



*¡Actúa! Camina hacia la salud*

CICLO DE DEBATES INTERESCOLARES  
**LA SALUD Y LA ENFERMEDAD**

**CURSO 2020-21**

am **B**ientech

# 01

«Dormir bien, no estar estresado, tener una dieta variada, realizar un ejercicio moderado y tener relaciones sociales mantienen a punto al sistema inmunitario.»

Alfredo Corell  
(Sociedad Española de Inmunología)

«El consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas tiene efectos nocivos para la salud y el estado psico-social (fracaso escolar, depresión, ansiedad entre otros).»

Mireia Termes,  
nutricionista.

## Introducción

Según un estudio realizado por un equipo de la Inner Research, **“los jóvenes no perciben la necesidad de un sistema de prevención y promoción para la salud al no considerarse objetivo del mismo”**. Conciben la enfermedad como algo puntual, transitorio y de fácil resolución gracias a los avances tecnológicos en la medicina. **No hay una conciencia general hacia el cuidado de uno mismo** y muchos jóvenes no ponen en práctica medidas preventivas para el cuidado de la salud.

Fumar, tomar alcohol y/o otras drogas, comida rápida poco saludable, vida sedentaria, relaciones sexuales sin protección... tiene sus efectos a corto y largo plazo: sobrepeso, obesidad, cáncer, ETS (enfermedades de transmisión sexual), cardiopatías, diabetes, colesterol, depresión, ansiedad, baja autoestima, entre otros.

Por ejemplo, un estudio realizado por la **SEC** (Sociedad Española de Cardiología) este 2020, informa que en el **34 % de la población española de entre 3 y 24 años tiene sobrepeso u obesidad**, un dato que nos coloca entre los más altos de Europa, tan solo por detrás de Grecia e Italia.

La **necesidad de educar desde la edad temprana en salud** para prevenir enfermedades es esencial. La **adolescencia** es un periodo muy importante del ser humano. Es cuando se produce el **desarrollo biológico, sexual, psicológico y social** más notable, un desarrollo que influirá sobre la personalidad de la edad adulta. El aprendizaje del cuerpo humano, sus enfermedades y la práctica de hábitos saludables, como llevar una dieta equilibrada o hacer deporte es muy importante para **formar futuras generaciones responsables con su salud** y crear una **cultura del cuidado, la protección y la promoción de la salud** para lograr una sociedad concienciada y sana.



# 02

En España, un 83,8% de los adolescentes no hacen suficiente ejercicio físico.  
Organización Mundial de la Salud (OMS)

«La autoestima en los adolescentes es clave para su bienestar psicológico.»  
Sara Clemente,  
psicóloga y periodista.

«El debate fomenta el desarrollo de destrezas de orden superior como las del pensamiento crítico.»  
Gabriela López Aymes,  
Universidad Autónoma del Estado de Morelos,  
México

## La salud y la enfermedad

### Ciclo de debates interescolares

**¡Actúa!** Camina hacia la **salud** es un programa educativo que tiene como misión **promover un estilo de vida saludable en los y las jóvenes**. Dentro de este programa, Ambientech organizará durante este curso escolar 2020-2021 un **ciclo de debates y charlas** participativos destinado a **estudiantes de educación secundaria de España y Latinoamérica** con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la juventud.

Los y las participantes tendrán acceso a **contenidos educativos digitales relacionados con la salud**. Una vez trabajados los contenidos se organizarán distintos **debates y charlas moderados por expertos y expertas en salud** que impulsarán un estilo de vida saludable para mejorar la salud de los y las jóvenes.

La participación en este evento permitirá promover el **intercambio cultural, social, educativo** y de **buenas prácticas en salud** entre todos los y las asistentes. Durante todo el proceso, los /las **alumnos/as** serán los/las **protagonistas de su aprendizaje y agentes de cambio** para mejorar su **relación con la salud**.

Para ello, se utilizarán las **TIC como herramienta básica para la formación** ya que se adaptan a la actual cultura tecnológica de la sociedad y en especial a la de los y las jóvenes. Así es como, a través de **itinerarios educativos de alta calidad**, con animaciones que facilitan el aprendizaje y actividades gamificadas que aumentan la atención, junto con **espacios de intercomunicación** escolar se pretende aumentar la motivación en el estudio de la ciencia y la salud y fomentar el debate sobre la salud entre jóvenes.



# 03

Participación de 25 centros escolares de España y Latinoamérica

Las fases del evento están adaptadas a una situación de confinamiento de manera que se puede participar desde el aula o desde casa.

Participación de profesionales de la salud de diferentes disciplinas para impulsar hábitos de vida saludable.

## Fases del evento

La inscripción de las escuelas al evento **La salud y la enfermedad** Ciclo de debates interescolares es gratuita. Ambientech se pondrá en contacto con las escuelas registradas en su programa y con las Consejerías de Educación de España para seleccionar mínimo **25 centros escolares de España y Latinoamérica** para que participen en el evento.

### Fase 1: Consulta de materiales (enero-marzo 2021)

En la primera fase, los y las alumnos participantes del evento consultarán más de **10 itinerarios educativos digitales publicados en ambientech.org** para adquirir conocimientos básicos sobre la salud que les ayudarán a participar posteriormente en los debates. Estos materiales son multimedia y contienen numerosas animaciones que facilitan la comprensión de los contenidos y actividades gamificadas que aumentan la motivación en el estudio y consolidan el aprendizaje.

### Fase 2: Charlas y debates (abril 2021)

Ambientech organizará distintos encuentros interescolares e interactivos durante el mes de abril a través de la **tecnología de streaming** y la **comunicación virtual**. Esta tecnología permitirá conectar simultáneamente a un gran número de participantes de diferentes zonas geográficas.

Los encuentros se iniciarán con una **charla/entrevista con un/a profesional de la salud** para introducir el tema del debate. Durante el debate se dispondrá de una **App con preguntas y juegos** acompañada de varias dinámicas para aumentar la interacción y participación de los y las estudiantes.

### Fase 3: Creación de vídeos

Después de los debates, los y las participantes realizarán por grupos **cápsulas informativas en formato vídeo** explicando las conclusiones e ideas recogidas durante todo el evento.

### Fase 4: Difusión del evento

Ambientech publicará los vídeos en su canal de Youtube y hará difusión del resultado del evento en los medios de comunicación y en las instituciones educativas de las diferentes CCAA de España y de los países latinoamericanos participantes.

# 04

Recursos digitales de acceso abierto, libre y gratuito.

Animaciones atractivas que facilitan el aprendizaje.

Ejercicios interactivos gamificados para consolidar el conocimiento.

## Material educativo La salud y la enfermedad

Durante la primera fase del evento, los y las participantes deberán consultar diferentes **recursos digitales publicados en [ambientech.org](https://ambientech.org)** para adquirir conocimientos básicos sobre la salud que les ayudarán a participar posteriormente en los debates. Los debates se organizarán por bloques y estarán relacionados con los contenidos de cada bloque.

### La salud y la enfermedad

#### Bloque 1: Cómo nos protegemos de las enfermedades

Bloque con recursos digitales que explica el funcionamiento inmunitario del ser humano a través de dos ejemplos muy concretos: el cáncer y los virus y bacterias. ¿Cuál es la diferencia entre los virus y las bacterias? ¿Cómo se defiende el sistema inmunitario frente al Coronavirus SARS-CoV-2 o bien frente a la bacteria Mycobacterium tuberculosis? ¿Qué medidas de protección son necesarias para evitar el contagio de estos patógenos? ¿Qué es el cáncer y cómo se origina? ¿Qué hace el sistema inmunitario para combatirlo? ¿Cuáles son los hábitos saludables para prevenir esta enfermedad?

##### Recursos digitales

1. Las enfermedades emergentes: virus y bacterias
2. El cáncer, conocerlo nos puede ayudar a prevenirlo

#### Bloque 2: Cuidemos a nuestros mensajeros: las hormonas y las neuronas

Bloque con recursos digitales que explica el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema endocrino. ¿Qué es el dolor y por qué lo sentimos? ¿Cómo actúan las drogas en el sistema nervioso? ¿Qué ocurre cuándo abrazamos a alguien? ¿Por qué nuestro corazón late sin cesar? ¿Qué son las hormonas y por qué son tan importantes para la salud? ¿Cómo podemos combatir la obesidad infantil y juvenil? ¿Cómo llega la energía al organismo? ¿Qué factores aumentan el riesgo de padecer diabetes y que hábitos debemos asumir para evitarlo?

##### Recursos digitales

1. Enamórate de tu cerebro
2. El sistema endocrino, un sistema importante para la salud
3. Aprende como prevenir la diabetes

Adaptado a la actual cultura tecnológica de los jóvenes para aumentar la motivación.

**Knowledge translation**  
En Ambientech convertimos el lenguaje científico en lenguaje para público general para facilitar el aprendizaje de la ciencia.

## ■ Material educativo

# La salud y la enfermedad

### Bloque 3: Sobre la sexualidad y la salud

Bloque con recursos digitales que explica el funcionamiento de la reproducción humana, las enfermedades relacionadas con la sexualidad y los métodos de reproducción asistida. ¿Cómo se reproducen los seres humanos? ¿Qué es la fertilidad? ¿Cuáles son las causas de la esterilidad? ¿Cuál es la diferencia entre la inseminación artificial y la fecundación in vitro? ¿Las relaciones sexuales no seguras pueden causar esterilidad? ¿Cómo se contagian y cómo se pueden prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

#### Recursos digitales

1. La reproducción humana
2. La reproducción asistida

### Bloque 4: Fortalece tu vida con hábitos saludables

Bloque con recursos digitales que explica el funcionamiento del sistema digestivo y los distintos hábitos saludables relacionados con la alimentación y la práctica del deporte. ¿Cómo se convierten los alimentos en nutrientes? ¿Por qué es importante una dieta equilibrada? ¿Llevo a cabo una dieta equilibrada? ¿Qué alimentos podría añadir o eliminar de mi dieta para mejorarla? ¿Por qué es necesaria la práctica del deporte? ¿Cómo puedo prevenir accidentes y problemas de salud mientras practico deporte? ¿Mis acciones diarias, me permiten tener un buen nivel de salud?

#### Recursos digitales

1. Una alimentación equilibrada
  2. ¿Qué voy a comer hoy?
  3. Practica deporte sin riesgo. Primeros auxilios.
  4. ¡Camina hacia la salud!
- Test con consejos generales para conseguir la mejor versión de ti mismo.





# 06

## Características del material educativo

datos  
ambientech.org

1.650

escuelas  
registradas

2.100.845

usuarios/año

35.397

seguidores  
facebook

- ★ **Acceso libre y gratuito:** Material educativo de acceso libre, abierto y gratuito publicado en [ambientech.org](http://ambientech.org).
- ★ Destinado a **Educación Secundaria** (ESO, bachillerato y ciclos formativos) y **público general**.
- ★ **Educación inclusiva:** El material educativo avanza en función del ritmo de aprendizaje de cada estudiante.
- ★ **Currículo:** Material de apoyo escolar que cumple con los criterios de evaluación del currículo de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) y Bachillerato.
- ★ **Call to action:** Desde el material educativo se hace una conexión a las acciones RSC y de **buenas prácticas** que realizan **las entidades solidarias** para que la comunidad educativa pueda conocerlas.

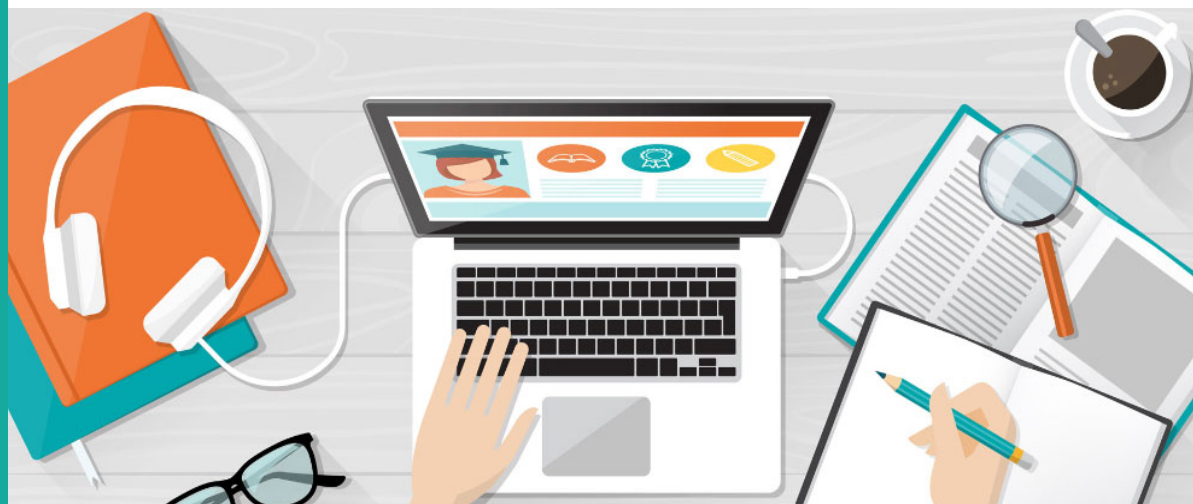


Imagen. Ejemplos de actividades de [ambientech.org](http://ambientech.org)

# 07

## Objetivos educativos

- ★ Promover la **Educación Universal**.
- ★ Facilitar el **empoderamiento** de los y las jóvenes en ciencias y salud.
- ★ Impulsar **hábitos de vida saludables** en la comunidad juvenil y mejorar su relación con la salud.
- ★ Fomentar **vocaciones científicas relacionadas con la salud**.
- ★ Apoyar la **docencia** y ofrecer **alternativas pedagógicas** al formato de aula convencional.
- ★ Promover una **educación inclusiva, libre y gratuita**.
- ★ Promover el **intercambio** cultural y de experiencias respetuosas con la salud entre la **comunidad educativa de diferentes realidades socioeconómicas y culturales**.
- ★ Impulsar el **debate** como método educativo participativo que permite **dar voz y opinión al/la estudiante**.
- ★ Desarrollar el **pensamiento crítico** en los y las jóvenes.
- ★ Mejorar la **comunicación oral y escrita** de los y las jóvenes.
- ★ Facilitar el aprendizaje y aumentar la motivación en clase a través del **uso de las TIC**.





**Para más información:**

[gemma@ambientech.org](mailto:gemma@ambientech.org)

[www.ambientech.org](http://www.ambientech.org)

+34 93 017 66 35

**amBientech**