



Unidad 7. Salud y desarrollo personal.

1. Introducción y preliminares

Esta unidad didáctica se plantea como respuesta a una necesidad detectada en la población gitana adulta, que bien por arraigo cultural, por miedos o tabúes entre otros factores, dificultan el conocimiento y cuidado del propio cuerpo con las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que esto conlleva.

Se pretende con ello, desde la prevención, ofrecer recursos y promover hábitos saludables que aseguren una mejor calidad de vida, que repercuta tanto a nivel personal como familiar y social, teniendo en cuenta el papel de la mujer gitana como transmisora de normas, valores y costumbres,

Por ello se va a trabajar la salud desde una perspectiva bio-psico-social.

2. Objetivos

Hay dos objetivos básicos a conseguir con el conjunto total de actividades que se presentan en esta unidad didáctica y que pertenecen al *Área de Desarrollo Personal y Autonomía*, en concreto:

- Adquirir conocimientos sobre el cuerpo humano a nivel físico y emocional.
- Adquirir hábitos y estilos de vida saludables.

Dado que esta unidad didáctica, contiene también una serie de actividades interactivas para realizar con ordenador, de estas actividades, hemos de decir que además de servir para conseguir los objetivos citados, también sirven, en buena medida, para alcanzar el siguiente:

-Facilitar el acercamiento a las nuevas tecnologías, procurando la alfabetización de adultos/as gitanos/as en estos nuevos lenguajes.

Los objetivos anteriores tienen un carácter general, sin embargo podemos concretarlos a través de los siguientes enunciados (son también objetivos, que derivan de los anteriores, pero con un mayor nivel de concreción):

- Conocer el concepto de “salud” en su sentido más amplio: biológico, psicológico y sociológico.
- Crear espacios para la comunicación y conocimiento del grupo, que favorezcan su bienestar.
- Conocer su propio cuerpo y aprender a cuidarlo.
- Tomar conciencia y aceptar los cambios que se pueden producir en él.
- Aprender a identificar situaciones estresantes.
- Dotar de herramientas que favorezcan el control de situaciones de estrés.
- Adquirir hábitos posturales saludables.
- Favorecer la transmisión de los conocimientos adquiridos.
- Generar de actitudes saludables respecto del propio cuerpo y del entorno para preservar la salud propia y la de los semejantes.

3. Contenidos

Los contenidos están circunscritos al *Área de Desarrollo Personal y Autonomía*; podríamos hablar de seis contenidos básicos:

- Funcionamiento del cuerpo humano a nivel físico.
- Funcionamiento del cuerpo humano a nivel emocional.
- Recursos institucionales de salud.
- Uso adecuado de los medicamentos.
- Ejercicio físico.
- Internet y navegadores.

Estos contenidos se concretan en los siguientes:

- Qué es salud.
- Cómo respiramos: para qué sirve la respiración y tipos de respiración.
- Reconocimiento y toma de conciencia del propio cuerpo.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de masaje.
- Higiene postural.
- Ejercicios de estiramiento.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Conocimiento básico de los sistemas orgánicos corporales.
- Conocimiento básico del ámbito de actuación de algunas especialidades médicas.
- Actitudes saludables para nosotros/as y los demás.
- Buscadores de Internet.

4. Desarrollo de las actividades

La metodología a utilizar es predominantemente activa, participativa y grupal.

Se propone dar especial importancia a las experiencias y vivencias personales, fomentando la interiorización de los conocimientos adquiridos y puesta en práctica de estos, eliminando del mismo modo las barreras y tabúes que les impiden conocer, cuidar y disfrutar de su propio cuerpo.

En el conjunto de fichas para el alumnado se describen en detalle el desarrollo de las distintas actividades.

En cuanto a la actividad 14 y las de carácter interactivo, es imprescindible que se desarrollen en un aula de informática.

5. Requisitos previos

Es imprescindible, para poder llevar a cabo las actividades de carácter grupal, que el grupo esté motivado, que colabore y participe activamente.

La mayoría de las actividades de la presente unidad didáctica pueden ser aplicada en cualquier grupo, independientemente de su nivel educativo y características.

6. Tiempos y secuencia

La unidad didáctica se desarrollará en ocho sesiones, de una hora y media de duración cada una, con las variaciones que la educadora o educador estime oportunas.

Sesión 1: actividades 1 y 2

Sesión 2: actividades 3 y 4

Sesión 3: actividades 5 y 6

Sesión 4: actividades 7 y 8

Sesión 5: actividades 9 y 10

Sesión 6: actividades 11,12 y 13

Sesión 7: actividad 14 (aula de Informática).

Sesión 8; terminar la actividad 14 y hacer actividades interactivas con ordenador

7. Material del alumnado

Cada una de las distintas actividades dispone de un material específico.

Las fichas de trabajo en formato PDF de las distintas unidades las puedes encontrar en el siguiente enlace:

[Unidad 7. Carpeta del alumnado](#)

Este mismo documento en formato PDF también es accesible desde la *Carpeta del alumnado* dentro del sistema de documentos del que forma parte el presente documento.

Para acceder a las actividades de carácter interactivo, puedes hacerlo a través del siguiente enlace¹:

[Unidad 7. Actividades interactivas](#)

Por otra parte, es necesario disponer en el aula de los siguientes materiales:

- Colchonetas.
- Música (discos u otros) de relajación.
- Reproductor
- Papel
- Pinturas
- Arcilla
- Globos
- Velas
- Piedras de diferentes texturas y tamaños.
- Aceites perfumados.
- Reloj.

8. Evaluación

Siempre se pueden utilizar los *criterios de evaluación* que se especifican en el documento

¹ Si estas leyendo el documento en tu ordenador, el enlace debe funcionar perfectamente; si estás leyendo el documento en papel, debes volver al documento electrónico o bien acceder a través de la *Carpeta del alumnado*.

[Áreas curriculares](#)

asociados a los distintos objetivos y contenidos que se consideran en las actividades. Por otra parte, sería muy adecuado registrar el grado de implicación del alumnado en la realización de las distintas actividades.

9. Evaluación de la unidad didáctica

Para evaluar el grado de aprendizaje que genera esta unidad didáctica, podemos pasar una sencilla encuesta anónima entre el alumnado y analizar los resultados. El siguiente enlace (en la versión electrónica de este documento) nos proporciona un modelo básico:

[Encuesta de evaluación](#)

En esta encuesta, por una parte se pide al alumnado que directamente valore las actividades y por otra que responda a una serie de preguntas en la que podremos valorar el grado de aprendizaje de actitudes, procedimientos y conceptos.