolescentes adquieran además de hábitos saludables en nutrición y deporte, otros instrumentos psicológicos y conocimientos en la materia que refuercen un estilo de vida más saludable como son la imagen corporal y su aceptación, la autoestima, la autonomía personal y las habilidades sociales (asertividad), para darles independencia en su autonomía de autocuidado personal.

Este proyecto de trabajo se focaliza en accionar y activar a los adolescentes a poner en práctica las actividades que les ayudarán a practicar conductas sanas y poseer un cuidado de su salud.

Se trata también de un programa presencial, participativo donde se trabajan las diferentes habilidades a través de role playing, brainstorming (lluvia de ideas), debates e intervenciones grupales e individuales y clases fundamentales en la adquisición de conocimientos. Así se pretende que los adolescentes acaben el programa con herramientas básicas y necesarias en la consecución de unos adecuados hábitos saludables.

El coste del programa para los jóvenes es de cero euros y el programa será financiado por el AMPA y la Regidoria de Joventud – Infojove. Se trata de un programa que no necesita de un gran despliegue de recursos tanto humanos como materiales (lo que conlleva bajo coste económico), como bien se especifica en el anexo IV. Además, según la historia de los programas ya existentes y de la falta de la actualización de estos, se podría considerar un programa de entrenamiento efectivo, sobre el coste y su efectividad.

Una de las ambiciones futuras de este trabajo, tras verificar la no existencia en la actualidad de programas de hábitos saludables como asignatura en los Centros de Enseñanza Secundaria, sería que se llevarán a cabo futuras propuestas de intervenciones progresivas y mantenidas en el tiempo. Y que dichos programas

aparecieran como asignatura obligatoria propuestos por Consellería, de tal modo, que dicho proyecto se adaptará a las necesidades de los adolescentes en el momento de la intervención. Con el fin de brindar herramientas a los jóvenes para que mejoren su calidad de vida y con ello, conseguir que estos futuros estudiantes tengan un adecuado aprendizaje del autocuidado personal.

Este programa ha sido desarrollado y construido, para poder llevarlo a cabo en los Institutos de Elche, pero al no haberlo puesto en práctica todavía no se puede conocer el grado de alcance y la efectividad de mismo.

Con esta propuesta de programa se va a conseguir que los adolescentes a través de los talleres sean conscientes de su salud y se impliquen en ella. Con lo cual, se les acercan herramientas, instrumentos y conocimientos para que éstos puedan desenvolverse de manera adecuada e independiente con respecto a su cuerpo y a su salud en su presente y en su futuro.

A la hora de realizar los talleres y con la puesta en práctica de estos por parte del alumnado, se conseguirá que los adolescentes creen sus propias herramientas y a través de estos, y con su práctica ayuden al objetivo primordial, el cambio de conducta saludable de los adolescentes.

Una de las ventajas importantes que recaen sobre el alumnado que participe en este programa, es que los talleres ayudarán a los adolescentes a crear conductas sanas como son, el autoconocimiento (conocerse mejor), comer adecuadamente y a dirigir las actividades deportivas de manera saludable.

Las modificaciones de este programa pueden ser muchas, debido a que los talleres se pueden ir adaptando, mejorando y actualizando a la época, para que así estas actividades no sean rutinarias y monótonas. Por lo tanto, este programa se puede adaptar a los cambios en el tiempo y a los sujetos, de esta manera se consigue que los talleres sigan siendo en un futuro, innovadores, dinámicos y modernos y se puedan seguir adaptando a las necesidades de los adolescentes.

Uno de los aspectos más complicados a la hora de realizar este programa ha sido adecuar y ajustar los tiempos a las actividades que se querían realizar. Por otra parte, otro de los aspectos que más dificultad puede tener a la hora de poner en práctica este programa, son los talleres en los que aparece la intervención en la imagen corporal, ya que en estos seguramente habrá rechazo a realizar las actividades. Estas sesiones se deberán realizar con tacto y sutileza para no despertar rechazo por parte de los participantes.

Sin embargo, lo más relevante de esta propuesta es incidir en la alimentación y conseguir darles opciones a los jóvenes para erradicar el sedentarismo debido al uso excesivo de las nuevas tecnologías.

El programa tiene como fin paliar estas conductas insalubres que inciden en la adolescencia y suelen perpetuarse en la edad adulta, provocando daños físicos y psicológicos a lo largo de la vida del sujeto. El adoptar en estas edades hábitos y estilos de vida saludables, permitirá el retraso de enfermedades y discapacidades a lo largo de la vida de las personas, de ello se deriva la importancia de la creación de este programa de promoción de la salud, que pretende mejorar la salud en la población adolescente. En definitiva, con este trabajo se intenta suprimir en los adolescentes la insatisfacción, sentimientos de malestar y las conductas y emociones insanas, las cuales pueden desencadenar en enfermedades físicas y psicológicas y que son producidas por conductas insalubres.



## 8. Bibliografía.

- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Ediciones Promolibro.
- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Ottawa, 21 de noviembre de 1986. OMS. *Salud Pública Educación Salud* (2001); 1 (1): 19-22.
- Castelló, A., Pollan, M., Buijsse, B., Ruiz, A., Casas, A M., Baena-Can y J. M., (2014). Spanish Mediterranean diet and other dietary patterns and breast cancer risk: case-control EpiGEICAM study. *British Journal of Cancer*, 111, (434): 1454-1462.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García, M. (2006). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 16, núm. 2, pp. 201-210.
- García, E. (2008). Hábitos saludables en el adolescente. *Revista Digital Sociedad de la Información*, 13, 1-5: Cefalea.
- Guía Forma Joven (2008). Dirección General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- Llorente, R., Parra, M., Marín, P., Sánchez, A., Rodrigo, L. y López, C. (2003). Taller de adolescentes. Experiencia de educación para la salud en el instituto. *Rev. Pediatría Aten Primaria*; 5(17):41-51
- Marín, V. B. (2002). Trastornos de la conducta alimentaria en escolares y adolescentes. *Revista chilena de nutrición*, v.29, n.2.
- Montero, A., Bravo, N., Úbeda, M. y García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, v.21, n.4.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo*. Ginebra: [http://www.who.int/whr/2002/en/whr02\\_es.pdf?ua=1](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf?ua=1)
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Asamblea Mundial de la Salud*. Canadá.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). 57ª Asamblea Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra.

- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, Vol. 18, nº 1, pp. 18-24.
- Pérez, I.J. y López, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de educación*, 360.pp. 314-33.
- Powers, P. y Santana, C. (2002). Eating disorders. A guide for the primary care physician. *Primary Care; Clin Office Practice* 29(1) pp. 81-98
- Robb, A. (2001). Eating disorders in children. Diagnosis and age-specific treatment. *PsychClin North America*, 24(2).pp.215-225
- Salas, J.D. (2012). *Depresión y Dieta Mediterránea*. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga: SPICUM.
- San Juan, I. (2013). *Promoción de la alimentación saludable en educación infantil*". Universidad de Valladolid: E.U. de Educación de Palencia.
- Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña, L. (2003). *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio Enkid (1998-2000)*. Recuperado:6:2016, [http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Prevalencia\\_ni%C3%B1os\\_Estudio\\_ENKID\(Med\\_Clin\\_2003\).pdf](http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Prevalencia_ni%C3%B1os_Estudio_ENKID(Med_Clin_2003).pdf).



## ANEXO I.

### **Diseño de intervención. Fichas de los talleres.**

A continuación, se van a desarrollar las 16 sesiones para intervenir en las necesidades de los adolescentes. Cada taller corresponde a una sesión de 50 minutos a 90 minutos, excepto las dos salidas del centro y dos sesiones más las cuales se han ampliado a 3h. Las sesiones que abarcarán toda la mañana son el taller de “Visita al mercado” y “Vamos de paseo”, sesiones nº 2 y nº 6 respectivamente.

#### **Sesión nº 1. Beneficios de la Dieta Mediterránea. “Conoce lo que te comes”.**

**Objetivo:** El adolescente será capaz de integrar cognitivamente aspectos y conocimientos beneficiosos de los hábitos alimenticios saludables.

**Beneficios:** Conocer fundamentos de dietética así como el decálogo de la dieta mediterránea, adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables a través de la dieta equilibrada. Adquirir conocimientos básicos para una adecuada alimentación. Evitar conductas de riesgo a través de los conocimientos adquiridos de una sana alimentación.

**Contenido/Temática:** Después de exponer los conocimientos del grupo, se aclararán los conceptos de una buena dieta equilibrada a través de una clase magistral y se estudiará el decálogo de la dieta mediterránea. A continuación se realizará una actividad sobre la pirámide de la alimentación, en la que a través del dibujo se realizará un poster collage y en la que participarán todos los componentes del grupo y posteriormente se colgará en la pared como referencia para los siguientes talleres.

**Materiales:** aula con proyector, ordenador, power point explicativo cartulina, hojas de papel, tijeras, pegamento lapiceros y regla.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Explorar actitudes/creencias sobre la dieta mediterránea.
- Proyección de las diapositivas y explicación de cada una de ellas.
- Creación del poster collage de la Pirámide de la alimentación.
- Despedida.

\*A continuación las sesiones nº 2, 3, 4 poseen el mismo objetivo específico y beneficios que la sesión nº 1.

## **Sesión nº 2. Visita al mercado y estudio de etiquetas. “Visita al mercado”**

**Contenido/Temática:** Se realizará una visita guiada al mercado, para que conozcan de la mano de los placeros las características de las materias primas que venden y como se pueden elaborar platos, además, de explicar los beneficios de los productos nos obsequiarán con recetas. Se realizará la visita a un puesto de carnicería, charcutería, panadería, pescadería, pastelería y frutería también, se visitará el puesto de las especias aromáticas, de olivas y frutos secos y de huevos. Los alumnos tomarán notas de la información que aporten los placeros. A continuación se descansará con un almuerzo saludable en el parque, después seguirá la visita por un supermercado céntrico, donde se estudiarán las etiquetas para conocer mejor los componentes de los alimentos enlatados. En dicha actividad, los alumnos se servirán de los móviles para conseguir información sobre las características de los componentes de los productos enlatados y comentarán sus hallazgos. Al mismo tiempo se les dará unas nociones de cómo nos exponen y venden los productos las grandes superficies y supermercados in situ.

**Materiales:** cuadernos para anotación, bolígrafos, bocadillos saludables.

### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Salida del instituto al mercado central 9:30 h. (andar es saludable)
- Explicación de los placeros.
- Almuerzo a las 11:00 h en el parque.
- Visita a un supermercado.
- Dudas y preguntas.
- Despedida 13:00 h.

## **Sesión nº 3. Alumnos a la cocina. Taller. “Vamos a desayunar”.**

**Materiales:** Microondas, exprimidor, cuchillo para cortar el pan, platos, vasos, cuchillos, tenedores, cucharas de plástico. Para los alimentos: leche, azúcar, cacao, café, mermelada, frutas variadas, naranjas, pan de varios tipos, companaje de productos variados y con pocas grasas saturadas, queso fresco y aceite de oliva,

**Contenido/Temática:** Este taller se realizará a primera hora de la mañana y consistirá en realizar una actividad competitiva parecida a Masterchef, en la cual, a través de la creación de un desayuno saludable, se premiará el mejor presentado. A continuación los alumnos degustarán sus propios desayunos. Después, si da tiempo y como

segunda opción de una segunda actividad, se realizará un concurso de zumos naturales en el que ganará el mejor sabor y la mejor presentación. El premio será de una comida saludable para dos personas en un restaurante de la ciudad.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Explicación del ejercicio a realizar del desayuno saludable. (Se realiza, se comprueba quien es el mejor presentado y por último la degustación)
- Puesta en común de las sensaciones después del desayuno saludable.
- Explicación del concurso de zumos.(Segunda opción de actividad siempre que el tiempo lo permita)
- Despedida.

#### **Sesión nº 4. Huerto ecológico escolar. Taller “Planta tu fruta o verdura preferida”**

**Materiales:** Maceta, estiércol, guantes, planta, papel de periódico y bolsas de plástico corcho para la exposición de las plantas.

**Contenido/Temática:** Se realiza una actividad de plantar sus propias frutas y verduras de temporada, para que consigan adquirir conocimientos de nutrición. Se explicarán las diferentes variedades de plantas en el taller. Además, podrán llevárselas a casa y darle un cuidado y seguimiento para que crezca y se desarrolle hasta que lleguen a poder comérselas. Al mismo tiempo, durante el proceso de crecimiento, se realizarán varias fotos de manera individual y cada mes con la progresión de la planta, para posteriormente exponerlas fotos en clase de manera progresiva.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Exposición y explicación de las variedades de plantas.
- Explicación del ejercicio a realizar.
- Puesta en práctica de plantación de las diferentes plantas.
- Explicación como deben colocar de manera individual las diferentes exposición de plantas en el corcho.
- Asignación de un responsable para la correcta colocación de las fotos y vigilancia del corcho expositor.
- Despedida

## **Sesión nº 5. Conoce los beneficios del deporte e intégralos a tu mente. Taller “Conoce el deporte que más se adapta a tus características”**

**Objetivo:** Los alumnos serán capaces de integrar cognitivamente aspectos y conocimientos beneficiosos de la educación física.

**Beneficios:** Con el deporte se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes para el organismo. Estar en forma nos ayuda a prevenir enfermedades. Se consigue tener control sobre nuestros hábitos y conductas, mediante la actividad deportiva, evitando así conductas de riesgo. Conocer los beneficios del deporte ayudará a entender su práctica y se verá el benéfico que hace a mente y cuerpo.

**Contenido/Temática:** Este taller comienza con una dinámica de grupo, la actividad consiste en que los componentes del grupo explican experiencias propias de diferentes deportes practicados, lo que más les ha gustado o disgustado de éstos. A continuación, se realizará una clase magistral de diferentes actividades físicas, exponiendo los beneficios desde la meditación, yoga, Pilates, deporte en grupo, competitivo, hasta pasar por los deportes de naturaleza y los de riesgo. Al final, se realizará, de manera individual, una toma de conciencia de cuál es el deporte que se adapta a cada uno de los componentes del grupo y por último una puesta en común.

### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Dinámica de grupo. (Juego en el que a través de él se expresan experiencias.
- Proyección de las diapositivas y explicación de cada una de ellas.
- Puesta en común con la explicación de la elección.
- Despedida

Las sesiones nº 6 y 7 coinciden con el mismo objetivo específico de la sesión nº 5.

## **Sesión nº 6. Senderismo por El Palmeral. “Vamos de paseo”**

**Contenido/Temática:** La actividad es al aire libre y consiste en ir de senderismo durante una mañana entera. Antes de comenzar se les hace recomendaciones dónde se explicarán los riesgos y beneficios de esta práctica deportiva. Con la ayuda de una guía turística, se realizará una marcha por El Palmeral de Elche. A las 11:00 horas se

descansa para realizar un almuerzo saludable. Se explicarán la flora y la fauna de la naturaleza colindante.

**Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Explicación de la actividad y sus beneficios.
- Salida del instituto hacia la ruta del Palmeral 9:30 h. (andar es saludable)
- Explicación de las diferentes zonas.
- Almuerzo a las 11:00 h en el parque Municipal.
- Dudas y preguntas.
- Despedida 13:00 h.

**Sesión 7. Una clase en el gimnasio. Taller. “Muévete”**

**Contenido/Temática:** Utilizando las instalaciones deportivas del centro se realizará el taller. Anteriormente se les propone que elijan y se vote entre varias opciones, desde una clase de taichí a yoga, Pilates, zumba step, kickboxing, artes marciales. Se contrata un monitor, para realizar la actividad elegida por el grupo. El ejercicio durará 30 minutos. Al finalizar la experiencia se expresarán las sensaciones sobre la clase realizada y a su vez, como segunda opción y siempre que nos lo permita el tiempo, se debatirá sobre los deportes en general, cuales son los más aconsejables para cada momento de la vida de un individuo y cuando aparece una discapacidad en el individuo. Y por último, se hablará también del deporte de competición.

**Guion de la sesión:**

- Presentación del invitado.(Para realizar la actividad deportiva)
- Puesta en común de la experiencia del ejercicio.
- Debate
- Proyección y explicación de las diapositivas.(deporte de competición)
- Dudas y preguntas.
- Despedida

**Sesión. nº 8. Motívate.**

**Objetivo:** Los jóvenes serán capaces de tener una adecuada motivación ante el ejercicio físico.

**Beneficios:** Tener control sobre nuestros hábitos y conductas así como, medir nuestro estado de salud emocional, ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar nuestra calidad de vida. Ayuda al individuo a controlar su actividad deportiva, creando sus propias metas y motivos que le impulsen a un mejor autocontrol mental y físico. Aprender y descubrir a saber qué motivos son los que le accionará hacer deporte. Incentivar y premiar cuando consigan sus metas. Medita tus acciones y comportamientos antes de accionar. Crea tus propios motivos, y metas. Para que los adolescentes tengan las riendas de su control físico y psicológico.

**Contenido/Temática:** Se realizará una actividad del visionado de tres videos. “Alcanzar los objetivos” para motivarte a hacer ejercicio físico” de duración 9,39 minutos. El segundo video “Como librarse de un mal habito” de 4.34 minutos y por último, “Una estrategia infalible para mejorar en cualquier cosa” de duración 3,39. Los tres videos son de Elsa Punset de “El mundo en tus manos” y son estrategias que pueden extrapolarse a todas las actividades de nuestra vida cotidiana, además del deporte.

<https://www.youtube.com/watch?v=PEHwQXwVAm8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HfalWU8xwAg>

<https://www.youtube.com/watch?v=zCu47YYBiVU>

A continuación, se hace una recogida de ideas de la información que nos ha aportado los videos y se efectúa una puesta en común y se realiza un debate.

Por último como segunda opción y siempre que nos lo permita el tiempo. Se hará un listado de las cosas que nos motivan (estrategias) y no nos motivan a realizar la actividad física. (Clase magistral, con power point). Para de esta forma ser conscientes y tener una toma de conciencia de lo que nos puede motivación.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Visionado de tres videos.
- Puesta en común.
- Debate
- Creación de listado de estrategias motivacionales (power point) (clase magistral)
- Toma de conciencia individual.

- Dudas y preguntas.
- Despedida

La sesión 9 y 10 el objetivo específico consiste en planificar y programar a corto, medio y largo plazo sus actividades deportivas y su dieta equilibrada.

**Sesión nº 9. Programa tus actividades deportivas y actíivate. Taller. “Prográmate y actíivate.”**

**Beneficios:** Potenciar en los adolescentes los conocimientos y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices. Poseer el control sobre nuestros hábitos y conductas y planificar nuestras acciones ayudará a prevenir enfermedades y a mejorar nuestra calidad de vida. Participar con el objetivo establecido mejorará alguna de tus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, Participar de manera deportiva, organizando ligas de competición individual o grupal. Conseguir ser perseverante y consecuente con y a través de una buena planificación de las actividades del deporte repercutirá en la salud del adolescente.

**Contenido/Temática:** Se empezará con una actividad muy importante, en la cual, una semana antes del taller, los alumnos deben de plasmar en un diario sus actividades deportivas, de esta forma cuando realicemos el taller podremos ver las carencias y las buenas acciones realizadas durante la vida cotidiana del individuo y a su vez solventarlas a través de la planificación diaria, semanal y mensual. En el taller se analizarán y se les mostrará diferentes maneras de planificar las actividades diarias, semanales y mensuales, para así compaginarlas y adaptarlas con las actividades de la vida diaria.

\*Este taller por ser quien corrige los hábitos comportamentales del adolescente, se podría cambiar y realizar como segunda opción para su mejor desempeño a la última sesión. De esta manera, el alumno ya habrá ampliado suficientes conocimientos para ser conscientes de sus propios errores y de esta forma poder corregirlos.

**Guion de la sesión:**

**Una semana antes de la sesión. Pre-taller**

- Explicación de 10 minutos (pedir permiso al profesor para la explicación) de cómo deben de anotar en el diario sus actividades deportivas, hábitos y hobbies diarios.

**Durante el taller**

- Presentación.
- Explicación de la actividad.
- Análisis de los registros de la semana.
- Explicación de las estrategias para realizar la planificación.
- Actividad de planificación diaria.
- Actividad de planificación semanal.
- Actividad de planificación mensual.
- Despedida.

### **Sesión nº 10. Planifica tu dieta mediterránea. Taller. “Aprende a comer variedad y diviértete”**

**Beneficios:** Capacidad para saber detectar carencias alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico de los estudiantes. Tendrán control sobre los hábitos y conductas, medirán el estado de salud física, les ayudará a prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. Aprenderán a realizar desde la elaboración de un plato, a un plan de comidas diarias y semanales de manera equilibrada. Crearán sus propias recetas, harán que sean divertidas y variadas. Meditarán sus sensaciones con cada comida. Sentirán como repercuten sus acciones en el bienestar físico y mental.

**Contenido/Temática:** Se empieza con una actividad consistente en plasmar en un diario sus comidas, horarios y los nutrientes ingeridos durante la semana anterior al taller, así cuando realicen el taller verán las carencias y las buenas acciones realizadas durante la vida cotidiana y a su vez, solventarlas a través de la planificación diaria, semanal y mensual. Se trata de hacer un análisis del horario de comidas, y de lo más importante, de “qué, cómo, cuándo y cuánto comemos”. Se trata, a su vez, de realizar una receta y adaptarla a nuestros gustos y necesidades para así crear su recetario propio, con los productos adecuados y las medidas adecuadas a su cuerpo, creando dietas variadas y saludables. Por último, se realizará (si da tiempo), una actividad de un picnic, merienda o almuerzo, según la hora que se realice el taller en el mismo aula. Para ello, a cada alumno anteriormente al taller se le asignará traer un producto para poder consumirlo, el picnic se llamará “bocadillo saludable”.

#### **Guion de la sesión:**

#### **Una semana antes de la sesión. Pre-taller**



- Explicación de 10 minutos de cómo deben de anotar en el diario sus hábitos alimenticios.

#### **Durante el taller**

- Presentación.
- Explicación de la actividad.
- Análisis de los registros de la semana.
- Explicación de las estrategias para realizar la planificación nutricional.
- Actividad: Como crear una receta saludable.
- Actividad de planificación diaria.
- Actividad de planificación semanal.
- Actividad de planificación mensual.
- Despedida

#### **Sesión nº 11. Conoce tu cuerpo. Taller. "Mírate en un espejo y dime lo que ves"**

**Objetivo:** Al finalizar el programa el sujeto será capaz de tener un adecuado autoconcepto corporal de sí mismo.

**Beneficios:** Potenciar en los adolescentes los conocimientos y el control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud. Tener control sobre nuestros hábitos y conductas. Aprender a conocer tu cuerpo sus fortalezas y debilidades es empezar a conocerse.

**Contenido/Temática:** La actividad consiste en medir su cuerpo y medir las calorías que consumen y las que deberían consumir. Otra actividad, es examinar (mediante un video) los cánones de bellezas actuales a través de la publicidad y realizar un debate de si se aproximan a la realidad. A continuación, haríamos una ejercicio de conciencia plena a través de examinarnos en un espejo. La actividad consiste en describir como somos y por último realizar una aceptación de lo que vemos. Al finalizar la experiencia se expresarán las sensaciones que se han experimentado en el cuerpo y en la mente y se hace una puesta en común.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Explicación de las diferentes actividades.

- Actividad de medir nuestro cuerpo y de calcular las calorías que nos corresponden.
- Examen de cánones de belleza mediante el visionado de un video.
- Debate
- Actividad: Dime lo que ves y lo que sientes.
- Actividad: Puesta en común.
- Dudas y preguntas.
- Despedida.

Las sesiones nº 12 y 14 su objetivo específico consiste en que los alumnos al finalizar el programa, fomentarán un adecuado autoconcepto corporal y mental de sí mismo.

### **Sesión nº 12. Autoconciencia.**

**Beneficios:** Tener control sobre nuestros hábitos y conductas nos hace estar más presentes en el momento y disfrutar de él. Aleja pensamientos negativos. Crea una mente más fuerte y más saludable. Se consigue ser más feliz y más equilibrado. Tener capacidad para saber detectar carencias afectivas, intentar discernir pensamientos positivos de bienestar de los que perturban la mente, así se consigue un desarrollo físico y psicológico adecuado y equilibrado.

**Contenido/Temática:** Explicación de las emociones básicas. A continuación se les convocará a que realicen una actividad que consistirá en analizar las emociones básicas (tristeza, ira, alegría, miedo, asco...). Esta actividad se realizará a través de una dinámica de grupo en la que se utilizarán “juegos” que son las dinámicas en las cuales se utilizan formas para expresar las emociones y así poder analizarlas. Después en grupo explicarán las experiencias y por último, una toma de conciencia de autoconocimiento. Otra alternativa y opción secundaria a este taller, (siempre que se ampliará el tiempo de la sesión a 180 minutos) consistiría en el visionado de la película sobre las emociones, “Del revés” de Disney Pixar, en la que se explora las emociones de una niña de 11 años y con una duración de 1h.45. Al ser tan popular actualmente, tras el visionado de la película, se realizará un debate sobre la misma.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Proyección y explicación de las diapositivas sobre las emociones.

- Análisis de las emociones.
- Explicación de experiencias y toma de conciencia.
- Despedida.

#### **Otra alternativa de taller**

- Presentación.
- Visionado de la película de dibujos animados sobre las emociones.
- Debate.
- Dudas y preguntas
- Despedida.

Las sesiones nº 13, 15 y 16 engloban los mismos beneficios y el mismo objetivo específico, que consiste en que el alumno sea capaz de entrenar la asertividad para rechazar dietas o estilos de vida no saludables.

#### **Sesión nº 13. Habilidades sociales I. “Aprende a poner límites”**

**Beneficios:** Conseguir ser asertivo es una manera saludable de sentirse bien a nivel mental. Controlar nuestros hábitos y conductas y medir nuestro estado de salud emocional, ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar nuestra calidad de vida. Aprender a ser asertivo, es saber rechazar lo que no queremos tolerar o tomar. Con esto evitamos conductas de riesgo al saber poner límites a los demás. Medita tus acciones y comportamientos antes de accionar. Sé honesto contigo mismo.

**Contenido/Temática.** Se trata de realizar una clase magistral con las estrategias de cómo ser asertivo y a continuación, la actividad será realizar un role playing por parejas de cómo se debería actuar de manera asertiva a la hora de decir no a realizar una actividad deportiva que consideras peligrosa y no te atrae realizarla y otra segunda opción será negarte a probar una comida que no es saludable o que no te gusta. Se pretende que los adolescentes sepan saber decir no de diferentes maneras.

#### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Proyección y explicación de las diapositivas.
- Pedir voluntarios para el ejercicio.
- Role playing con la profesional.
- Role playing con la pareja asignada.

- Dudas y preguntas.
- Despedida.

#### **Sesión nº 14. Conciencia Plena. Taller Mindfulness**

**Beneficios:** Al finalizar el taller el sujeto podrá conocer y será consciente de las propias emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Adquirirá capacidad para entender y conocer su propia cognición, para poder tener un buen desarrollo psicológico y un comportamiento saludable, con el fin de evitar conductas de riesgo y autodestructivas.

**Contenido/Temática:** Se les hace una actividad dinámica en la que el grupo interactúe y expliquen lo que creen saber del Mindfulness. Si nadie expresa lo que puede ser el Mindfulness, a continuación se aclararán los conceptos en una clase magistral, seguidamente, se realizará un debate en donde se podrá utilizar la conciencia plena en la vida cotidiana. Para terminar, se realizará una actividad sobre deporte y alimentación para poner a prueba los conocimientos adquiridos en el taller y donde se realice y practique el Mindfulness. Todo ello se realizará en una sesión de entre 1.30h y 3h de duración.

##### **Guión de la sesión:**

- Presentación.
- Puesta en común sobre creencias del Mindfulness.
- Aclaración de conceptos en la proyección y explicación de diapositivas.
- Debate.
- Actividad de Mindfulness sobre el deporte y la alimentación.
- Despedida.

#### **Sesión nº 15. Habilidades sociales II. “¿Cómo te comunicas con los demás?”**

**Contenido/Temática:** El taller trata de realizar una clase magistral de cómo debemos comunicarnos con respeto y de manera asertiva. Al finalizar se realizará un debate de todos los talleres que se han realizado y de lo que se mejoraría. ¿Expresas todo lo que piensas? sino es así, practica en esta clase. Identifícate, ¿eres sumiso, asertivo o agresivo en tu manera de comunicarte con los demás? Explicación mediante diapositivas de los diferentes caracteres, sumiso, asertivo agresivo. Al finalizar el taller se realizará una toma de conciencia y puesta en común.

### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Proyección y explicación de las diapositivas. Estrategias de una buena comunicación.
- Debate.
- Proyección y explicación de diapositivas. Carácteres sumisos asertivos, agresivos.
- Toma de conciencia.
- Puesta en común.
- Dudas y preguntas.
- Despedida.

### **Sesión nº 16. Autocontrol. “Corrige tu autoestima”**

**Objetivo:** Al finalizar el programa el sujeto será capaz de entrenar la asertividad para rechazar dietas o estilos de vida no saludables.

**Beneficios:** Tener una buena autoestima repercute en la manera de alimentarte y de realizar un deporte saludable. Nos hace que tengamos el control de nosotros mismos y de nuestros hábitos y conductas, y esto nos lleva a mejorar nuestra confianza y nuestra calidad de vida emocional. Refuerza tu autoestima para tener una mente saludable. Revisa tus creencias para adecuarlas a un estilo de vida saludable.

**Contenido/Temática:** En primer lugar, habrá una clase sobre el concepto de autoestima y estrategias. En segundo lugar, se realizará una dinámica de grupo basada en el concepto y estrategias descritas anteriormente, con el fin de que los alumnos interactúen entre ellos. Después, se hará una puesta en común de cómo se consigue tener una buena autoestima. Por último un role playing de una situación de cuando no existe o existe una buena autoestima, de esta manera el individuo se hace más consciente de su autoconcepto.

### **Guion de la sesión:**

- Presentación.
- Proyección y explicación de las diapositivas.
- Puesta en común de los conceptos.
- Role playing.
- Dudas y preguntas.
- Despedida.

## ANEXO II

### **Propuesta de intervención. Taller “Visita al mercado.”**

SESIÓN 2. Visita al mercado.

**Título:** Visita al Mercado.

**Objetivo:** Al finalizar el programa el sujeto será capaz de integrar cognitivamente aspectos y conocimientos beneficiosos de los hábitos alimenticios saludables.

**Duración:** De 4h aproximadamente.

#### **Desarrollo de la sesión.**

##### **Presentación.**

Hola, buenos días. Mi nombre es M<sup>a</sup> Del Mar Pastor, soy la psicóloga responsable del “Programa de hábitos saludables en nutrición y educación física” el cual, vamos a poner en práctica a continuación. Espero que disfrutéis de la actividad y que recojáis suficientes conocimientos y experiencias para que podáis aplicarlas a vuestra vida cotidiana para mejorar vuestros hábitos saludables.

El objetivo de la sesión es conseguir que cada uno de vosotros adquiera conocimientos sobre nutrición, a través de las personas que nos venden los productos y los pongáis en práctica, es decir, tengáis los suficientes conocimientos para manejaros a la hora de realizar una compra de alimentos y a su vez, convertir esta materia prima en recetas saludables.

A lo largo de este taller, vais a aprender cómo hacer una compra saludable tomando conciencia, a través de los placeres, de cómo podéis utilizar los alimentos que nos venden, sus diferentes aplicaciones y combinaciones con otros alimentos.

##### **Actividad antes de ir al Mercado**

##### **Actividades 30 minutos**

-Sacad vuestros cuadernos y bolígrafos y anotad las siguientes preguntas. Señor placero, (panadero, carnicero, charcutero, pescadero, verdulero- frutero)

Explíquenos:

1. Los diferentes productos que ofrece a sus clientes ¿Qué es cada producto?

2. Las propiedades y cualidades del producto ¿Qué beneficio me aporta el tomar el producto?

3. Para qué sirve cada producto. ¿Cómo podemos utilizar estos productos?

4. Posibles combinaciones con otros productos. ¿Con cuales productos podemos combinar?

5. Receta rápida y saludable que recomendaría. ¿Qué receta nos aporta Ud.?

Una vez anotadas las cinco preguntas principales.

-Ahora quiero que os organicéis en grupos de seis personas formando así cinco grupos. A cada grupo le asignaré una pregunta de las anteriormente citadas. Entre todos los componentes del grupo, debéis de rellenar los conocimientos adquiridos, a lo largo de la visita al mercado, a través de la pregunta asignada.

-La siguiente actividad, consiste en poner un nombre a vuestro grupo, que esté relacionado con los productos del mercado. A su vez, nombrareis un líder que será quien lea vuestra recogida de información de la pregunta que os he asignado al final de la actividad.

Tenéis otros cinco minutos para crear vuestra propia pregunta. Podéis preguntar cualquier cosa siempre que sea respetuosa para los placeres. (Un ejemplo es, cómo es su vida laboral, qué horario tiene, si le gusta su profesión, cómo llegó a ser placero...)

-Ahora vamos a enumerar las preguntas. Y cada grupo tendrá el objetivo de rellenar sus dos preguntas asignadas.

\*Nombres de grupo y enumeración de las preguntas de cada grupo.

-Grupo los emperadores: Pregunta nº1 asignada y su pregunta ¿Le gusta su profesión?

-Grupo las fresas: Pregunta nº2 asignada y su pregunta ¿Cómo consiguió o llegó a ser placero....?

-Grupo las cigalas: Pregunta nº3 asignada y su pregunta ¿Qué horario tiene, es fácil compaginarlo con su vida social y familiar?

-Grupo las pizzas: Pregunta nº4 asignada y su pregunta ¿Qué es lo último que aprendió de un cliente suyo?

-Grupo pan de pita: Pregunta nº5 ¿Qué es lo que más le gusta de sus clientes y lo que menos le agrada de éstos?

**Salida del Instituto al Mercado 9:30. Andar es saludable.**

-Antes de salir, quiero dar unas pequeñas indicaciones. Escuchar todos, en primer lugar, os voy a dar unas pequeñas recomendaciones de cómo debemos ir en grupo hacia el mercado. Vamos a ir andando hacia el Mercado Central, situado en Avenida de la Comunidad Valenciana s/n. El recorrido es de aproximadamente 15 minutos. Debemos ir en fila india por la calle, no bajéis de la acera, no corráis y no os pongáis a hacer juegos peligrosos, como empujaros.

**Llegada al Mercado 9:45.**

**De 9:45 a 11 horas.**

-A continuación nos presentaremos en los siguientes puestos: panadería, charcutería y carnicería. Cada grupo preparareis vuestras dos preguntas correspondientes, el jefe de grupo se encargará de realizar las preguntas y el resto de grupo recogerá la información aportada por el placero.

**De 11 a 11:30 horas.**

-Descanso y almuerzo del bocadillo saludable.

-Justo al lado del mercado y cruzando el río nos encontramos con el Parque Municipal, en la zona cercana al Museo del Visitante, hay un lugar para sentarse con mesas para poder degustar tranquilamente el bocadillo.

**De 11:30 a 12:30 horas.**

-Seguimos la actividad y nos presentamos al resto de puestos: pescadería, verdulería y frutería. Cada grupo vuelve a hacer la actividad, dejada antes del almuerzo, en el puesto correspondiente.

-Antes de despedirnos del personal del mercado, si alguien tiene alguna duda o pregunta, será el momento de hacerlo saber.

**Puesta en común sobre la información recogida de un puesto. De 12:30 a 13:00 horas.**



-Los jefes de grupo (recogerán los cuadernos de su grupo para poder contestar a sus dos preguntas) harán una puesta en común oral de los conceptos e ideas más relevantes recogidas en un solo puesto (el puesto será elegido por el psicólogo), Se leerán las contestaciones en voz alta, para que todos los alumnos escuchen la información que hemos adquirido, a través de la conversación mantenida con el placero.

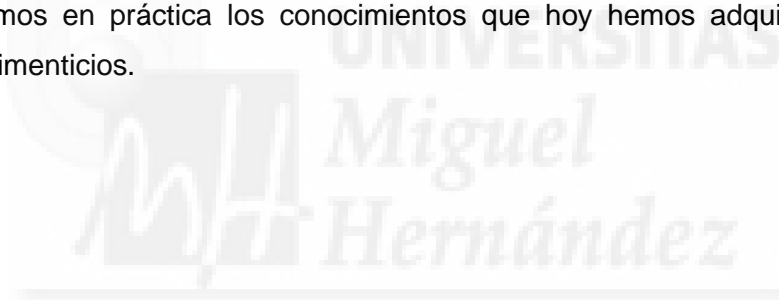
**Vuelta al instituto y despedida. De 13:00 a 13:20 horas.**

- A continuación realizamos la marcha de regreso al instituto.

-¿Ha sido interesante? ¿Os ha gustado la experiencia?

-Espero que os haya gustado la experiencia de conocer de mano del personal del mercado, los productos que nos ayudan a estar sanos y a obtener la energía necesaria para poder realizar nuestras actividades cotidianas.

-Y ya me despido de vosotros hasta la siguiente sesión “Vamos a desayunar”. En la que pondremos en práctica los conocimientos que hoy hemos adquirido sobre los productos alimenticios.



### ANEXO III.

#### **Cuestionario para Evaluación del programa de intervención.**

A continuación se expone el siguiente cuestionario para la posterior evaluación del programa de intervención. El cuestionario está formado por diez preguntas dirigidas a conocer varios aspectos que reflejan la realidad del adolescente, como son:

- Hábitos saludables y cotidianos.
- Nutrición.
- Educación Física.
- Autoimagen.

El cuestionario se pasará a los alumnos de 2º y 3º de la ESO (será de carácter anónimo) que hayan recibido los talleres del programa de intervención, para su posterior evaluación y verificación del grado de corrección de las necesidades a intervenir (conductas insalubres de adolescentes).

El cuestionario es el siguiente:

**Curso:**                      **Edad:**                      **Nombre:**                      **Apellido:**

**DNI:**

1. ¿Practicas alguna actividad física o deporte complementario fuera del instituto?  
¿Cuántas horas a la semana?
2. Nombra otras actividades (no deportivas) que realices en tu tiempo libre.
3. ¿Conoces los beneficios del deporte y de la dieta equilibrada? ¿Los aplicas a tu vida diaria?
4. ¿Cuánto tiempo ves la televisión o juegas con la consola/ordenador y usas el móvil al día?
5. ¿Cuántas frutas tomas al día?
6. ¿Cuántas comidas haces al día? ¿Cuál es la más importante en tu opinión?
7. Describe en qué consiste tu desayuno.
8. ¿Qué sueles almorzar en el instituto? ¿Y merendar?

9. ¿Estás satisfecho con tu peso e imagen? ¿Por qué crees que estás por encima o por debajo de tu peso ideal?

10. ¿Intentas mejorar tus condiciones físicas y tu estado de salud? Comenta que haces para ello brevemente.



## ANEXO IV

**Memoria Económica**

<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
<b>MATERIALES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO en €</b>	<b>TOTAL</b>
Paquete de folios	1	3	3
Cartulina de color	6	0,90	5,4
Bolígrafos	36	0,80	28,8
Tijeras	12	2	24
Pegamento	6	1	6
Lapiceros colores	6pax	5	30
Regla	6	1	6
Cuaderno notas	36	1	36
Tiestos	36	0,25	9
Abono	6pax	1,5	9
Plantas	36	0,5	9
Leche(15= 20€)	12L	1,25	15
<u>Frutas variadas</u> (naranjas, manzanas Peras, plátanos, melón, sandia...)	3kg 2kg 2kg 1rama 1u 1u	0,5 0,4 0,4 1,30 1,50 2,50	8,4
Cacao	1bote	1,50	1,50
Guantes	4pax	1,50	6
Zumos	12L	1	12
Panes	36	0,50	18
<u>Charcutería variada</u> (queso fresco y de untar, jamón york y serrano y viandas...)	1000gr 500gr 500gr 500gr 500gr	8 2 6 8 8	32
Azúcar	1	1	1
Sal	1	0.50	0.50
Menaje plástico platos	1pax	3	3
Cucharas	1pax	1.50	1.50
Cuchillos	1pax	1,50	1,50
Vasos	1pax	2	2
Tenedores	1pax	1,50	1,50
Aceite de oliva	1	3	3
<b>TOTAL</b>			<b>270,1</b>

<b>RECURSOS HUMANOS</b>			
<b>PERSONAL</b>	<b>HORAS</b>	<b>PRECIO</b>	<b>TOTAL</b>
Psicólogo	12sesiones* 2h=24 2sesiones*3h=6 2sesiones*4h=8 Total horas=38h	70 €/hora	2.660
Monitor de actividades físicas	1h	30€	30
Guía Turístico	4h	120€	120
<b>TOTAL</b>			<b>2.810</b>

<b>MATERIALES + RECURSOS HUMANOS</b>	
Materiales	270,1
Recursos Humanos	2.810
<b>TOTAL</b>	<b>3.080,1</b>

