

UNIDAD TEMÁTICA 2

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y SOSTENIBLES

CREASALUD



Edición: **Farmamundi 2020.**

Diseño y maquetación: **Labox Marketing y Comunicación.**

Este trabajo se encuentra bajo la licencia **Creative Commons:**



**CC BY-NC-SA** (Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual)

Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

Financian:



# CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	RECURSOS	6
3.	UN POCO DE CONTEXTO	8
4.	LAS ACTIVIDADES EN EL AULA	16
	4.1 DESCRIPCIÓN	
	Actividad 1- EL JUEGO, CREASALUD VISTO!	
	Actividad 2- CONSTRUYENDO CONOCIMIENTO	
	Actividad 3 - DEBATE PLENARIO	
	Actividad 4 - LA CONCLUSIÓN FINAL	
5.	BIBLIOGRAFÍA	26

# 1. INTRODUCCIÓN

Esta unidad temática contiene una serie de orientaciones dirigidas a generar un proceso de reflexión y aprendizaje colectivo con el alumnado en torno a los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles.

El objetivo de esta unidad es que el alumnado reflexione sobre los Hábitos de Vida de una manera integral, partiendo de sus propias experiencias y reflexionando de manera lúdica a través de un juego.

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Proponemos una metodología de construcción colectiva del conocimiento basada en la participación, el diálogo y la interacción y un componente lúdico que articula la propuesta educativa.

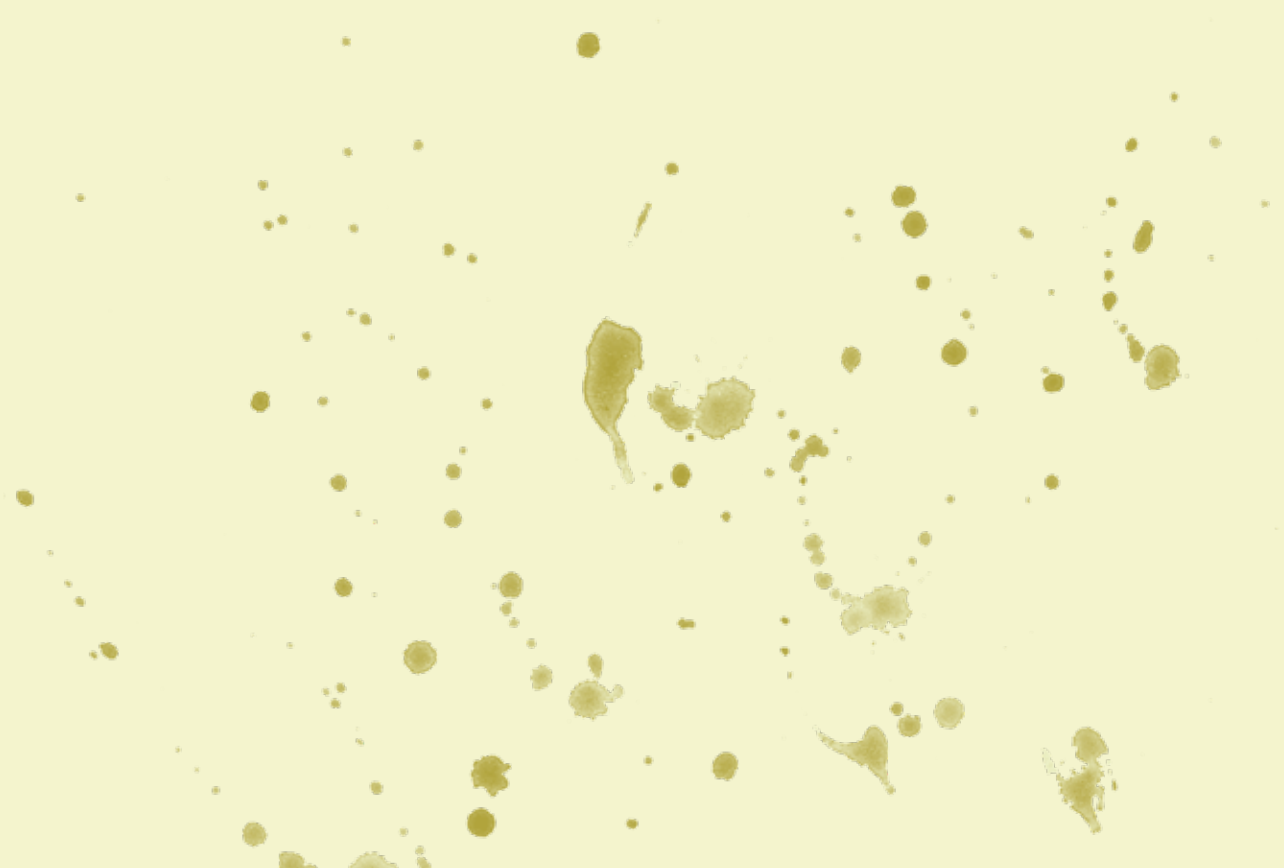
Te proponemos un juego de agudeza visual como herramienta para la reflexión sobre los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles. Después del juego, cada grupo trabajará con fichas que contienen una serie de afirmaciones relacionadas con los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles, y a partir de las cuales deberán posicionarse y reflexionar para así construir conocimiento colectivo. Una vez finalizado el proceso de reflexión, pondrán en común con el resto de la clase sus reflexiones y conclusiones, abriendo un espacio para que todos los grupos puedan participar, aportar y debatir sobre los bloques temáticos que han trabajado el resto de compañeras y compañeros.

**Te ofrecemos, al comienzo de esta guía, algunos contenidos teóricos que pueden ayudarte a desarrollar las actividades en el aula y a fomentar los debates entre el alumnado.**

Además, os animamos a que esa reflexión se convierta en acción, realizando una campaña audiovisual que tenga un mayor impacto en el propio centro educativo, barrio o pueblo. Para ello, te proponemos que lleves a cabo en el aula alguna de las Propuestas de Acción incluidas en el Maletín CreaSalud.

## ¿CUÁL ES TU PAPEL EN ESTE PROYECTO?

Tu papel como docente será el de **facilitar el proceso de aprendizaje y reflexión**, fomentando que el alumnado desarrolle un trabajo participativo y reflexivo desde relaciones interpersonales respetuosas e igualitarias en el aula.



## 2. RECURSOS

Esta propuesta didáctica, propone una metodología propia para trabajar en el aula. Por ello, vamos a indicarte los recursos básicos que necesitas para desarrollar esta unidad temática.

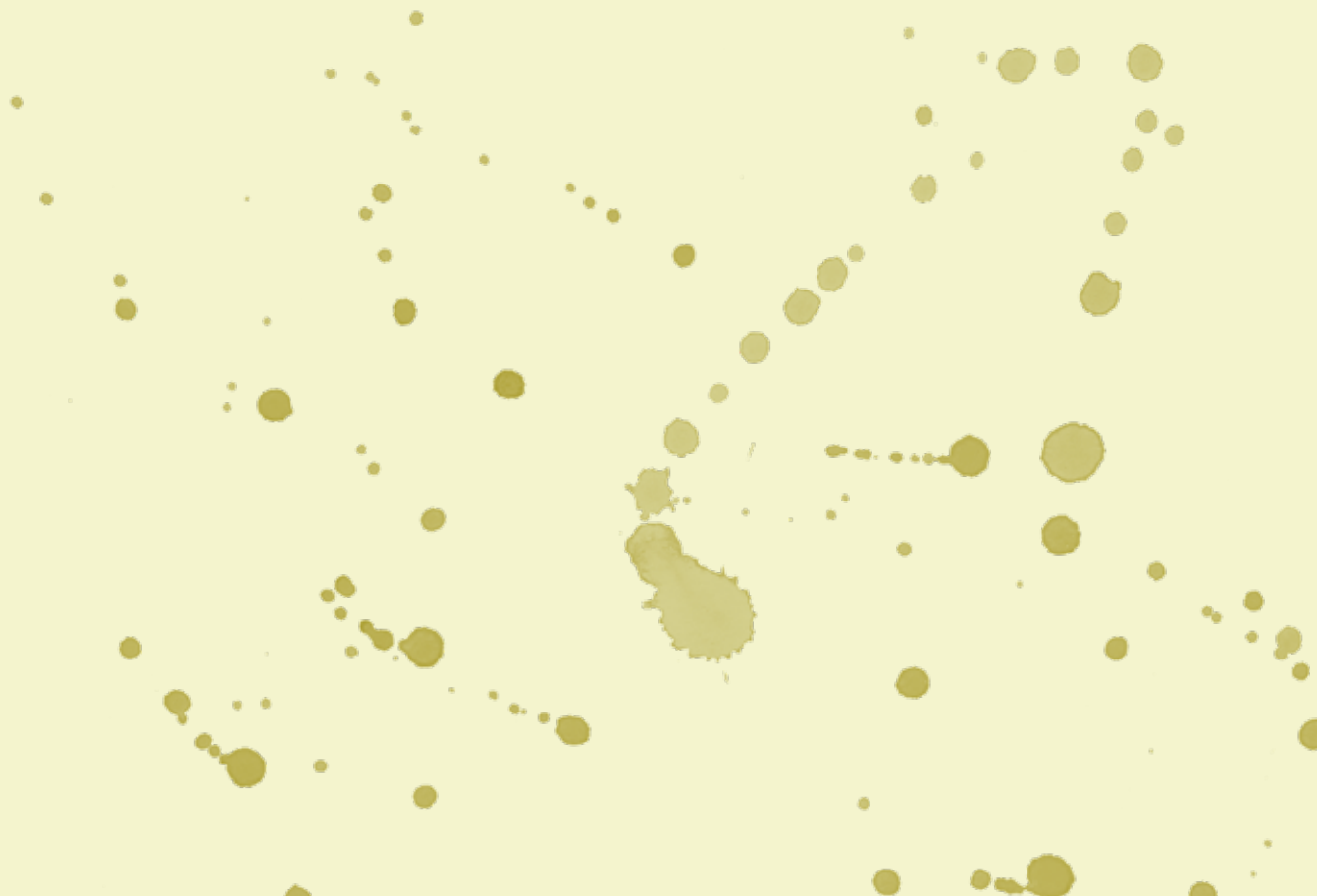
### RECURSOS PEDAGÓGICOS

- > **Guía temática:** En esta misma guía se describen paso a paso tanto el contenido teórico, en el que puedes apoyarte, como cada una de las actividades para desarrollar en el aula.
- > **Materiales de las actividades:** Algunas actividades requieren materiales específicos que podrás encontrar en el Maletín CreaSalud en tanto en formato físico como virtual y que te indicamos a continuación. En cada actividad está indicado el material necesario.
  - > **Unidad Temática 2, Recurso 1: Juegos de agudeza visual CreaSalud Visto.**
  - > **Unidad Temática 2, Recursos 2.1 a 2.4: Fichas de afirmaciones para la reflexión.**
- > **Guía en PowerPoint:** para la dinamización de las actividades en el aula, ponemos a tu disposición una presentación digital paso a paso.

## RECURSOS ADICIONALES

Además, vas a necesitar **en tu centro educativo** los siguientes recursos:

- > Pizarra y rotuladores de pizarra.
- > Equipo informático fijo o portátil.
- > Proyector de imágenes.
- > Pantalla de proyección.



# 3. UN POCO DE CONTEXTO

En la agenda 2030, la salud se presenta como uno de los pilares fundamentales por lo que su promoción es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS en adelante), fundamental para la consecución de los objetivos propuestos: “Promover la salud consiste en capacitar a las personas, las comunidades y las sociedades y dotarlas de medios para que se ocupen de su salud y su calidad de vida” (OMS, 2016).

Cada uno de nosotros y nosotras somos las responsables de nuestra propia salud, y la manera en la que vivimos, nos desarrollamos y nos relacionamos con los y las demás, determina nuestro disfrute de la salud. Así mismo, el entorno en el que vivimos, es un elemento fundamental a la hora de medir el acceso a la salud de las personas, y desarrollar hábitos de vida sostenibles repercutirá positivamente en nuestro entorno y en la salud del planeta en el que vivimos, propiciando un entorno más saludable para todas las personas.

## ALIMENTACIÓN

Una dieta sana que incluya los diferentes grupos de alimentos con todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas, es esencial para prevenir la malnutrición y diferentes enfermedades. Según la OMS, actualmente, las personas consumen por un lado más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal. Por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas o verduras, los estilos de vida han cambiado y cada vez se producen más alimentos procesados (OMS, 2015).

Si bien los principios básicos de la alimentación saludable son los mismos, la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y preferencias individuales, grado de actividad física, nivel socio económico), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y sus precios, y los hábitos alimentarios.

La alimentación de las personas tiene, además, un gran impacto en el medioambiente. Los esfuerzos se deben centrar en una alimentación sostenible que sea respetuosa con los recursos naturales, es decir, que sea cultivado y procesado bajo condiciones medioambientales adecuadas y consumiendo de manera responsable (por ejemplo, alimentos de temporada o que no se transporten largas e innecesarias distancias). Una producción y un consumo responsable de alimentos contribuirá a preservar nuestro planeta, y ello tendrá efectos positivos en la salud de todas las personas que lo habitan. A la hora de fomentar un entorno alimentario saludable y sostenible, hay que tener en cuenta la participación de diferentes agentes, no solo de las propias personas sino también de gobiernos y del sector privado.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Según datos de la OMS la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Además, se estima que la inactividad física es la causa de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, de diabetes o de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- > Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- > Mejora la salud ósea y funcional.
- > Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Gran parte de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, bien por la falta de actividad durante el ocio, como por un aumento en los comportamientos sedentarios en las actividades cotidianas. En las grandes ciudades se puede observar como la urbanización ha creado factores ambientales que generan reticencias en la población a la hora de realizar actividad física como el tráfico, la mala calidad del aire, la superpoblación o la criminalidad entre otros. Se trata de un problema especialmente grave entre las poblaciones más vulnerables. Es destacable que, en muchos países del mundo, algunas enfermedades asociadas a la falta de actividad física son uno de los grandes problemas de salud pública.

La actividad física no solo tiene una repercusión positiva en la salud de las personas, sino que podemos vincularla con mejoras en el medio ambiente al ir asociada a formas de movilidad sostenibles tanto en entornos urbanos como rurales. Esas repercusiones positivas en el medio ambiente, repercuten a su vez en la salud de todas las personas.

## EQUILIBRIO MENTAL Y ACTIVIDAD SOCIAL

Al hablar de equilibrio mental, no nos referimos a la ausencia de trastornos mentales, sino a un estado de bienestar emocional y psicológico. Es imprescindible para poder mantener el equilibrio entre nuestras emociones y sentimientos y poder relacionarnos de manera adecuada con nosotros y nosotras mismas y con los y las demás. Este equilibrio nos permite, además, enfrentarnos a nuestra vida y superar los retos y plantearnos metas y objetivos para el futuro.

Para mantener ese equilibrio, se presenta también como necesario el mantener unas relaciones sociales saludables ya que las capacidades físicas y mentales también pueden verse afectadas por el aislamiento social.

Dentro de esta actividad social ubicamos también las actividades de ocio que suponen un espacio de liberación y una oportunidad de relacionarnos socialmente. También resulta fundamental equilibrar ese ocio con nuestras emociones y con nuestro entorno, desarrollando actividades que sean beneficiosas para nuestra salud y que a la vez tengan un impacto positivo en nuestro medio ambiente. Huir de hábitos dañinos y de comportamientos sedentarios para encontrar un equilibrio tanto a nivel físico como mental a través de actividades respetuosas con el medio ambiente que tendrán un impacto directo en nuestra salud y en la de las demás personas.

El fomento de relaciones sanas y saludables repercute en la construcción de sociedades más sanas y democráticas y esto se ve reflejada directamente en la salud de las personas.



## HIGIENE

Para ganar en calidad de vida, es importante mantener buenos niveles de higiene en espacios públicos, lugares de trabajo, el hogar o una buena higiene personal, sin olvidar hábitos diarios como la correcta postura del cuerpo. Los hábitos de higiene están estrechamente relacionados con la salud pública y comunitaria. Es un tema de responsabilidad tanto individual como colectiva garantizar que se cumplen las medidas de higiene, tanto las básicas para la convivencia habitual, como algunas medidas especiales ante casos extraordinarios, en los que es necesario extremar la precaución. Entre todos y todas podemos participar de la salud de toda la comunidad.

La información y la educación son herramientas básicas para garantizar cambios en la conducta de las personas y mejorar los niveles de higiene.

Dentro de la higiene, elementos como el agua y el acceso a saneamiento son cuestiones centrales. Aunque en nuestras sociedades estos elementos estén garantizados para la mayoría de la población, no debemos olvidar que, en algunos lugares, la falta de agua y saneamiento constituye un problema con grandes efectos en la salud de las personas a los que podemos sumar problemas de sostenibilidad medioambiental que aumentan los riesgos para la salud, especialmente de las poblaciones más vulnerables.

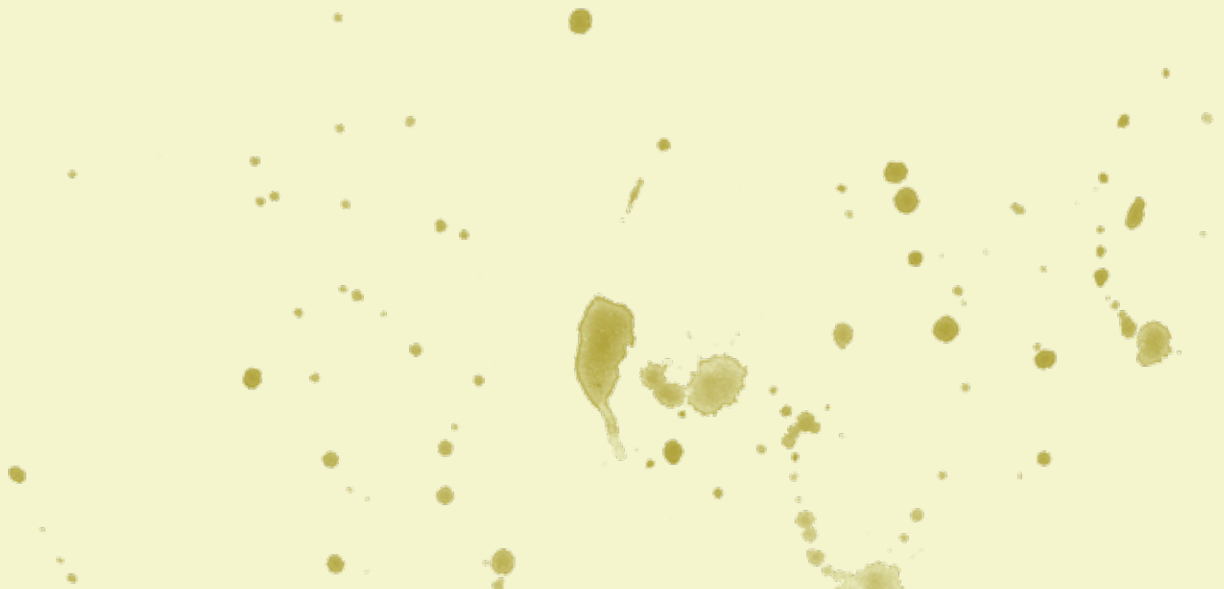
## DESCANSO ADECUADO Y DORMIR SUFICIENTE

El sueño forma parte de la vida cotidiana, es una necesidad biológica que permite que las funciones físicas y psicológicas del cuerpo para el pleno rendimiento diario puedan ser restablecidas.

Dormir no solamente permite el descanso del cuerpo, durante el sueño, los procesos internos del cuerpo realizan funciones para mantener el equilibrio energético, el estado de alerta y la función intelectual entre otros. El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. Durante el sueño se producen cambios orgánicos orientados a la recuperación física del organismo, como la regeneración de tejidos o la recuperación de energía, además de la reorganización neuronal y el aprendizaje.

Privarse del sueño acelera la muerte de las células cerebrales a corto plazo, y puede afectar a los estados de ánimo. Pero el descanso no es solamente importante para el cerebro, sino para otros elementos de nuestro cuerpo como el apetito, la respiración o la presión arterial entre otros.

Así mismo, además de un sueño adecuado, es importante encontrar momentos a lo largo del día para el descanso, ya que se soporta una cantidad de fatiga proveniente de las cargas del día a día, como la escuela, el trabajo o las tareas domésticas. Es importante encontrar espacios de descanso y autocuidado logrando un equilibrio adecuado.





## SUSTANCIAS TÓXICAS, CONSUMO DE DROGAS Y OTRAS ADICCIONES

El hábito de fumar provoca serios daños en el sistema respiratorio, reduce considerablemente la materia cerebral y el suministro de oxígeno al cerebro. Hay, además, una relación más que demostrada entre el tabaco, el cáncer y los problemas cardiovasculares, la principal causa de muerte entre los adultos en nuestro país. A los efectos en la salud del consumo de tabaco, debemos sumar los elevados costes sanitarios que supone tratar las enfermedades que causa.

El alcohol puede tener efectos dañinos en el sistema nervioso, hígado y corazón. Está demostrado que su consumo desde adolescente ocasiona fallas irreversibles en el desarrollo del sistema nervioso. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir diferentes enfermedades y graves problemas de salud como trastornos mentales o de comportamiento, enfermedades como cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares y también traumatismos causados por violencia o accidentes.

El uso de drogas puede provocar alteraciones en el funcionamiento de los órganos, pudiendo incluso conducirnos a la muerte. Las personas adictas a menudo tienen uno o más problemas de salud relacionados con las drogas que pueden incluir enfermedades pulmonares o cardíacas, embolia, cáncer o problemas de salud mental, entre otros.

No podemos olvidar otro tipo de adicciones como las apuestas y los juegos de azar o los juegos online y el abuso de internet, actividades ampliamente extendidas entre la población y especialmente preocupantes entre la población más joven. Estas adicciones se relacionan a menudo con problemas económicos, psicológicos y legales entre otros y pueden provocar niveles elevados de depresión, consumo de alcohol y otras sustancias o ansiedad.

Además de los efectos físicos que el consumo de sustancias tóxicas o de otras adicciones pueden provocar en la población, sobre todo en la más vulnerable, no podemos ignorar los efectos a nivel social, como comportamientos que pueden deteriorar las relaciones sociales y provocar problemas a nivel laboral. Así mismo, puede perjudicar a otras personas, por ejemplo, familiares, amigos, compañeros de trabajo y desconocidos. El entorno de una persona consumidora o adicta, se ve fuertemente implicado a nivel tanto físico como emocional, afectando a la salud de muchas otras personas y suponiendo un problema a nivel de salud comunitaria.

## PRÁCTICAS SEXUALES SEGURAS Y RESPONSABLES

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

Es importante contar con acceso adecuado a la planificación familiar, para reforzar el derecho de las personas para decidir el número de hijos e hijas que se desean, así como el momento para tenerlos. La planificación familiar está muy vinculada al acceso a métodos anticonceptivos, para la prevención de embarazos no deseados. Resulta vital que estos servicios estén disponibles y sean de fácil acceso para todas las personas.

Los métodos anticonceptivos son, además, una herramienta para garantizar la prevención de las enfermedades de transmisión sexual. Por ello es importante contar con la información suficiente sobre los mismos y poder elegir aquel que se adapta mejor a las necesidades y las preferencias de cada persona. La formación y la información se convierten así, en elementos fundamentales.

Las relaciones sexuales deben, además de seguras, ser responsables y estar basadas en el respeto a la otra persona. Hay elementos emocionales y de afectividad que deben tenerse en cuenta a la hora de mantener relaciones sexuales y es vital garantizar que ambas partes disfruten de una relación placentera y segura.



## **4. LAS ACTIVIDADES EN EL AULA**



## 4.1 DESCRIPCIÓN

El objetivo de esta propuesta es generar una reflexión colectiva en torno a los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles de una manera participativa y lúdica a través de una serie de actividades:

- 1. Juego:** consiste en un juego de agudeza visual para introducir de manera lúdica elementos vinculados a los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles.
- 2. Reflexión grupal:** se entregan una serie de fichas con afirmaciones sobre los Hábitos de Vida a cada grupo sobre las que deben reflexionar y debatir.
- 3. Socialización colectiva:** como cada grupo trabaja diferentes aspectos vinculados a los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles, es el momento de poner en común sus reflexiones y enriquecer y participar en los debates de otros grupos.
- 4. Reflexión final:** como cierre de las actividades se propone una reflexión que aúne todos los conceptos trabajados en el transcurso de esta guía.

Las actividades se pueden hacer con hasta 4 grupos de estudiantes y en función de la profundidad que quieras darle al debate o de la participación e interés del alumnado podrás llevarlo a cabo en una o dos sesiones.

Para trabajar esta temática en su totalidad te recomendamos que sigas paso a paso las siguientes actividades.

## ACTIVIDAD 1: EL JUEGO, CREASALUD VISTO!



**Duración:**  
10 minutos



### Recursos maletín CreaSalud:

Juego de agudeza visual CreaSalud Visto (Unidad Temática 2, Recurso 1)

Esta actividad será el punto de partida de la reflexión del alumnado vinculando hábitos de vida saludable y sostenible a través de las imágenes contenidas en un juego de agudeza visual.

### PASOS

- 1 Divide al alumnado en un máximo de 4 grupos.
- 2 Reparte los juegos de agudeza visual entre los grupos (UNIDAD TEMÁTICA 2, RECURSO 1). Todos los grupos juegan el mismo juego.
- 3 Indica a los y las alumnas que van a jugar a un juego de agudeza visual y que las instrucciones del juego son las siguientes:
  - a. Cada jugador o jugadora tomará una carta y la colocará delante de él o ella boca arriba.
  - b. El resto de cartas se colocan en un montón en el centro boca abajo.
  - c. Uno de los jugadores, da la vuelta a una de las tarjetas del centro.
  - d. Cada jugador y jugadora debe identificar el dibujo que tiene en común su propia tarjeta con la tarjeta central y decirlo en voz alta. La primera persona en decirlo se queda la tarjeta. Cada par de tarjetas tiene siempre un elemento en común y solo uno.
  - e. La persona que haya acertado se queda la tarjeta central y la coloca en su montón boca arriba, será la tarjeta con la que juegue a continuación. Se encargará también de dar la vuelta a la tarjeta del centro.
  - f. Se seguirá jugando hasta que no queden tarjetas en el centro.
  - g. Gana el jugador o jugadora que consiga más tarjetas.

El juego representa diferentes ilustraciones vinculadas a los hábitos de vida saludables y sostenibles.



## ACTIVIDAD 2: CONSTRUYENDO CONOCIMIENTO



### Duración:

20/45 minutos (en función de la profundidad que quieras darle al debate y al interés y participación del alumnado)



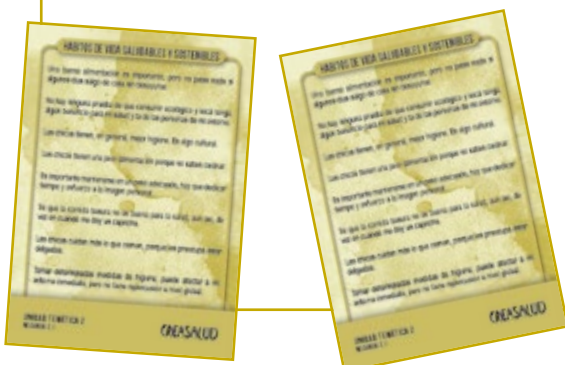
### Recursos maletín CreaSalud:

Fichas de afirmaciones (Unidad Temática 2, Recursos 2.1 a 2.4)

El objetivo de esta actividad es que cada grupo pueda reflexionar y debatir en torno a los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles.

### PASOS

- 1 Reparte a cada grupo una de las fichas de afirmaciones (UNIDAD TEMÁTICA 2, RECURSOS 2.1 A 2.4). Estas servirán de disparador para que cada grupo pueda reflexionar sobre algunos elementos relacionados con los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles.
- 2 Cada ficha está relacionada con algunos de los bloques temáticos para que cada grupo se centre en diferentes elementos, aunque al alumnado no se le indica para no condicionar su debate.
- 3 Indica a cada grupo que debe leer las afirmaciones contenidas en su ficha y que deben posicionarse de acuerdo o en desacuerdo con las mismas, argumentando su posición.
- 4 Pide a cada grupo que debata en torno a las afirmaciones en función de las diferentes ideas y reflexiones que surjan dentro del grupo.
- 5 Acércate a cada uno de los diferentes grupos para animar sus reflexiones, dinamizar los debates y aportar contenido si lo consideras relevante.



Las afirmaciones contenidas en las fichas no tienen por qué ser ciertas. Están creadas con el objetivo de generar debate y pueden ser polémicas en algunos casos.

## NOTA

A continuación, te presentamos las frases que repartirás en cada uno de los grupos:

### **GRUPO 1: ALIMENTACIÓN E HIGIENE**

- > Una buena alimentación es importante, pero no pasa nada si algunos días salgo de casa sin desayunar.
- > No hay ninguna prueba de que consumir ecológico y local tenga algún beneficio para mi salud y la de las personas de mi entorno.
- > Las chicas tienen, en general, mejor higiene. Es algo cultural.
- > Los chicos tienen una peor alimentación porque no saben cocinar.
- > Es importante mantenerse en un peso adecuado, hay que dedicar tiempo y esfuerzo a la imagen personal.
- > Sé que la comida basura no es buena para la salud, aun así, de vez en cuando me doy un capricho.
- > Las chicas cuidan más lo que comen, porque les preocupa estar delgadas.
- > Tomar determinadas medidas de higiene, puede afectar a mi entorno inmediato, pero no tiene repercusión a nivel global.

**GRUPO 2: ACTIVIDAD FÍSICA Y OCIO**

- > La mejor manera de mantenerse saludable es hacer mucho ejercicio.
- > Beber es una forma de socialización normal, no pasa nada si lo haces con moderación.
- > Suelo ir andando a los sitios porque además de ser un hábito saludable, contribuyo a la mejora del medio ambiente.
- > No creo que pase demasiadas horas pendiente del teléfono.
- > La mayor parte de mi ocio consiste en salir de noche, después de toda la semana en clase me despeja.
- > El consumo de drogas entre la gente joven no es malo, sino bueno si se hace con moderación.
- > El auténtico problema para la gente joven hoy en día son las casas de apuestas.
- > Me gustaría hacer más actividad física, pero en la ciudad es difícil entre el tráfico, el ruido, la contaminación y la aglomeración de gente.

### **GRUPO 3: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

- > No uso anticonceptivos de barrera, es incómodo y no se siente lo mismo.
- > La planificación familiar no es necesaria, hay que ser muy tonta para quedarse embarazada siendo joven.
- > Alguna vez he mantenido relaciones sexuales, aunque no me apetecía mucho por no decepcionar a mi pareja.
- > Las chicas tienen más difícil mantener relaciones igualitarias, cuando no quieren son unas estrechas y cuando si quieren, unas golfas.
- > A la hora de mantener relaciones sexuales es importante tener en cuenta lo que siento.
- > A veces está bien mantener relaciones con personas que no conoces, así no se complica con sentimientos.
- > Elijo libremente el anticonceptivo que quiero utilizar y que mejor se ajusta a mis necesidades.
- > La manera en la que yo gestiono mi salud sexual y reproductiva no afecta a nadie más que a mí.

**GRUPO 4: EQUILIBRIO MENTAL, DESCANSO ADECUADO Y ACTIVIDAD SOCIAL**

- > No me gusta dormir muchas horas, siento que es una pérdida de tiempo con todo lo que hay por hacer.
- > Un poco de estrés siempre viene bien para cargar las pilas.
- > La gente con poca autoestima es gente muy deprimente, mejor alejarse de ellas.
- > Entre los estudios, aficiones, amigos y demás, no dedico demasiado tiempo a pensar en mis cosas.
- > No creo que relacionarme o no con otras personas tenga ningún efecto en mi salud.
- > Me gusta ponerme retos intelectuales para mantener la cabeza en funcionamiento.
- > Prefiero socializar con la gente a través de Internet, es más fácil que cara a cara.
- > Creo que descansar lo suficiente mejora mi estado y mi relación los y las demás.

## ACTIVIDAD 3: DEBATE PLENARIO



### Duración:

20/40 minutos (en función de la profundidad que quieras darle al debate y al interés y participación del alumnado)

El objetivo de esta actividad es que cada grupo pueda poner en común sus reflexiones y los debates generados dentro de cada grupo, así mismo, es una oportunidad para el resto de grupos de participar en el debate de manera colectiva y construir conocimiento con la participación de todos los y las alumnas. A continuación, te indicamos los pasos a seguir para la puesta en común y te proponemos algunas preguntas que pueden ayudarte a dinamizar el debate.

### PASOS

- 1 Pide que cada grupo exponga las afirmaciones sobre las que les ha tocado reflexionar.
  - ¿Cuál es la que más les ha llamado la atención? ¿Por qué? ¿Sobre qué afirmaciones consideran que es más importante reflexionar?
- 2 Solicita poner en común el debate surgido dentro de cada grupo, indicando las posturas que han aparecido y las reflexiones que han obtenido.
  - ¿Había consenso dentro del grupo en las posturas tomadas frente a cada afirmación? ¿Se han sentido identificados o identificadas con alguna de las afirmaciones?
- 3 Dinamiza la participación del resto de los grupos, de manera que el resto del alumnado pueda participar de todos los debates.
- 4 Pide alguna conclusión o resumen del trabajo que han realizado en cada uno de los grupos.
  - ¿Podrían resumir su reflexión en una palabra o una frase? ¿Consideran que es importante realizar una reflexión tanto individual como colectiva en torno a los Hábitos de Vida?

Si tienes más tiempo disponible para hacer el debate, cada grupo puede alargarse en su reflexión y proponer alternativas para sensibilizar a la población sobre los Hábitos de Vida Saludables y Sostenibles.

## ACTIVIDAD 4: LA CONCLUSIÓN FINAL



**Duración**  
5 minutos

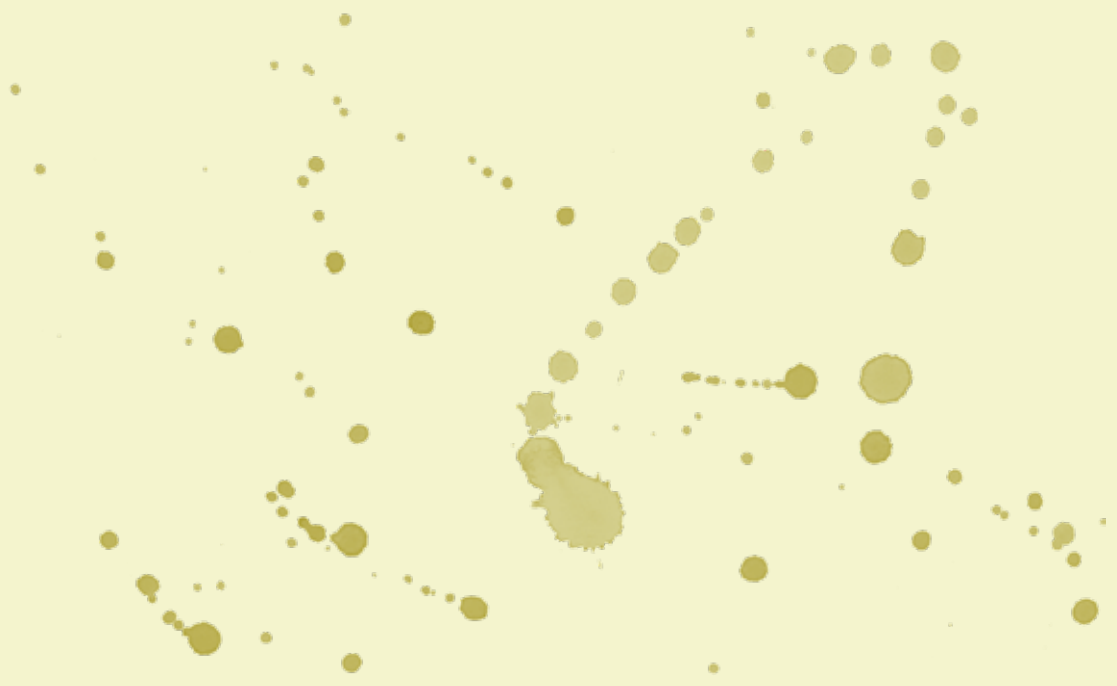
Esta actividad tiene como objetivo cerrar la sesión de trabajo con una conclusión global que recoja todo lo reflexionado en los grupos pequeños y en el debate plenario.

Realiza una conclusión final sobre los Hábitos de Vida como herramientas al alcance de la población para influir en su propia salud.

- Una posible "Conclusión tipo" podría ser la siguiente: "Somos responsables de nuestra salud. Nuestra manera de vivir y los hábitos que decidimos adoptar tendrán una gran influencia en nuestro estado de salud, en nuestro bienestar emocional y en nuestro entorno y por lo tanto en el bienestar de otras personas. Seguir unos hábitos de vida saludables y sostenibles, prestando atención a nuestro cuerpo, mente, relaciones y siendo respetuosas con nuestro entorno, son la mejor herramienta a nuestro alcance".

# 4. BIBLIOGRAFÍA

- > Amina J Mohammed y Tedros Adhanom Ghebreyesus (2018) Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible, Boletín de la Organización Mundial de la Salud.
- > Organización Mundial de la Salud (2018): Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones.
- > Organización Mundial de la Salud (2018): Alimentación sana.
- > Organización Mundial de la Salud (2018): Planificación familiar.
- > Organización Mundial de la Salud (2010): Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- > Organización Mundial de la Salud (2008): Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- > Ministerio de Sanidad (2019) Informe sobre Adicciones comportamentales. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- > Ministerio de Sanidad (2019) Informe ESTUDES. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.



**CREASALUD**