

Prólogo

David Díaz Tejerina. Universidad de Oviedo

Salud integral en el sistema educativo: una asignatura pendiente...

Citaba el profesor Piédrola Gil (1907–1996): *“La salud es algo que todo el mundo sabe lo que es hasta el momento en que la pierde o cuando intenta definirla...”*. Esta reflexión, tan lúcida como vigente, nos recuerda que la salud, es un concepto complejo, multidimensional y, a menudo, mal comprendido. En el ámbito educativo, esta complejidad se traduce en una paradoja: se reconoce la importancia de educar para la salud, pero rara vez se concreta cómo hacerlo de forma efectiva, estructurada y coherente con las necesidades reales del alumnado.

Desde hace décadas, las leyes educativas en España han incorporado la salud como un objetivo transversal en todos los niveles educativos. Se nos pide a los y las docentes que fomentemos hábitos saludables, que promovamos el bienestar físico, emocional y social de nuestro alumnado, y que contribuyamos a formar ciudadanos y ciudadanas capaces de cuidar de sí mismos y de los demás. Sin embargo, esta demanda institucional no siempre viene acompañada de una formación adecuada, ni de recursos suficientes, ni de un marco pedagógico claro que nos permita llevarla a la práctica con garantías.

Recuerdo perfectamente mis primeros años como docente. Al leer los decretos y currículos, la idea de salud integral me parecía inspiradora, incluso transformadora. Pero al intentar trasladarla al aula, me sentía perdido. ¿Qué significaba realmente trabajar la salud de forma integral? ¿Cómo podía hacerlo desde mi asignatura, desde mi realidad concreta, con mis recursos limitados? Esa sensación de desorientación, compartida por muchos compañeros y compañeras, fue la semilla de este libro.

Salud integral y Educación Física en los centros educativos nace con una vocación clara: ser una guía útil, rigurosa y accesible para quienes creemos que los centros educativos deben ser mucho más que un espacio de transmisión de contenidos. Debe ser un entorno que cuide, que acompañe, que prevenga, que promueva. Un lugar donde se siembren los pilares de una vida saludable, desde la infancia hasta la adolescencia, y donde la salud no sea un tema puntual, sino una cultura compartida.

Este libro no pretende ofrecer recetas mágicas ni soluciones universales. Lo que sí ofrece es un marco pedagógico sólido, basado en la evidencia científica y en la experiencia

práctica, que permite abordar la salud desde una perspectiva verdaderamente integral. A lo largo de sus páginas, se proponen estrategias, actividades y reflexiones que pueden adaptarse a diferentes contextos educativos, con ejemplos específicos tanto para la etapa de Educación Primaria como para la de Secundaria.

La estructura del libro responde a una lógica progresiva. En la primera parte que hemos titulado como **“Un punto de partida”** presentamos el modelo pedagógico de Educación Física relacionado con la salud, una propuesta que ha ganado relevancia en los últimos años y que he tenido la oportunidad de investigar en profundidad a través de mi tesis doctoral. Este modelo no solo redefine el papel de la Educación Física en el currículo, sino que la sitúa como un eje vertebrador del desarrollo integral de la salud del alumnado.

En la segunda parte, **“Componentes de la salud escolar”**, que constituye el núcleo del libro, abordamos ocho aspectos fundamentales y necesarios para una educación en salud verdaderamente completa:

- la actividad física,
- la alimentación saludable,
- la prevención de accidentes y primeros auxilios,
- la salud social, la salud afectivo-sexual,
- los desplazamientos activos,
- los descansos activos y
- la salud mental.

Cada uno de estos aspectos se trata desde una perspectiva interdisciplinar, con propuestas concretas para su integración en el día a día escolar.

Finalmente, en la tercera parte, **“El juego, nuestro gran aliado”**, exploramos dos metodologías didácticas que consideramos especialmente potentes para trabajar estos saberes relacionados con la salud: el aprendizaje basado en el juego y la gamificación. Ambas metodologías no solo aumentan la motivación del alumnado, sino que permiten abordar la salud de forma vivencial, significativa y adaptada a los intereses de las nuevas generaciones.

Y es que vivimos en una sociedad que enfrenta desafíos sanitarios sin precedentes: el aumento del sedentarismo, los problemas de salud mental en edades tempranas, la obesidad infantil, la hiperconectividad digital, la falta de sueño, entre otros. En este contexto, la escuela no puede permanecer al margen, tiene la responsabilidad, y también la oportunidad, de convertirse en un agente activo de cambio, en un espacio donde se construyan hábitos, valores y competencias que acompañen a nuestros jóvenes durante toda su vida.

Este libro es, en definitiva, una invitación. Una invitación a repensar el papel de los centros educativos en la promoción de la salud. Una invitación a actuar, a innovar, a colaborar. Una invitación a construir, entre todos y todas, entornos educativos más humanos, más saludables, y más comprometidos con el bienestar de nuestro alumnado.

Deseamos de corazón que este libro, tejido con horas de estudio, reflexión y una profunda pasión por la educación, y en el que cada autor y autora ha dejado una parte de su esencia, pueda convertirse en una compañía útil y cercana para quienes creen en un entorno educativo que cuida. Porque educar en salud no debe ser solo una tarea pedagógica: debe ser un acto de amor, de compromiso y de responsabilidad compartida que sitúe el bienestar del alumnado en el centro del proceso educativo.

Contamos con vosotr@s.