

MEMORIA FINAL¹

Compromisos y Resultados

Proyectos de Innovación y Mejora Docente 2023/2024

Identificación del proyecto	
Código	sol-202300257038-tra
Título	Efectividad de una intervención para mejorar los hábitos de vida, la eSalud y el comportamiento de los estudiantes de enfermería hacia la promoción de la salud.
Responsable	Miriam Poza Méndez

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto. Incluya tantas tablas como objetivos contempló.

Objetivo nº 1	<i>Fomentar el aprendizaje autónomo, experiencial y el trabajo en equipo</i>
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Se optará por las modalidades de trabajo cooperativo y colaborativo. Entendiéndose como aprendizaje colaborativo, la interacción de todos los integrantes para desarrollar la actividad propuesta. Por su parte, el aprendizaje cooperativo es utilizar el trabajo en equipo para un fin común con una participación igualitaria; si un miembro del equipo flaquea va mal la totalidad del grupo. Ambas modalidades suelen ser similares, ya que esta forma de trabajar contribuye a alcanzar las competencias, y a culminar en aprendizajes mucho más profundos.</i> • <i>Se le asignará a cada grupo una temática sobre promoción de la salud sobre la cual deberá crear el material necesario basado en la evidencia, para llevar a cabo intervenciones de promoción de la salud dirigida a niños y adolescentes.</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<p>1. Información inicial y asignación de temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>El primer día de clase de la asignatura se informó a los alumnos sobre el proyecto de innovación docente.</i> • <i>Se explicó la importancia de la colaboración equitativa para un aprendizaje significativo.</i> • <i>Se propuso un trabajo grupal en el que se asignaron diferentes temáticas (alimentación saludable, higiene bucodental, reanimación cardiopulmonar básica) con el objetivo de desarrollar talleres de promoción de la salud.</i> • <i>Cada grupo desarrolló diapositivas, material y juegos adaptados a niños de diferentes cursos de Educación Primaria Obligatoria (EPO): 1º y 2º EPO; 3º y 4º EPO; 5 y 6º EPO.</i> • <i>A cada grupo se le asignó una temática y grupo de edad a la que iría dirigido el taller de promoción de la salud que debían de desarrollar.</i>

¹ Esta memoria no debe superar las 6 páginas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo presentó en clase el material desarrollado y las actividades y/o juegos propuestos para el taller que debían impartir. • Los grupos justificaron la contribución individual de cada miembro al finalizar el trabajo. <p>2. Recursos disponibles: Se proporcionó material de apoyo y enlaces a sitios web basados en evidencia científica en el campus virtual de la asignatura.</p> <p>3. Taller de promoción de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo impartió un taller de promoción de la salud en los CEIP Mediterráneo o Caetaria (Algeciras), sobre la temática asignada y adaptada al curso correspondiente. • Estas actividades prácticas permitieron a los estudiantes aplicar sus conocimientos en un entorno real, mejorando sus habilidades de comunicación y enseñanza, y fomentando un aprendizaje experiencial profundo. <p>Estas actividades promovieron el aprendizaje autónomo y experiencial, fortalecieron el trabajo en equipo, y permitieron a los estudiantes aplicar conocimientos teóricos a situaciones prácticas, mejorando significativamente su competencia en promoción de la salud.</p>
<p>Objetivo nº 2</p>	<p><i>Evaluar la efectividad de la intervención para mejorar los hábitos de vida, la eSalud y el comportamiento de los estudiantes de enfermería hacia la promoción de la salud.</i></p>
<p>Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos cumplimentarán el primer día de clase el cuestionario eHealth Literacy Scale, el cuestionario de los estilos de vida y una pregunta para explorar la fase del cambio en la que se encuentra según el Modelo Transteórico del Cambio con respecto a la promoción de la salud. • Se impartirá los contenidos teóricos de la asignatura sobre promoción de la salud. • Se facilitará material y fuentes de información fiables para que los alumnos desarrollen el material necesario para llevar a cabo una charla sobre la temática asignada de promoción de la salud dirigida a niños o adolescentes. • Los alumnos cumplimentarán tras la intervención el cuestionario eHealth Literacy Scale, el cuestionario de estilos de vida y la pregunta para explorar la fase del cambio en la que se encuentra según el Modelo Transteórico del Cambio con respecto a la promoción de la salud.
<p>Actividades realizadas y resultados obtenidos:</p>	<p>Evaluación de la intervención educativa:</p> <p>1. Para evaluar la eficacia de la intervención educativa, se pasó un cuestionario inicial (pretest) el primer día de clase con cuatro apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datos sociodemográficos. • Nivel de alfabetización en salud digital mediante la eHealth Literacy Scale (Paramio Pérez et al., 2015).

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Evaluación de estilos de vida de los estudiantes de enfermería (Pérez-Fortis, Ulla Díez & Padilla, 2012).</i> • <i>1 ítem para la evaluación de cambios de comportamiento según el Modelo Transteórico del Cambio (Prochaska & DiClemente, 1982).</i> <p>2. Intervención: Contenido teórico. <i>Se impartió el contenido teórico de la asignatura sobre promoción de la salud.</i></p> <p>Recursos disponibles. <i>Se proporcionó material de apoyo y enlaces a sitios web basados en evidencia científica en el campus virtual de la asignatura.</i></p> <p>Taller de promoción de la salud. <i>Cada grupo impartió un taller de promoción de la salud en el colegio asignado.</i></p> <p>3. <i>Para evaluar la eficacia de la intervención educativa, se administró un cuestionario final (postest) después de los talleres de promoción de la salud, utilizando los mismos ítems que el cuestionario inicial.</i></p> <p>Resultados obtenidos (tabla 1, tabla 2 y tabla 3)</p>
--	---

Tabla 1. Resultados pretest y postest de la escala eHealth Literacy.

<i>eHealth Literacy Scale</i>	
Pretest	Postest
\bar{x} (DE)	\bar{x} (DE)
30.08 (5.42)	34.52 (4.251)

Tabla 2. Resultados pretest y postest del cuestionario de estilos de vida.

<i>Cuestionario estilos de vida</i>		
	\bar{x} (DE)	\bar{x} (DE)
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	3.08 (0.821)	3.13 (0.815)
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	2.96 (0.922)	2.96 (0.767)
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	2.83 (0.859)	2.74 (0.752)
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	2.58 (1.028)	2.65 (1.071)
5. Duermo lo suficiente.	2.85 (0.799)	2.61 (0.722)
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	3.02 (0.785)	3.17 (0.491)
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	3.56 (0.580)	3.61 (0.583)
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	2.98 (0.877)	3.00 (0.853)
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1.98 (0.699)	2.17 (0.717)
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	2.96 (0.967)	2.83 (0.937)
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	2.65 (0.785)	2.70 (0.876)
12. Creo que mi vida tiene propósito.	3.35 (0.668)	3.43 (0.788)

13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	3.40 (0.644)	3.17 (0.650)
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	2.25 (0.978)	2.52 (0.947)
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	2.94 (0.836)	3.13 (0.626)
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	2.69 (0.879)	2.52 (0.730)
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	2.77 (0.805)	2.83 (0.650)
18. Miro adelante hacia el futuro.	3.25 (0.758)	3.30 (0.635)
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	3.23 (0.692)	3.04 (0.706)
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	2.56 (0.848)	2.39 (0.656)
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	2.33 (0.859)	2.48 (0.730)
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	2.15 (0.825)	2.22 (0.795)
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	2.63 (0.815)	2.56 (0.788)
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	2.81 (0.790)	2.83 (0.650)
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	3.00 (0.899)	3.09 (0.733)
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	2.69 (0.803)	2.83 (1.029)
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	2.35 (0.838)	2.65 (0.714)
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	2.23 (1.115)	2.00 (1.044)
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1.71 (0.849)	1.83 (1.114)
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	3.19 (0.816)	3.35 (0.714)
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	3.15 (0.816)	3.26 (0.752)
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	3.02 (0.785)	3.35 (0.935)
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	2.71 (0.988)	2.65 (0.885)
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	2.96 (0.798)	3.04 (0.767)
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	2.79 (0.798)	2.78 (0.850)
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	2.33 (0.663)	2.57 (0.788)
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	2.77(0.722)	3.04 (0.767)
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.	2.73(0.792)	2.96 (0.7.6)
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	2.42 (0.846)	2.52 (0.898)
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1.90 (0.881)	1.78 (0.851)
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1.56 (0.873)	1.78 (0.951)
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	3.23 (0.857)	3.30 (0.559)
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	3.31 (0.719)	3.13 (0.968)
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	2.77 (0.951)	2.74 (0.964)
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1.40 (0.676)	1.74 (0.915)
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1.88 (0.914)	1.87 (0.869)
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	2.29 (0.944)	2.43 (0.896)
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	2.21 (0.988)	2.39 (1.118)
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	3.25 (0.700)	3.13 (0.869)
50. Como desayuno.	3.50 (0.715)	3.48 (0.665)
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.	3.29 (0.771)	3.26 (0.864)
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	3.06 (0.783)	3.09 (0.793)

Tabla 3. Resultados pretest y postest de cambios de comportamiento.

<i>Cambios de comportamiento</i>		
	Pretest	Postest
No quiero participar en programas de promoción de la salud y no tengo intención de mejorar mis hábitos de vida.	2,1%	1%
Estoy pensando en participar en algún programa de promoción de la salud o en mejorar mi estilo de vida, pero no me he decidido todavía.	29,2%	13%
Me gustaría apuntarme en algún programa de promoción de la salud o mejorar mi estilo de vida y hacerlo en los próximos 6 meses.	18,8%	30,4%
Me gustaría apuntarme a algún programa de promoción de la salud o mejorar mi estilo de vida y me gustaría inscribirme o comenzar con el cambio del estilo de vida hoy.	33,3%	39,1%
Ya estoy inscrito en un programa de promoción de la salud o he comenzado con los cambios en el estilo de vida.	16,6%	16,5%

2. Realice una breve valoración sobre la influencia del proyecto ejecutado en la evolución de las asignaturas implicadas.

Análisis del impacto de la innovación en las asignaturas relacionadas con el proyecto

Las actividades permitieron evaluar de manera sistemática y estructurada el impacto de la intervención educativa en los hábitos de vida, la eSalud y el comportamiento de los estudiantes de enfermería, proporcionando datos valiosos sobre la efectividad del proyecto en la promoción de la salud.

3. Incluya en la siguiente tabla el número de alumnos matriculados y el de respuestas recibidas en cada opción y realice una valoración crítica sobre la influencia que el proyecto ha ejercido en la opinión de los alumnos.

Opinión de los alumnos al inicio del proyecto

Número de alumnos matriculados: 76

Valoración del grado de dificultad que cree que va a tener en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente

Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
6%	27,1%	37,5%	22,9%	0%

Opinión de los alumnos en la etapa final del proyecto

Valoración del grado de dificultad que ha tenido en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente

Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
30,4%	26,1%	17,4%	13%	13%

Los elementos de innovación y mejora docente aplicados en esta asignatura han favorecido mi comprensión de los contenidos y/o la adquisición de competencias asociadas a la asignatura

Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
0%	0%	4,3%	34,8%	60,9%

Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los alumnos

El 95,7% de los alumnos que han participado en este proyecto opinan que el proyecto ha favorecido la comprensión de los contenidos y la adquisición de las competencias necesarias asociadas a los contenidos trabajados en los casos prácticos propuestos.

4. Describa las medidas de difusión a las que se comprometió en la solicitud y las que ha llevado a cabo².

Descripción de las medidas comprometidas en la solicitud
No se indicó compromisos.
Descripción de las medidas que se han llevado a cabo

² Si en la solicitud no indicó compromiso de difusión de resultados este criterio no se tendrá en cuenta en la evaluación