



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Programa de educación para la salud: SALUD XXI.

Health education program: SALUD XXI.

Autor/es

Rubén Serrano Estella

Director/es

Fernando Urcola Pardo

Facultad de Ciencias de la Salud

2020

## ÍNDICE.

1. Resumen	2
2. Abstract	3
3. Introducción	4
4. Objetivos	7
5. Metodología	8
a. Búsqueda bibliográfica	8
b. Diseño del programa	11
6. Desarrollo del programa	12
a. Introducción	12
b. Objetivos específicos	12
c. Población diana	12
d. Diagnóstico	13
e. Actividades y cronograma	14
i. Sesión 1. Somos adolescentes, ¿Y qué?	15
ii. Sesión 2. WWW.SALUD	16
iii. Sesión 3. SALUD XXI	17
iv. Sesión 4. Somos influencers de salud	18
f. Recursos y presupuesto	19
g. Evaluación	20
7. Conclusiones	22
8. Bibliografía	23
9. Anexos	27

## **1. RESUMEN**

### **INTRODUCCIÓN.**

La adolescencia es un periodo de la vida que conlleva grandes cambios en todos los aspectos de la esfera bio-psico-social. Además, esta etapa vital presenta riesgos para la salud que pueden acarrear futuros problemas graves. Es por esto que la educación en salud en este periodo es imprescindible. Sin embargo, los jóvenes están evolucionando, por lo que la educación en salud tiene que evolucionar con ellos.

### **OBJETIVO.**

Desarrollar un programa de educación enfocado a capacitar a los adolescentes en la creación de recursos digitales de calidad, con información contrastada y útil acerca de los problemas de salud más frecuentes en este grupo de edad.

### **METODOLOGÍA.**

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y en páginas webs oficiales para desarrollar un programa de salud enfocado a los adolescentes y al uso de la tecnología como método didáctico.

### **CONCLUSIONES**

Los profesionales tenemos que adaptarnos a las nuevas herramientas didácticas y así llegar a los jóvenes desde perspectivas más cercanas y atractivas. El uso de recursos digitales como método educativo nos permite llegar a más personas y compartir el conocimiento de forma exponencial.

### **PALABRAS CLAVE**

Educación en Salud, Adolescentes, Enfermería en Salud Pública, Recursos Audiovisuales.

## **2. ABSRTACT**

### **INTRODUCTION.**

Adolescence is a period of life in which it happens a lot of changes in the bio-psico-social sphere. Moreover, in this life stage, there are a lot of risks for our health that can lead to future health problems. Thats why, health education in this ages is essential. However, teenagers are evolving, and so has health education to.

### **OBJECTIVE.**

To develop a health education programme focussed on training teenagers in the creation of quality digital resources, with useful and constricted information about the most common health problems in this life stage.

### **METODOLOGY.**

It has been developped a bibliographic research in different data bases and oficial web sites in order to create a health programme focussed on teenagers and the use of technology as a didactic method.

### **CONCLUSSIONS.**

Professionals, we shoud adapt to new educational tools and, in this way, we can reach out to young population from closer and more atractive perspectives. The use of digital resources as an educational method, it allows us to educate more people and to share the knowledge in exponential way.

### **KEY WORDS**

Health Education, Adolescents, Public Health Nursing, Audiovisual Aids.

#### 4. INTRODUCCIÓN

La OMS define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años” (1). Esta fase vital es crucial para el correcto desarrollo del ser humano, ya que en ella se producen un gran número de cambios, tanto a nivel físico, como a nivel psicológico, sexual o social (2, 3).

Según el Instituto Nacional de Estadística, a 1 de julio de 2019 había alrededor de 4.9 millones de adolescentes residentes en el territorio español. Esto corresponde aproximadamente al 10% de la población del país (4).

Todos estos cambios hacen que una correcta educación hacia el adolescente sea necesaria (2). Sin embargo, las actividades centradas en la educación para la salud de los adolescentes son escasas y poco efectivas (3). Según la OMS, hay una fuerte relación entre una correcta educación en salud que reciban los jóvenes y los futuros problemas para la salud que van a sufrir (5). Esto se debe a que la mayoría de los problemas de salud y las muertes, tanto a nivel mundial como nacional, que se dan durante la adolescencia son de carácter evitable (3, 6, 7).

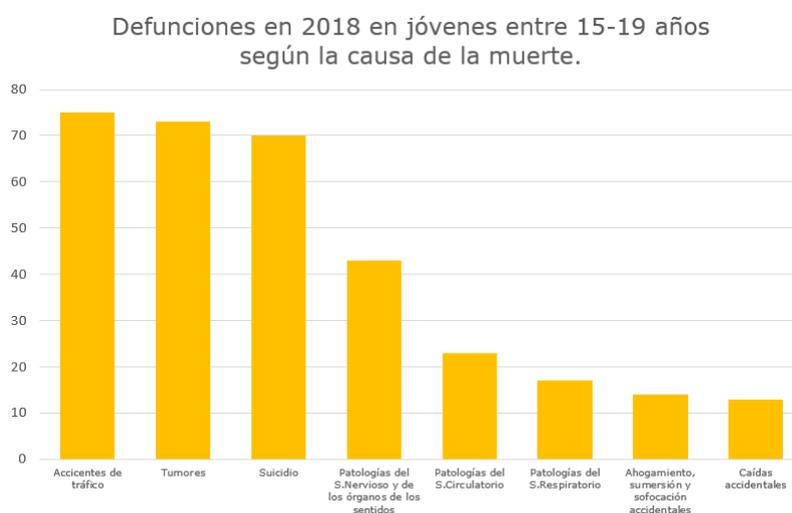


Gráfico 1. Elaboración propia según los datos de la Estadística de defunciones según la causa de muerte de 2018 en España del Instituto Nacional de Estadística (7).

Muchos jóvenes se ven envueltos en diferentes situaciones que pueden poner en riesgo su salud. Los problemas de salud que se crean en la adolescencia progresan en la edad adulta y pueden ser muy perjudiciales. Estos son sobre todo las relaciones sexuales de riesgo (ITS/ETS, embarazo de riesgo...), las heridas accidentales (accidentes de tráfico) y la violencia, problemas relacionados con la salud mental (suicidio, alteraciones de la conducta alimentaria, depresión y ansiedad...) o el abuso de sustancias (alcoholismo y drogodependencia, tabaquismo...) (3, 6, 8, 10).

En relación a estos problemas de salud se encuentra el papel de enfermería, que se encarga de facilitar el proceso de educación en salud de los adolescentes, favoreciendo el desarrollo de estrategias de prevención y promoción de salud (2).

Actualmente, la actitud de los adolescentes está muy condicionada por la globalización y el desarrollo del mundo tecnológico, cada vez usan menos los medios tradicionales y más las nuevas tecnologías (10, 11). Los adolescentes pasan de media más tiempo usando la tecnología que con otra actividad durante el día excepto dormir (12). De media, estos usan Internet durante 71 minutos al día, ya sea para entretenerse, informarse o comunicarse con otros jóvenes (13).

Hay estudios que muestran los efectos positivos de la tecnología sobre la salud de los adolescentes y los posibles usos de esta para comunicar, informar y educar a los jóvenes por medio de los recursos digitales (9, 12, 14). Este cambio en los comportamientos de los jóvenes y la transformación de los modelos clásicos de información y comunicación es lo que conocemos como Web 2.0. El nuevo modelo de Internet, se ha acompañado de un cambio en el paradigma de los modelos de comunicación y educación en salud (15).

En este "nuevo paradigma", la audiencia actúa como participante activo en el desarrollo de la información, ya que sirve como herramienta para la creación de los recursos utilizados, así como para la difusión y la distribución de este contenido entre sus iguales (15, 16). Además, hay evidencia de que para un correcto aprendizaje hay que adecuar los contenidos, el lenguaje y la actitud al público que va dirigida esta información (17). Esta idea acompaña la anteriormente explicada, ya que, al incluir a la población diana en la creación

de la información, debido al uso de pares entre la "población diana" y la "población creadora"; el mensaje adquiere un lenguaje mucho más cercano y atractivo para el grupo al que va dirigido (15, 16, 18).

El uso de recursos digitales presenta beneficios tanto a adolescentes como a profesionales, ya que es un contenido reutilizable y versátil, incluye al paciente en el desarrollo de estrategias saludables aumentando su adherencia y la capacidad de convertirse en activos de salud y además favorece la "viralidad" del contenido al ser la propia audiencia quien comparta la información (15).

Es por ello que cada vez está más presente el uso de recursos digitales y de las tecnologías de la información en la educación en salud de las nuevas generaciones por parte de las enfermeras y otros profesionales.(14, 19). Sin embargo, existe un gran problema presente para el desarrollo de estas estrategias, puesto que la información que aparece en internet no siempre es fiable y contrastada (20). Hay estudios que muestran la relación entre una correcta capacidad de búsqueda de información y los conocimientos que los adolescentes tienen acerca de los problemas de salud que les afectan como grupo social (21).

Es por esto que educar a los jóvenes acerca de cómo y dónde buscar información en línea acerca de su salud o de temas que conciernen a su desarrollo, y más en épocas de tanto cambio como es la adolescencia, tiene que ser también una prioridad para las enfermeras y sanitarios (21, 22).

En definitiva, se considera necesaria una renovación en los métodos y las actividades para la prevención y promoción de la salud de los jóvenes de hoy en día. La educación hacia los adolescentes acerca de su salud debe evolucionar y centrarse en los problemas que les rodean, pero también debe evolucionar la manera de obtener esta información. Es decir, nuestro objetivo no tiene que ser conseguir que los jóvenes aprendan noticias y datos, sino brindarles recursos efectivos para la obtención de estos, ayudándonos de las nuevas herramientas a nuestro alcance como la tecnología y los recursos digitales.

## **5. OBJETIVOS**

### 4.1 Objetivo general

- Desarrollar un programa de educación enfocado a capacitar a los adolescentes en la creación de recursos digitales de calidad, con información contrastada y útil acerca de los problemas de salud más frecuentes en este grupo de edad.

### 4.2 Objetivos específicos

- Realizar una búsqueda bibliográfica sobre los principales riesgos de salud entre los adolescentes y sobre el uso de la tecnología en la educación para la salud.
- Conocer los hábitos de los participantes sobre comportamientos de riesgo presentes en la adolescencia.

## 6. METODOLOGÍA

### a. Búsqueda bibliográfica

Para la realización de este trabajo se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y en páginas web de organismos oficiales.

Entre las páginas webs se han consultado la página de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Centro de Control de Enfermedades (CDC), la Sociedad Española de Pediatría y el Instituto Nacional de Estadística.

Se han consultado un total de 3 bases de datos: Pubmed, Scielo y Alcorze (dentro del catálogo de la biblioteca de la universidad de Zaragoza). Además, se han utilizado Google Académico.

Para realizar la búsqueda bibliográfica se han utilizado los siguientes Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y palabras clave:

Tabla 1: Descriptores en Ciencias de la Salud y palabras clave utilizadas

DeCS		Palabras Clave	
Inglés	Español	Inglés	Español
"Adolescent Behavior"	"Conducta del Adolescente"		
"Healthy Lifestyle"	"Estilo de Vida Saludable"	"Adolescent"	"Adolescente"
"Health Education"	"Educación en Salud"	"Health"	"Salud"
"Information Technology"	"Tecnología de la Información"	"Nursing"	"Enfermería"
		"Technology"	"Tecnología"

Se han utilizado los operadores booleanos AND para asociar los términos "adolescente" y "salud" y "salud" y "online". Además, se ha utilizado en operador NOT para evitar resultados con el término "sexual" asociado a "adolescente".

Asimismo, se han usado diferentes criterios de inclusión como que los artículos encontrados hayan sido publicados en los últimos 10 años/5 años o que sean artículos sobre humanos exclusivamente.

En contraparte, los criterios de exclusión utilizados han sido que los artículos se centrasen exclusivamente sobre un aspecto de la salud de los adolescentes (como la salud sexual, por ejemplo), que no tuviesen relación con el tema estudiado y que el enfoque fuese el requerido.

Con esta búsqueda se han valorado los principales problemas de salud de los adolescentes, así como la evidencia del uso de recursos digitales en la educación de salud.

Tabla 2: Bases de datos consultadas y criterios de búsqueda utilizados.

BASE DE DATOS	CRITERIOS DE BÚSQUEDA	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	ARTÍCULOS REVISADOS	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
Pubmed	((health[Title]) AND (adolescent[Title]) AND (education[Title/Abstract])) NOT (sexual[Title/Abstract])	201	Publicados en los últimos 10 años, Humanos	Poca relevancia para el tema estudiado. Estructura confusa. Enfoque no deseado.	20	6
	((health[Title]) AND (online[Title])) AND (technology[Title/Abstract])	151			15	4
Alcorze	((health[Title]) AND (adolescent[Title]) AND (education[Title/Abstract]))	140	5 años, Texto completo (en línea)		26	2
Scielo	((health[Title]) AND (adolescent[Title]))	4	10 años, Humanos		4	1

## b. Diseño del programa.

A partir de los resultados obtenidos en la búsqueda bibliográfica anteriormente mencionada se ha desarrollado un programa enfocado al objetivo propuesto.

La estrategia va a consistir en educar a los adolescentes sobre los problemas de salud que están más presentes en este grupo de edad según la OMS como el suicidio, el consumo de drogas, las enfermedades mentales o la correcta conducta sexual. Así mismo también se seguirá la premisa de enseñarles a encontrar, valorar, redactar y compartir información en salud de calidad, para aparte de aumentar sus conocimientos, poder ayudar al resto con esta información obtenida.

Se va a utilizar la metodología NANDA-NIC-NOC para redactar los diagnósticos de enfermería, indicadores y actividades respectivamente, a partir de los cuales formularemos las actividades del programa de educación. En lo que respecta a los diagnósticos, se han contemplado diferentes NANDA:

- [00126] Conocimientos deficientes
- [00262] Disposición para mejorar la alfabetización en salud
- [00157] Disposición para mejorar la comunicación

Más adelante se concreta la población diana, el desarrollo de las actividades, los recursos necesarios y los indicadores de evaluación del propio programa.

## **7. DESARROLLO DEL PROGRAMA: SALUD XXI**

### **a. INTRODUCCIÓN**

Como se ha explicado anteriormente, es necesario desarrollar nuevas estrategias para educar a los adolescentes sobre los riesgos que sufren por el simple hecho de encontrarse en ese grupo de edad, como pueden ser la exposición a drogas y alcohol, mayor incidencia de depresión y ansiedad, mayor riesgo de sufrir un accidente de tráfico o una enfermedad de transmisión sexual o mayor tasa de suicidio. Para ello, cada vez se recurre más a los recursos digitales para compartir la información de forma más rápida y accesible y utilizando a la población diana como activos en salud con sus pares.

Es por esto que hemos decidido desarrollar este programa de salud enfocado en capacitar a los adolescentes para que sean ellos quienes desarrollen recursos educativos que puedan compartir con sus compañeros y amigos sobre los problemas que más les afectan.

### **b. OBJETIVOS DEL PROGRAMA EDUCATIVO**

Entre los objetivos del programa educativo encontramos:

1. Concienciar a los adolescentes acerca de los riesgos y peligros a los que están expuestos como grupo de edad.
2. Educar a los jóvenes sobre métodos fiables para la búsqueda de información de calidad en línea.
3. Instruir a los participantes en la creación de recursos digitales sobre su salud.

### **c. POBLACIÓN DIANA**

La población diana del programa de educación son alumnos del último curso de educación secundaria obligatoria (4º ESO). Esto se debe a que en esta

edad (principalmente entre 15-16 años) los jóvenes ya han entrado en contacto con drogas como el alcohol y el tabaco, se producen los primeros casos de ansiedad y problemas de salud mental y a partir de esta edad se multiplican los casos de suicidio o accidentes de tráfico (23-25).

Además, en esta edad están en un ambiente escolar conocido, más cómodo que en cursos anteriores, por lo que se encontrarán más cómodos desarrollando el contenido y compartirán la información con las nuevas relaciones que han desarrollado en el tiempo que lleven en el instituto.

El programa se va a desarrollar en el instituto IES Tiempos Modernos de Zaragoza. Se va a llevar a cabo en un total de 3 clases de alrededor de 25 alumnos cada una. Se ha elegido este instituto por la gran cantidad de alumnos que se encuentran en este curso, pudiendo así obtener un amplio abanico de recursos digitales y llegar así a una población más amplia.

Se cuenta con el apoyo del equipo docente, con el que se ha contactado a través de profesores y la directora del centro, así como del AMPA del instituto.

#### d. DIAGNÓSTICOS

Tabla 3. Diagnósticos NANDA utilizados como marco teórico del programa

<b>1. [00126] Conocimientos deficientes</b>
Carencia de información cognitiva relacionada con un tema específico, o su adquisición. (r/c): Conocimiento insuficiente de los recursos (m/p): Conducta inapropiada
Objetivos: [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable
Actividades: [5604] Enseñanza: grupo
<b>2. [00262] Disposición para mejorar la alfabetización en salud</b>
Patrón de uso y desarrollo de un conjunto de habilidades y competencias (alfabetización, conocimiento, motivación, cultura y lenguaje) dirigidos a encontrar, comprender, evaluar y utilizar la información y los conceptos de salud, con la finalidad de tomar decisiones diarias relacionadas con la salud,

para promover y mantenerla, disminuir los riesgos vinculados a la salud y mejorar, a nivel global, la calidad de vida, que puede ser reforzado.

3. [00157] Disposición para mejorar la comunicación

Patrón de intercambio de información e ideas con otros, que puede ser reforzado.

Objetivos: [0109] Desarrollo infantil: adolescencia

Actividades: [8272] Fomentar el desarrollo: adolescentes

e. ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA

El programa de educación se va a desarrollar en 4 sesiones a lo largo de 6 semanas. Estas cuatro sesiones a su vez, se pueden dividir en dos bloques. En el primer bloque, o bloque de preparación; se les dará a los alumnos información base para el desarrollo de los recursos digitales y en el segundo bloque, o bloque de creación; se desarrollarán los recursos por parte de los alumnos y se valorarán los resultados que se van obteniendo. (Ver Anexo 1)

Las sesiones van a tener una duración de una hora y se harán en el aula asignada a cada clase. Durante la realización de las sesiones estará presente el profesional encargado de impartirlas y el tutor de la clase. (Ver Anexo 2)

Tabla 4. Estructura global del programa.

<b>PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: SALUD XXI.</b>	
<b>Bloque 1. Bloque de preparación.</b>	
<u>Sesión 1. Somos adolescentes, ¿Y qué?</u>	<u>Sesión 2. WWW.SALUD.</u>
<b>Bloque 2. Bloque de creación.</b>	
<u>Sesión 3. SALUD XXI.</u>	<u>Sesión 4. Somos influencers de salud.</u>

**Bloque 1. Bloque de preparación.**

## Sesión 1. Somos adolescentes, ¿Y qué?

<u>Sesión 1. Somos adolescentes, ¿Y qué?</u>	
<u>OBJETIVOS</u>	Concienciar a los adolescentes acerca de los riesgos y peligros a los que están expuestos como grupo de edad. Recoger información sobre los hábitos de salud de los estudiantes.
<u>ACTIVIDADES</u>	Rellenar cuestionario sobre hábitos de salud de los adolescentes (20 minutos). Presentación sobre los riesgos para la salud y las conductas de riesgo presentes en la adolescencia (25 minutos). Coloquio sobre los temas tratados en la presentación (15 minutos).
<u>RECURSOS</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuestionario sobre los hábitos de salud.</li><li>• Proyector, pizarra, tizas, mesas y sillas.</li><li>• Presentación informativa.</li><li>• Profesional encargado de la sesión.</li></ul>
<u>DURACIÓN</u>	60 minutos.

En la primera sesión se tratarán los riesgos que presentan los adolescentes como grupo de edad, es decir:

- El aumento de accidentes de tráfico.
- Hábitos tóxicos como el consumo de drogas, alcohol, y tabaco.
- La aparición de ansiedad y depresión y el aumento del riesgo de suicidio.
- La creciente incidencia de hábitos sexuales de riesgo.

Antes de comenzar la exposición de los temas a tratar, se les pedirá a los adolescentes que rellenen un cuestionario para conocer sus conocimientos iniciales sobre diferentes aspectos como su salud o el uso de internet y redes sociales. Este cuestionario no será anónimo para poder compararlo, pero no tendrá tampoco nombres para preservar la intimidad de los jóvenes. (Ver Anexo 3).

También se les entregará un póster informativo sobre el programa de salud y se les solucionará cualquier duda que tengan acerca del desarrollo del programa. (Ver anexo 4)

La exposición de esta sesión se llevará a cabo por medio de una presentación en Power Point. La presentación se realizará desde una óptica cercana y sin tecnicismos, para favorecer la comprensión de los alumnos. Finalmente se realizará un coloquio con los participantes sobre lo que ellos ven en su entorno y cuales consideran que son los problemas más importantes para su grupo de edad.

### Sesión 2. WWW.SALUD.

<u>Sesión 2. WWW.SALUD.</u>	
<u>OBJETIVOS</u>	Educar a los jóvenes sobre métodos fiables para la búsqueda de información de calidad en línea.
<u>ACTIVIDADES</u>	Preguntas sobre el uso de Internet para buscar información (5 minutos). Explicación de cómo realizar una búsqueda de calidad (20 minutos). Dinámica de búsqueda bibliográfica (30 minutos) Final de la sesión, vistas de futuro y posibles dudas (5 minutos).
<u>RECURSOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación informativa.</li> <li>• Proyector, pizarra, tizas, mesas y sillas.</li> <li>• Profesional encargado de la sesión.</li> </ul>
<u>DURACIÓN</u>	60 minutos.

La segunda sesión se va a realizar para conocer los métodos de búsqueda de información que tienen los adolescentes en línea, así como para enseñarles herramientas eficaces para documentarse sobre temas de salud en Internet.

En primer lugar, se les preguntará abiertamente cómo buscarían información sobre un tema en específico. A continuación, se les expondrá cómo se realizaría esta búsqueda de forma correcta usando webs oficiales, con

buscadores especializados y obteniendo información de calidad. Finalmente se llevará a cabo una dinámica para fomentar que los alumnos adquieran esta información.

La dinámica consistirá en una carrera para encontrar información sobre temas de salud. Convenientemente, estos temas serán los que puntualizasen ellos en la anterior sesión como los principales riesgos para los adolescentes. En un tiempo determinado, tendrán que buscar el máximo de información sobre el tema dado en grupos de alrededor de 5 personas. Al final de la sesión se valorará la información encontrada y se elegirá al grupo que ha desempeñado mejor la actividad.

Al terminar la dinámica se les presentará el plan a seguir en las próximas semanas: en los mismos grupos que han realizado esta actividad, desarrollarán recursos digitales que luego se compartirán con sus compañeros. Es por esto que, durante el tiempo hasta la próxima sesión, tendrán la misión de continuar con la búsqueda que han empezado en clase, para conseguir información que luego convertirán en dichos recursos.

## **Bloque 2. Bloque de creación.**

### Sesión 3. SALUD XXI.

<u>Sesión 3. SALUD XXI.</u>	
<u>OBJETIVOS</u>	Instruir a los participantes en la creación de recursos digitales sobre su salud.
<u>ACTIVIDADES</u>	Explicación sobre los recursos digitales y coloquio con los alumnos (30 minutos). Votación sobre el recurso a utilizar (5 minutos). Profundización en dicho recurso (20 minutos). Final de la sesión, vistas de futuro y posibles dudas (5 minutos).
<u>RECURSOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación sobre los recursos digitales.</li> <li>• Presentación sobre el recurso elegido.</li> <li>• Proyector, pizarra, tizas, mesas y sillas.</li> <li>• Profesional encargado de la sesión.</li> </ul>

<u>DURACIÓN</u>	60 minutos.
-----------------	-------------

En esta sesión se les explicará a los adolescentes qué son los recursos digitales. Para esto se les podrá ejemplo de varios desarrolladores en línea que crean recursos con información contrastada y de calidad. El profesional de enfermería que desarrolle la sesión les expondrá diferentes formatos y métodos de compartir información en línea. Se hablará sobre las principales redes sociales (Instagram, Twitter, Youtube...), el uso de infografías y posters, vídeos... Esta información se les dará por medio de otra presentación. Se utilizarán imágenes y ejemplos para que sea más claro y comprensible.

Finalmente se valorará la información que han ido recopilando y se les pedirá que elijan entre todos los métodos que van a utilizar para desarrollar sus propios recursos. Una vez realizada esta votación, se volverá a recordar la información dada sobre este formato en concreto y se ampliará un poco más acerca de cómo elaborar la información recopilada.

Entre esta tercera sesión y la cuarta, tendrán que desarrollar los recursos según el formato que han elegido.

#### Sesión 4. Somos influencers de salud.

<u>Sesión 4. Somos influencers de salud.</u>	
<u>OBJETIVOS</u>	Ver los recursos creados por los adolescentes y evaluar los resultados. Valorar la opinión de los adolescentes sobre el programa de salud. Valorar los conocimientos de los adolescentes.
<u>ACTIVIDADES</u>	Presentaciones de los alumnos sobre los recursos (40 minutos). Cumplimentación de los cuestionarios sobre valoración y conocimientos adquiridos. (15 minutos). Agradecimientos y fin del programa (5 minutos).
<u>RECURSOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario sobre conocimientos adquiridos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de valoración final.</li> <li>• Proyector, pizarra, tizas, mesas y sillas.</li> <li>• Profesional encargado de la sesión.</li> </ul>
<u>DURACIÓN</u>	60 minutos.

En esta última sesión se llevará a cabo la exposición de los recursos que han desarrollado los alumnos durante las últimas semanas.

A continuación, se procederá a que los alumnos compartan el trabajo realizado con el resto de sus compañeros. Se les pedirá que expliquen lo que les ha parecido el programa y se les pedirá que rellenen un cuestionario anónimo de valoración del programa (Ver anexo 5). Este cuestionario servirá para conocer la opinión de los adolescentes sobre cómo se han desarrollado las diferentes actividades y otros aspectos sobre el trabajo realizado.

Una vez expuestos todos los recursos serán valorados por el profesional y se procederá a compartirlos en línea. Para concluir el programa se pedirá a los adolescentes que rellenen el mismo cuestionario que rellenaron en la primera sesión modificando un poco las cuestiones, para valorar si ha habido un cambio en los conocimientos de los adolescentes.

#### f. RECURSOS Y PRESUPUESTO

Para la realización de este programa de educación en salud serán necesarios los siguientes recursos:

Recursos materiales: Será necesaria un aula con proyector, sillas y mesas para todos los alumnos y pizarra y tizas para realizar explicaciones. Este material será cedido por el centro. A parte de este material, se utilizarán varias presentaciones con el contenido perteneciente a las sesiones de la 1 a la 3. Además, será necesario imprimir todas las copias de los formularios de evaluación y los pósteres informativos.

Recursos personales: Para la realización del programa se requerirá la participación y colaboración de diferentes profesionales. Para comenzar, será

necesaria la presencia de un profesional de enfermería que será encargado de impartir las sesiones y dirigir el programa de educación. Trabajará una hora por sesión durante 4 sesiones en 3 grupos diferentes (12 horas presenciales) además del trabajo indirecto recogiendo la información y compartiendo los recursos.

Además, se cuenta con el apoyo del tutor del curso quien ayudará a controlar la clase durante las sesiones y a recoger la información.

Recursos económicos: Económicamente el programa tendrá que hacerse cargo del sueldo del profesional de enfermería (de 50€/hora) y de los recursos materiales utilizados como la impresión de los cuestionarios. El coste total del programa se detalla en el apartado de anexos. (Ver anexo 6).

#### g. EVALUACIÓN.

Para la evaluación de la efectividad del programa de salud se les pedirá a los estudiantes que rellenen diferentes cuestionarios que luego serán comparados entre sí.

Estos cuestionarios estarán divididos de la siguiente manera:

Antes de la realización de la primera sesión se les pasará un cuestionario acerca de los conocimientos iniciales sobre los problemas de salud que aparecen en la adolescencia, los conocimientos en búsqueda de información y conocimientos de salud básica y hábitos saludables (Ver Anexo 3).

Una versión de este mismo cuestionario se volverá a pasar en la última sesión, una vez terminada la creación de los recursos, y se compararán las respuestas obtenidas en los diferentes cuestionarios.

Además, con la realización del segundo cuestionario se les pedirá que rellenen una encuesta de valoración de su satisfacción en relación al programa que se ha llevado a cabo.

Es decir, que valoren su percepción de las actividades, los conocimientos y las capacidades que han adquirido, si creen que ha sido útil la realización de las actividades, lo que piensan de la realización de los recursos, cuestiones a

mejorar en un futuro... Esta encuesta se rellenará de forma telemática con sus teléfonos (Ver Anexo 5).

## **8. CONCLUSIONES.**

La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de los adolescentes y una correcta educación para la salud en esta etapa de la vida es crucial para un adecuado desarrollo de los jóvenes y su futuro.

Además, los profesionales tenemos que adaptarnos a las nuevas herramientas que poseemos a nuestro alcance y debemos explotar estos nuevos recursos para llegar a las nuevas generaciones desde perspectivas más atractivas para ellos.

Enseñando a los adolescentes a informarse en salud y a compartir la información contrastada y verificada de una forma adecuada, la educación trasciende a los propios participantes del programa, provocando un efecto de bola de nieve.

De esta forma, podemos conseguir que estos sean conscientes de los riesgos que tienen como grupo de edad y así reducirlos en un futuro, mejorando su afrontamiento gracias a la educación por parte de las enfermeras.

## 9. BIBLIOGRAFÍA.

1. OMS. OMS | Desarrollo en la adolescencia. 2015 [cited 2020 Feb 18]; Available from:  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
2. Salum G de B, Monteiro LAS. HEALTH EDUCATION FOR SCHOOL TEENAGERS: AN EXPERIENCE REPORT. REME Rev Min Enferm [Internet]. 2015 [cited 2020 Feb 9];19(2). Available from:  
<http://www.gnresearch.org/doi/10.5935/1415-2762.20150039>
3. Salmerón Ruiz MA, Rivero JC. Problemas de salud en la adolescencia. Pediatría Integral. 2013;94–100.
4. Población residente por fecha, sexo, grupo de edad y nacionalidad [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. 2019 [cited 2020 Feb 17]. Available from:  
<https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=9674&L=0>
5. Viner RM, Ozer EM, Denny S, Marmot M, Resnick M, Fatusi A, et al. Adolescence and the social determinants of health. Lancet. 2012;379(9826):1641–52.
6. WHO. Adolescents: health risks and solutions [Internet]. 13/12/2018. [cited 2020 Feb 11]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
7. INEbase / Sociedad /Salud /Estadística de defunciones según la causa de muerte / Últimos datos [Internet]. [cited 2020 Mar 3]. Available from:  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176780&menu=ultiDatos&idp=1254735573175](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176780&menu=ultiDatos&idp=1254735573175)
8. Kann L, McManus T, Harris WA, Shanklin SL, Flint KH, Queen B, et al. Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 2017. MMWR Surveill Summ [Internet]. 2018 Jun 15 [cited 2020 Feb 11];67(8):1–114. Available from:  
[http://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/ss/ss6708a1.htm?s\\_cid=ss6708a1\\_w](http://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/ss/ss6708a1.htm?s_cid=ss6708a1_w)

9. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezech AC, et al. Adolescence: A foundation for future health. Vol. 379, *The Lancet*. Lancet Publishing Group; 2012. p. 1630–40.
10. Luz RT, Coelho EAC, Teixeira MA, Barros AR, Carvalho M de FAA, Almeida MS. LIFESTYLE AND THE INTERFACE WITH HEALTH DEMANDS OF ADOLESCENTS. *Reme Rev Min Enferm* [Internet]. 2018 [cited 2020 Feb 9];22. Available from: <http://www.gnresearch.org/doi/10.5935/1415-2762.20180027>
11. Skinner H, Biscope S, Poland B, Goldberg E. How adolescents use technology for health information: Implications for health professionals from focus group studies. *J Med Internet Res*. 2003;5(4):53–68.
12. Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Health effects of media on children and adolescents. Vol. 125, *Pediatrics*. American Academy of Pediatrics; 2010. p. 756–67.
13. Paniagua Repetto H. Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación. *Pediatría Integr*. 2013;10:686–93.
14. Fenton G. Involving a young person in the development of a digital resource in nurse education. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2014;14:49–54. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595313000991>
15. Menéndez Hevía T, Cuesta Cambra U, Agarte Iturrizaga A. Educación para la salud en jóvenes: el uso de las nuevas tecnologías en la prevención y adopción de hábitos saludables [Internet]. *Nuevos Medios*. Nieva comunicación. 2010 [cited 2020 Mar 1]. Available from: [www.comunicacion3punto0.com](http://www.comunicacion3punto0.com)
16. Wong CA, Merchant RM, Moreno MA. Using social media to engage adolescents and young adults with their health. *Healthcare*. 2014 Dec 1;2(4):220–4.
17. Florescu S, Mihaescu Pintia C, Sasu C, Ciutan M, Scintee SG, Sfetcu R, et al. Appropriate approaches for improving health promotion literacy in adolescents – a systematic review. *Eur J Public Health* [Internet].

- 2019 Nov 1 [cited 2020 Feb 15];29(Supplement\_4). Available from:  
<https://academic.oup.com/eurpub/article/doi/10.1093/eurpub/ckz186.473/5623671>
18. Blanco Pereira M, Jordán Padrón M, Pachón González L, Sánchez Hernández T, Medina Robainas R. Educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares. *Rev Médica Electrónica* [Internet]. 2011 [cited 2020 Mar 3];33. Available from:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242011000300012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000300012)
  19. Blake H. Computer-based learning objects in healthcare: The student experience. *Int J Nurs Educ Scholarsh* [Internet]. 2010 [cited 2020 Feb 12];7(1). Available from:  
<https://www.mendeley.com/catalogue/computerbased-learning-objects-healthcare-student-experience/>
  20. Fergie G, Hunt K, Hilton S. What young people want from health-related online resources: a focus group study. *J Youth Stud*. 2013 Aug;16(5):579–96.
  21. Ghaddar SF, Valerio MA, Garcia CM, Hansen L. Adolescent health literacy: The importance of credible sources for online health information. *J Sch Health* [Internet]. 2012 Jan 1 [cited 2020 Mar 3];82(1):28–36. Available from:  
<http://doi.wiley.com/10.1111/j.1746-1561.2011.00664.x>
  22. Freeman JL, Caldwell PHY, Bennett PA, Scott KM. How Adolescents Search for and Appraise Online Health Information: A Systematic Review. *J Pediatr*. 2018 Apr 1;195:244-255.e1.
  23. Rial Boubeta A, Golpe S, Barreiro C, Gómez P, Isorna M. The age of onset for alcohol consumption among adolescents: Implications and related variables. *Adicciones*. 2020;32(1):52–62.
  24. Navarro-Gómez N. El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. *Análisis de los últimos datos disponibles*. *Clin y Salud*. 2017;
  25. NNNConsult [Internet]. [cited 2020 May 1]. Available from:  
<https://www-nnnconsult-com.cuarzo.unizar.es:9443/nanda>

26. Fernández B, Ángeles M. Hábitos de vida y adolescencia. Diseño y pilotaje de un cuestionario sobre hábitos de vida en un grupo de adolescentes guipuzcoanos (13-17 años). Vol. 34. Comarca Gipuzkoa ; 2011 Jul.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1.

Tabla 5. Relación entre los objetivos del programa de educación, los diagnósticos formulados y las actividades realizadas. Elaboración propia según la información de NNNConsult (25).

<b>Objetivo 1: Concienciar a los adolescentes acerca de los riesgos y peligros a los que están expuestos como grupo de edad.</b>
Diagnostico 1: 1. [00126] Conocimientos deficientes Carencia de información cognitiva relacionada con un tema específico, o su adquisición. (r/c): Conocimiento insuficiente de los recursos (m/p): Conducta inapropiada Objetivos: [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable Actividades: [5604] Enseñanza: grupo
Actividad a realizar: <ul style="list-style-type: none"><li>Sesión 1 Somos adolescentes, ¿Y qué? Educación a los adolescentes sobre el consumo de sustancias, las conductas de riesgo, la aparición de problemas psicosociales...</li></ul>
<b>Objetivo 2: Educar a los jóvenes sobre métodos fiables para la búsqueda de información de calidad en línea.</b>
Diagnóstico 2: 2. [00262] Disposición para mejorar la alfabetización en salud Patrón de uso y desarrollo de un conjunto de habilidades y competencias (alfabetización, conocimiento, motivación, cultura y lenguaje) dirigidos a encontrar, comprender, evaluar y utilizar la información y los conceptos de salud, con la finalidad de tomar decisiones diarias relacionadas con la salud, para promover y mantenerla, disminuir los riesgos vinculados a la salud y mejorar, a nivel global, la calidad de vida, que puede ser reforzado.
Actividad a realizar: <ul style="list-style-type: none"><li>Sesión 2 WWW.SALUD</li></ul>

Capacitación de los jóvenes en la búsqueda en línea de contenido sobre la salud.
Objetivo 3: Instruir a los participantes en la creación de recursos digitales sobre su salud.
Diagnóstico 2: 3. [00157] Disposición para mejorar la comunicación Patrón de intercambio de información e ideas con otros, que puede ser reforzado. Objetivos: [0109] Desarrollo infantil: adolescencia Actividades: [8272] Fomentar el desarrollo: adolescentes
Actividad a realizar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sesión 3 SALUD XXI Instrucción en los recursos digitales y en su creación.</li></ul>

ANEXO 2.

Tabla 6. CRONOGRAMA. Relación entre las actividades y el tiempo.  
Elaboración propia.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DURACIÓN	MES 1				MES 2			
		SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8
Recogida de información	1 semana								
Preparación del material	1 semana								
Primer bloque: Bloque de preparación	2 semanas								
Sesión 1. Somos adolescentes, ¿Y qué?	1 semana								
Sesión 2. WWW.SALUD	1 semana								
Segundo bloque: Bloque de creación	2 semanas								
Sesión 3. SALUD XXI	1 semana								
Sesión 4. Somos influencers de salud	1 semana								
Valoración de los recursos creados.	1 semana								
Distribución de los recursos creados.	...								

### ANEXO 3.

Cuestionario sobre los hábitos de salud y conocimientos de los participantes.

Basado en el cuestionario realizado por Bermejo Cervantes, M.A. en 2011 en País Vasco para valorar los hábitos de salud de los adolescentes.(26)

## CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y HáBITOS DE VIDA

### PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: SALUD XXI

Con el siguiente cuestionario se pretende conocer los conocimientos de salud que tienen los estudiantes participantes en el programa de educación, así como los hábitos de salud que tienen estos adolescentes en su vida diaria.

El cuestionario está dividido en dos partes: la primera parte corresponde con los hábitos de vida y estilos de vida de los alumnos y la segunda está más centrada en los conocimientos sobre diferentes temas que se tratan durante el programa de salud.

El cuestionario, para que pueda ser estudiado realmente, tiene que ser personal y tiene que estar señalado con el nombre del alumno. Sin embargo, para evitar conflictos **EL ALUMNO FIRMARÁ EL CUESTIONARIO CON SU NÚMERO DE LISTA DE CLASE Y LA LETRA DEL GRUPO.** Se dictarán los números antes de comenzar el cuestionario.

En el cuestionario se presentarán diferentes tipos de preguntas (elección múltiple, rellenar huecos, valorar el grado de conformidad con una frase dada...). Si aparece alguna duda, no duden en preguntar al profesional al cargo de las sesiones.

Asimismo, se os ruega que contestéis de la forma más sincera posible, ya que cuanto mayor grado de veracidad haya en las respuestas, más exacto será el estudio que se está realizando.

Muchas gracias.

# CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS DE VIDA

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: SALUD XXI

Fecha:.....

Alumno:.....

Cuestionario sobre hábitos de vida.

### CONSUMO DE ALCOHOL

¿Has tomado alguna vez alguna de las siguientes bebidas alcohólicas? (Al menos un vaso entero o una copa, no sólo un sorbito)

	Sí	No
Cerveza		
Vino		
Licores o Combinados		
Champagne		
Whisky, Coñac, Vodka		

¿A que edad empezaste a beber alcohol?

No he tomado alcohol nunca

Aproximadamente, a los ..... años

¿Alguna vez has bebido tanto alcohol que te has emborrachado?

Nunca

Sí, una vez

Sí, 2 - 3 veces

Sí, 4 - 10 veces

Sí, más de 10 veces

¿Con cuánta frecuencia tomas bebidas alcohólicas? (Por favor, marca una sola vez por cada línea)

	Todos los días	Todas las semanas	Menos de una vez al mes	Nunca
Cerveza				
Vino				
Licores o Combinados				
Champagne				
Whisky, Coñac, Vodka				

Indica en qué momentos tomas alcohol (Puedes escoger más de una respuesta)

No bebo alcohol nunca

Los fines de semana

En fiestas y celebraciones

Cualquier día

**Crees que el consumo de bebidas alcohólicas ...**

- Es bueno para la salud
- Es siempre malo para la salud
- Es malo para la salud, sólo si se bebe demasiado
- No afecta a la salud

**CONSUMO DE TABACO**

**¿Has fumado alguna vez? (Al menos un cigarrillo, un puro...)**

- Sí
- No

**¿A que edad empezaste a fumar?**

- No he fumado nunca

**Aproximadamente, a los ..... años**

**¿Con cuánta frecuencia fumas actualmente?**

- A diario
- Más de una vez por semana, pero no todos los días
- Menos de una vez por semana
- No fumo

**¿Cuántos cigarrillos fumas a la semana normalmente?**

- No fumo nada

**Aproximadamente, fumo ..... cigarrillos a la semana**

**¿De dónde obtienes el tabaco que fumas?**

- Lo compro yo personalmente
- Me lo compran amigos más mayores que yo
- Sólo fumo el tabaco que me dan y/o cojo
- No fumo

**¿Fuman algunas de las siguientes personas? (Por favor, marca una vez por cada línea)**

	Fuma	No Fuma	No lo sé	No Tengo
Padre				
Madre				
Hermano o hermana mayor				
Mejor amigo o amiga				
Algún amigo, amiga, compañero o compañera				

**Indica en qué momentos fumas con más frecuencia (Puedes escoger más de una respuesta)**

- No fumo nada
- Los fines de semana
- En fiestas y celebraciones
- Cualquier día

**Crees que el consumo de tabaco...**

- Es bueno para la salud
- Es siempre malo para la salud
- Es malo para la salud, sólo si se fuma mucho
- No afecta a la salud

## **CONSUMO DE DROGAS**

**Alguna vez has consumido drogas (el concepto general que se tiene de ellas)**

- Sí
- No

**¿Cuál de las siguientes drogas has consumido? (Señala todas las indicadas).**

- No consumo drogas
- Marihuana
- Hachís u otro derivado del Cannabis
- Otros:.....

**¿Cuándo fue la última vez que consumiste drogas?**

- Hace menos de una semana
- Los últimos 15 días
- Los últimos 3 meses
- El último año/ Nunca

**¿Con que frecuencia sueles consumir?**

- Más de una vez a la semana
- Una vez a la semana
- Una vez al mes
- Menos de una vez al mes/Nunca

## **SEXUALIDAD**

**¿Crees que tienes un nivel de información suficiente sobre sexualidad? (Anatomía del aparato reproductor, concepción/contracepción, enfermedades de transmisión sexual...)**

- Sí
- No

**¿La información que tienes sobre sexualidad la has obtenido de...? (Puedes escoger más de una respuesta)**

- Profesorado
- Tu padre y/o Tu madre
- Otros familiares
- Amigos y amigas
- Otras personas
- Programas de TV / Radio
- Lectura de libros y/o revistas
- Internet
- No sé nada sobre sexualidad

**Indica como te gustaría recibir más información sobre sexualidad (Puedes escoger más de una respuesta)**

- Folletos, libros y/o revistas que yo pueda escoger libremente
- Explicaciones del profesorado en clase
- Explicaciones de los padres
- Programas de TV / Radio
- No quiero recibir más información sobre sexualidad

**¿Con quien sueles hablar de sexualidad? (Puedes escoger más de una respuesta)**

- Con el profesorado del colegio
- Con tu padre y/o tu madre
- Con amigos y amigas
- Con otras personas
- No suelo hablar de este tema con nadie

**¿Qué dirías que es el SIDA?**

- NO es una enfermedad
- Una enfermedad contagiosa pero que no es mortal
- Una enfermedad contagiosa que a veces es mortal
- Una enfermedad contagiosa que siempre es mortal
- No lo sé con seguridad

**Aquí tienes una relación de métodos anticonceptivos. Indica cuál o cuáles de ellos protege contra las enfermedades de transmisión sexual (Puedes escoger más de una respuesta)**

- Píldora anticonceptiva
- Preservativo
- DIU (Dispositivo Intrauterino)
- No lo sé con seguridad

**¿Sabes lo que se consideran conductas sexuales de riesgo?**

- Sí
- No

**Podrías señalar 2 conductas sexuales de riesgo diferentes:**

-  
-

#### **SEGURIDAD VIAL**

**¿Por qué lado crees que deben circular las personas que van en bicicleta?**

- Siempre por el lado izquierdo
- Siempre por el lado derecho
- Por cualquiera de los dos lados
- No lo sé con seguridad

**¿Qué normas de circulación crees que tienen la obligación de respetar las personas que van en bicicleta?**

- No tienen la obligación de respetar ninguna norma
- Todas las normas de circulación
- Sólo una parte de las normas de circulación
- Sólo los semáforos
- No lo sé con seguridad

¿Con qué frecuencia usas el cinturón de seguridad cuando vas sentado en el coche?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

Quando vas en moto como conductor o pasajero ¿con qué frecuencia utilizas el casco?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca
- No voy nunca en moto

Quando vas en moto, en bici o como peatón ¿respetas las señales y normas de tráfico?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

Quando vas en coche u otro automóvil, la persona encargada de conducir, ¿Es tu padre/madre/tutor?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

Rellene la tabla con una cruz en cada fila acerca de las personas encargadas de conducir:

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Hermano o hermana mayor				
Otro familiar				
Amigos mayores				
Otro				

¿Alguna vez has tenido un accidente de tráfico?

- Sí
- No

En caso afirmativo, desarrolle brevemente la situación:

**OCIO Y TIEMPO LIBRE**

¿Con que frecuencia estás con tus amigos fuera del colegio?

- Todos los días, incluidos los fines de semana
- 4 - 5 días por semana
- 2 - 3 días por semana
- Una vez a la semana o menos
- No tengo amigos ahora

¿Con qué frecuencia pasas el tiempo junto a tus amigos en los siguientes lugares? (Por favor, marca una sola casilla por línea)

	Nunca	Raras veces	Algunas veces	Con Frecuencia
En mi casa				
En casa de mis amigos y amigas				
En el parque				
En salas de juegos recreativos				
En una cafetería, bar o Pub				
En unos grandes almacenes				
En un centro juvenil				
En pistas de deporte, campo de fútbol...				
En la calle				

Otros sitios (indicar): .....

¿Cómo te resulta hacer nuevas amistades?

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy Difícil

¿Cuántas horas al día dedicas normalmente a hacer los deberes o tareas escolares fuera del horario del colegio?

- Ninguna
- Menos de 1/2 hora al día
- Entre 1/2 - 1 hora al día
- Entre 2 - 3 horas al día
- 4 h. o más al día

¿Cuántas horas al día sueles dedicar normalmente a ver la televisión (incluyendo videos)?

- Ninguna
- Menos de 1/2 hora al día
- Entre 1/2 - 1 hora al día
- Entre 2 - 3 horas al día
- 4 h. o más al día

¿Cuántas horas a la semana sueles dedicar normalmente a jugar con juegos del ordenador, video-consolas, chatear, navegar en Internet...? (En tu casa, en la de algún amigo, amiga o en algún salón recreativo)

- Ninguna
- Menos de 1 hora por semana
- Entre 1 - 4 horas por semana
- Entre 5 - 8 horas por semana
- Más de 9 horas por semana

De normal en mi vida diaria, siento un nivel de estrés elevado

- Sí
- No

Sé lo que es el trastorno de ansiedad

- Sí
- No

**Durante mi vida diaria, siento que soy incapaz de desenvolverme a causa de mi situación emocional**

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

**Creo que tengo reacciones impulsivas o me irrito con facilidad ante estímulos estresantes**

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

**Me supone esfuerzo realizar las actividades de mi día a día**

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

**Debido a mi estado emocional, se ven alterados diferentes aspectos de mi vida como el sueño, la relación con los demás, la relación con la comida...**

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

**Tengo un estado de ánimo decaído o apático de forma general**

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

**Ante situaciones estresantes, suelo tener comportamientos de evitación o rechazo**

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

**Alguna vez he acudido a un psicólogo**

- Sí
- No

**¿Por qué?**

**¿Cuáles son los usos que le das a la tecnología durante tu vida diaria? (Señala todas las que consideres oportunas)**

Relacionarme con mis amigos/familiares		Utilizar las redes sociales		Navegar en internet	
Jugar a videojuegos		Ver vídeos		Tareas del instituto	
Consultar noticias		Consultar información sobre problemas de mi vida		Otro:	

**¿Crees que se puede utilizar la tecnología con métodos didácticos de forma efectiva?**

- Sí
- No

**¿Utilizas redes sociales como Instagram, Youtube, Twitter... para mantenerte informado sobre la situación del mundo?**

- Sí
- No

**En las anteriores redes sociales, ¿Sigues a algún creador de contenido con fines divulgativos o didácticos?**

- Sí
- No

**¿Cuál/cuáles?**

**¿Sabes lo que son los recursos digitales?**

- Sí
- No

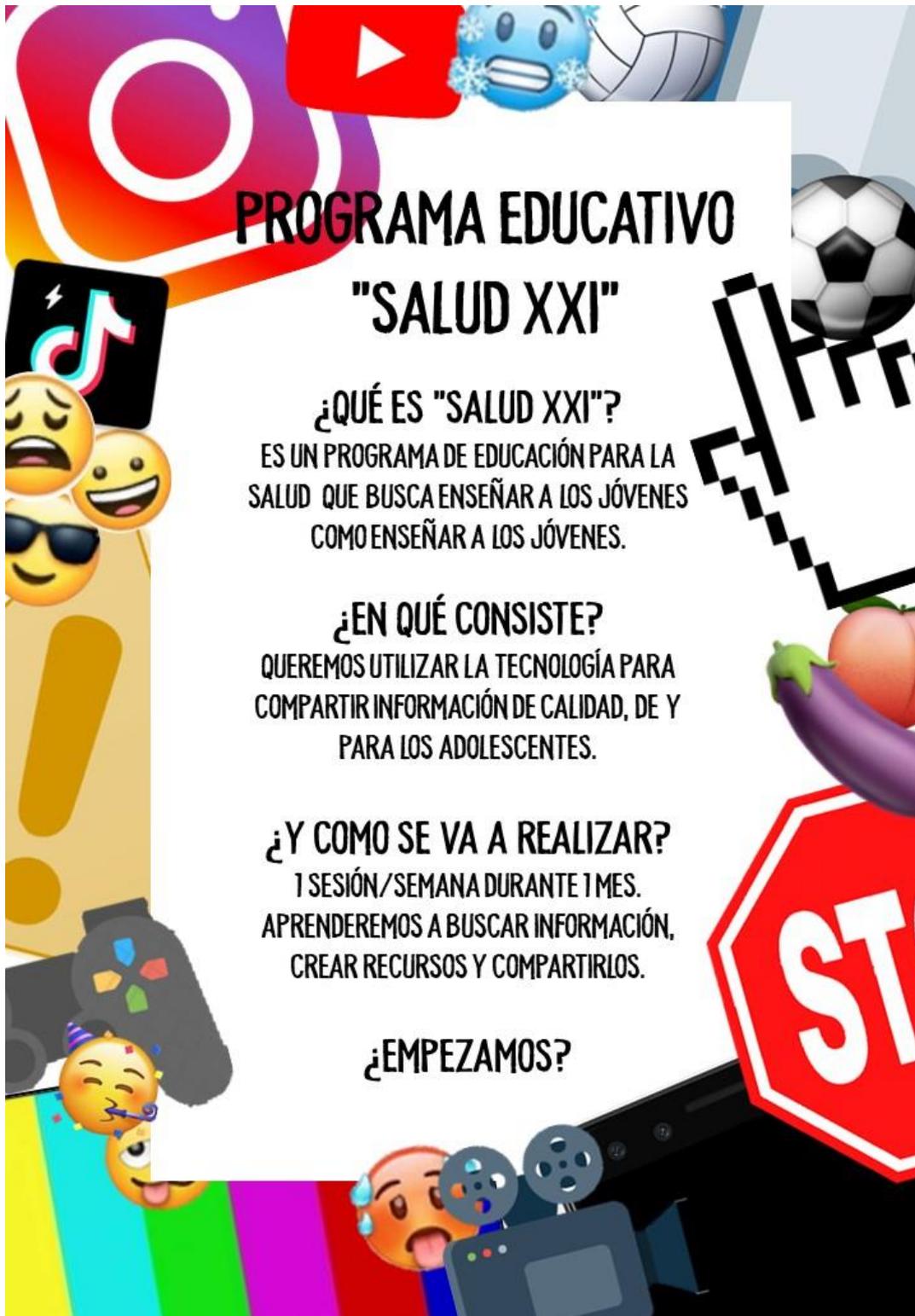
**¿Crees que se puede utilizar Internet como un método de enseñanza de salud/hábitos saludables/correctos estilos de vida?**

- Sí
- No

**¿Cuál crees que sería la principal ventaja de este formato? ¿E inconveniente?**

ANEXO 4.

Póster informativo.



Póster informativo entregado en la 1 sesión a los alumnos. Elaboración propia.

## ANEXO 5.

Cuestionario de valoración de los participantes del programa. Elaboración propia.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdaJ3kuwkKAL4gv72ZiW0iGfNzvYIODSc45x8ZSEeD-7ve8sg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdaJ3kuwkKAL4gv72ZiW0iGfNzvYIODSc45x8ZSEeD-7ve8sg/viewform?usp=sf_link)

### PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: SALUD XXI.

Con el siguiente cuestionario se busca evaluar vuestra opinión como participantes del programa de educación. Se ruega que contestéis de forma sincera y responsable.

El formato del cuestionario es el siguiente:

Para empezar se os presentan preguntas de elección lineal que tenéis que valorar del 1 al 5 siendo 1 COMPLETAMENTE EN DESACUERDO y 5 COMPLETAMENTE DE ACUERDO. Además, al final se preguntan cuestiones generales sobre el programa de rellenar.

La información recogida servirá para valorar el programa y para mejorarlo de cara al futuro.

Muchas gracias.

\*Obligatorio



Mi opinión global del programa de educación es: \*

	1	2	3	4	5	
Muy mala	<input type="radio"/>	Muy buena				

Creo que este programa me ha sido útil \*

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo				

Creo que los temas tratados son importantes para mi educación. \*

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo				

Creo que las sesiones han sido de utilidad. \*

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo				

Creo que las actividades que hemos realizado han sido entretenidas. \*

1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo      Completamente de acuerdo

Creo que las actividades utilizadas (juegos, charlas, ejemplificaciones) han sido útiles para facilitar mi aprendizaje. \*

1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo      Completamente de acuerdo

Creo que el trabajo realizado por el profesional encargado de las sesiones ha sido adecuado. \*

1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo      Completamente de acuerdo

Creo que las explicaciones (contenido, tono, complejidad) han sido de un nivel adecuado para nosotros. \*

1 2 3 4 5

Me he sentido acompañado en la realización de las actividades. \*

1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo      Completamente de acuerdo

Se me han explicado las posibles dudas que me han ido apareciendo. \*

1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo      Completamente de acuerdo

Creo que el programa me ha servido para adquirir conocimientos sobre los temas tratados. \*

1 2 3 4 5

Completamente en desacuerdo      Completamente de acuerdo

Viendo cómo se han desarrollado las sesiones y valorando lo aprendido: realizaría el programa si en un primer momento me hubiesen dejado elegir. \*

1 2 3 4 5

Completamente en      Completamente de acuerdo

Señala, los que a tu parecer, han sido los puntos FUERTES del programa. \*

Tu respuesta

---

Señala, los que a tu parecer, han sido los puntos DÉBILES del programa. \*

Tu respuesta

---

Muchas gracias.

Enviar

ANEXO 6.

Tabla 7. RECURSOS ECONÓMICOS. Detalles de los recursos necesarios y los costes de los mismos. Elaboración propia.

RECURSOS NECESARIOS	COSTE ECONÓMICO
Aula para realizar la sesión	0 €
Proyector, pizarra y tizas	0 €
Pupitres y sillas	0 €
Pósteres informativos	4,00 €
Cuestionarios pre-post	20,00€
Cuestionarios valoración	0€
Sueldo profesional enfermería	600 €
Total	624,00€