



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A  
ADOLESCENTES:  
Menstruación y Síndrome Premenstrual**

**HEALTH EDUCATION PROGRAM AIMED FOR  
TEENAGERS:  
Menstruation and Premenstrual Syndrome**

Autor

María Rubio Alejaldre

Director/es

Beatriz Rodríguez Roca

**Facultad de Ciencias de la Salud**

Curso académico 2021-2022

Repositorio de la Universidad de Zaragoza – Zagan

<http://zagan.unizar.es>

## ÍNDICE

---

RESUMEN .....	2
ABSTRACT.....	3
1. INTRODUCCIÓN .....	4
1.1 JUSTIFICACIÓN .....	7
2. OBJETIVOS.....	8
3. METODOLOGÍA .....	9
4. DESARROLLO .....	12
4.1 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA Y CONTEXTO SOCIAL.....	12
4.2 POBLACIÓN DIANA.....	14
4.3 CAPTACIÓN Y DIFUSIÓN.....	14
4.4 PLANIFICACIÓN .....	15
4.4.1 Objetivos del programa.....	15
4.4.2 Estrategias.....	16
4.4.3 Recursos humanos, materiales y presupuesto.....	17
4.4.4 Sesiones .....	19
4.4.5 Carta descriptiva .....	23
4.4.6 Cronograma .....	24
4.5 EVALUACIÓN.....	25
5. CONCLUSIONES .....	26
6. BIBLIOGRAFÍA .....	27
7. ANEXOS.....	30

## RESUMEN

---

**Introducción:** Tanto la menstruación como el Síndrome Premenstrual son fenómenos que alteran significativamente la vida diaria de un alto porcentaje de mujeres. Pese a ello, no gozan de la relevancia social que les corresponde, lo cual se refleja en la difusión de información no rigurosa a través de mitos y estereotipos. Esta situación afecta negativamente a las jóvenes que comienzan a experimentar la menarquia al alcanzar la pubertad. Ante esta problemática, enfermería puede convertirse en un referente de educación menstrual veraz en el entorno escolar.

**Objetivo:** Diseñar un Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes de 12 a 15 años sobre menstruación y Síndrome Premenstrual aplicado en centros escolares.

**Metodología:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Science Direct, PUBMED, Dialnet y SciELO con el fin de obtener información actualizada sobre la temática del programa. Esta información ha sido completada con el buscador Google Académico y con diversas páginas web.

**Conclusiones:** Este programa puede resultar beneficioso para visibilizar la menstruación y el Síndrome Premenstrual en el ámbito escolar. Proporcionando información rigurosa a los adolescentes se potencia la adaptación de las jóvenes a este fenómeno, se promueve su autonomía y se mejoran las relaciones sociales, evitando así el aislamiento y otras situaciones de riesgo durante el ciclo. Asimismo, Atención Primaria debe promocionar en el conjunto de la sociedad la importancia de adquirir conocimientos sobre salud menstrual con el fin de desmitificar finalmente este fenómeno.

**Palabras clave:** ciclo menstrual, menstruación, síndrome premenstrual, adolescencia, educación menstrual, enfermería, programa de educación menstrual.

## **ABSTRACT**

---

**Introduction:** Both menstruation and Premenstrual Syndrome are phenomena that significantly alter the daily lives of a high percentage of women. Despite this, they do not enjoy the social relevance they deserve, which is reflected in the dissemination of inaccurate information through myths and stereotypes. This situation negatively affects young women who begin to experience menarche when they reach puberty. Faced with this problem, nursing can become a point of reference for an accurate menstrual education in the school setting.

**Objective:** To design a Health Education Programme for adolescents aged 12-15 years on menstruation and Premenstrual Syndrome applied in schools.

**Methodology:** A bibliographic research was carried out in the Science Direct, PUBMED, Dialnet and SciELO databases to obtain updated information on the programme's subject matter. This information was supplemented with the Google Scholar search engine and various websites websites.

**Conclusions:** This programme can be beneficial for raising awareness of menstruation and PMS in schools. By providing rigorous information to adolescents, the adaptation of young girls to this phenomenon is strengthened, their autonomy is promoted and social relations are improved, thus avoiding isolation and other risk situations during the cycle. Primary Care should also promote the importance of acquiring knowledge about menstrual health in society as a whole to finally demystify this phenomenon.

**Keywords:** menstrual cycle, menstruation, premenstrual syndrome, adolescence, menstrual education, nursing, menstrual education program.

## 1.INTRODUCCIÓN

---

El **ciclo menstrual** es el período comprendido entre el comienzo de una menstruación y el inicio de la siguiente, con una duración media de 28 ( $\pm 2$ ) días. Tiene como objetivo el desarrollo de los gametos femeninos u óvulos de cara a una potencial fecundación y en caso de que esta no se realice, su reemplazo.<sup>1</sup>

La menstruación fisiológica consiste en la eliminación periódica de sangre y endometrio a través de la vagina. Tiene una duración media de 5 ( $\pm 2$ ) días, se inicia con la menarquia y decrece hasta cesar con la menopausia. Se detiene temporalmente en el embarazo y a causa de diversas patologías.<sup>2,3</sup>

El ciclo está regulado por la interacción de diferentes hormonas provenientes de la hipófisis cerebral, que desencadenan la ovulación y estimulan los ovarios para producir las hormonas sexuales femeninas. Estas son los estrógenos y la progesterona, que estimulan el útero y las mamas para preparar la posible fecundación. Estas fluctuaciones hormonales junto con las variaciones de temperatura corporal, a pesar de considerarse fisiológicas, repercuten en diversos aspectos de la vida diaria de las mujeres.<sup>2</sup>

El rango normal de aparición de la menarquia se encuentra entre los 10-16 años, generalmente 2 años después del comienzo de la pubertad. La edad de inicio está relacionada con el peso, la talla y el nivel socioeconómico, ya que la salud infantil y la alimentación son factores muy influyentes. Durante la adolescencia las menstruaciones irregulares son frecuentes y se ven influidas por estados de estrés, trastornos de la alimentación o ejercicio físico intenso, por lo que es acertado considerarla como un indicador de salud.<sup>4</sup>

El **Síndrome de Tensión Premenstrual** o **Síndrome Premenstrual (SPM)** fue descrito por primera vez en 1931 por Robert Frank. Según la Sociedad Española de Ginecología y de Obstetricia (SEGO) se define como un "Trastorno cíclico que consiste en un conjunto de síntomas y signos físicos, psicoemocionales y cognitivo-conductuales, de suficiente intensidad como para alterar, al menos levemente, la actividad vital de la mujer y que se presentan o se exacerban regularmente durante la segunda fase del ciclo menstrual"<sup>5</sup>. Se registró por primera vez dentro de la categoría de enfermedades ginecológicas en la 10ª edición de la CIE-10<sup>6</sup>.

En la actualidad, no existe consenso acerca de su definición, epidemiología, etiopatogenia, clínica y tratamiento<sup>7</sup>. Esto se debe a los más de 150 síntomas que se puede presentar, influidos por el grado de sensibilidad y los factores genéticos, psíquicos y socioeconómicos individuales (Anexo 1)<sup>5,8</sup>.

La gran variedad de síntomas existentes junto con la imposibilidad de señalar modificaciones analíticas o físicas puramente objetivas obliga a dirigir las técnicas diagnósticas hacia la anamnesis mediante cuestionarios y escalas de autoevaluación. Existen varias técnicas validadas<sup>9</sup>, la más utilizada es el Registro Diario de Gravedad de Problemas (DRSP, por sus siglas en inglés), un cuestionario prospectivo autoadministrado (Anexo 2)<sup>10</sup>. Estas técnicas se apoyan en la sintomatología teniendo en cuenta la cronología, la intensidad y la evolución de las manifestaciones, junto con una valoración psiquiátrica en caso de que precise<sup>11</sup>.

Pese a las dificultades diagnósticas expuestas, se puede afirmar que el SPM se trata de una entidad frecuente. Diversos estudios epidemiológicos indican que hasta un 80% de mujeres en edad reproductiva experimenta uno o varios síntomas relacionados. Se estima que el 30-40% de los casos son suficientemente intensos o molestos para solicitar el alivio de los mismos<sup>5,12</sup>. En España, según el portal estadístico del Sistema Nacional de Salud se contabilizaron 11.437 casos en el año 2019<sup>13</sup>.

En los colegios de España la educación menstrual es un tema que se aborda desde los contenidos de la asignatura de biología donde frecuentemente se incorpora la asignatura de Educación Sexual y Reproductiva.

Con el fin de cuantificar la implementación de esta asignatura en las aulas, Martínez et al. realizó un estudio en diversas escuelas de España que concluyó con que aproximadamente el 50% de los docentes no había abordado dicho tema. Además, la mitad añadió que la asignatura no era considerada una prioridad y que en los libros de texto se continuaba manteniendo un modelo androcéntrico que contribuía a mantener el foco alejado de la problemática femenina. Ante esta situación, dichos docentes encuestados consideraron que el principal obstáculo era la falta de formación y las dificultades de acceso a esta, junto con la falta de recursos y tiempo<sup>14</sup>.

Estas circunstancias pueden resultar favorables para la incorporación de la figura de enfermería en las aulas de forma que se garantice una Educación Sexual rigurosa y sistemática<sup>15</sup>.

Cabe destacar que UNICEF México creó en 2020 el Manual sobre Salud e Higiene Menstrual cuyo objetivo fue integrar dicho enfoque en las escuelas. Mediante este programa se pretende orientar a los responsables de la educación de los jóvenes (entre ellos promotores de salud, como enfermería) y así ampliar sus conocimientos sobre el tema<sup>16</sup>. Para la aplicación del programa se dividió a los jóvenes por grupos de edad de acuerdo con las etapas de desarrollo propuestas por la UNESCO<sup>17</sup>. De esta forma, las lecciones del grupo que se encuentra en el inicio de la adolescencia, de 12 a 15 años, parten de la idea clave de que "el ciclo menstrual tiene diferentes etapas y trae consigo cambios no solo físicos, sino también emocionales, que tanto niñas como niños deben conocer para ser empáticos y convivir con respeto" <sup>16</sup>.

## **1.1 JUSTIFICACIÓN**

Actualmente la menstruación se presenta como un tema mitificado y estereotipado debido a la falta de educación sobre salud menstrual. Esta situación se muestra reflejada en el aumento de absentismo escolar y expone a las jóvenes a situaciones incómodas y estresantes. En este contexto social, las perspectivas de salud, bienestar y educación de niñas y adolescentes se ven críticamente afectadas<sup>18</sup>.

Por otro lado, la falta de conocimientos de las jóvenes sobre sus cuerpos y salud reproductiva repercute negativamente en su capacidad para tomar decisiones informadas sobre sus cuerpos y su sexualidad. La promoción del autoconocimiento y del autocuidado les proporcionará las herramientas necesarias para aumentar su grado de autonomía<sup>19,20</sup>.

Esta adquisición de habilidades es especialmente importante para las jóvenes que padecen SPM, ya que como se ha mencionado previamente, las técnicas diagnósticas se apoyan en gran medida en cuestionarios y escalas de autoevaluación subjetivas<sup>9</sup>.

Por todo ello, se propone un programa de educación dirigido a adolescentes que contará con sesiones didácticas impartidas por personal de Enfermería.



## **2. OBJETIVOS**

---

### Objetivo general

Diseñar un Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes de 12 a 15 años sobre la menstruación y el Síndrome Premenstrual.

### Objetivos específicos

- Proporcionar información rigurosa sobre el ciclo menstrual y el SPM a los alumnos.
- Promocionar la educación sobre salud menstrual en las escuelas.
- Promover el autoconocimiento y autocuidado entre los adolescentes.
- Concienciar a la población de la importancia de adquirir conocimientos sobre la menstruación.

### **3. METODOLOGÍA**

---

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica de artículos en las principales bases de datos, cuyo resultado se recoge en la Tabla 1. Los descriptores utilizados son combinaciones de las palabras "adolescente", "ciclo", "síndrome", "desorden", "malestar", "higiene", "menstrual", "premenstrual", "diagnóstico", "educación sexual" y "España". Los operadores booleanos empleados han sido AND, ( ) y OR.

La información ha sido filtrada por fecha de publicación, idioma, rango de edad y texto completo gratuito. Estos filtros se han añadido en función de la base de datos consultada, la cantidad de información mostrada y la utilidad de esta. Son los siguientes:

- Publicación: 2000-2022 / 2005-2022 / 2010-2022
- Idioma: Inglés y español
- Edad: Adolescentes de 13 a 18 años

Esta información se ha combinado con la obtenida en el buscador Google Académico, cuyos resultados se han clasificado como revistas y libros como muestra la Tabla 2.

También se incluyen varias páginas web, tanto gubernamentales como de organizaciones colaboradoras con la educación de la salud, como se muestra en la Tabla 3.

Cabe destacar que para la elaboración de los Diagnósticos de Enfermería (DxE) se ha empleado la Taxonomía NANDA-NIC-NOC consultada a través de la base de datos NNNConsult facilitada por la plataforma de la Biblioteca de la Universidad de Zaragoza y su acceso a Elsevier.

**Tabla 1.** Estrategia de búsqueda de Bases de datos

<b>BASES DE DATOS</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>LÍMITES</b>	<b>ART. ENCONTR</b>	<b>ART. SELECC</b>
<b>Science Direct</b>	Menstruación AND adolescentes	2010-2022 Inglés y español	194	1
<b>PUBMED</b>	Menstrual cycle AND ovulation	2000-2022 Inglés y español Adolescentes: 13-18 años	125	3
	Daily Record of Severity of Problems	2005-2022 Inglés y español	9	2
	Premenstrual (syndrome OR disorders) AND diagnostic	2010-2022 Inglés y español Adolescentes: 13-18 años	55	2
	Menstrual AND higiene	2010-2022 Inglés y español Adolescentes: 13-18 años Texto libre completo	103	1
<b>Dialnet</b>	Educación sexual AND España	Español	137	1
	Malestar premenstrual	Español	3	1
<b>SciELO</b>	Ciclo menstrual AND adolescencia	2010-2022	7	1

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2.** Google Académico

<b>GOOGLE ACADÉMICO</b>	
<b>REVISTAS</b>	<b>ARTÍCULOS SELECCIONADOS</b>
<b>Sex Education</b>	1
<b>International Journal of Enviromental Research</b>	1
<b>Avatares de Comunicación/Cultura</b>	1
<b>LIBROS</b>	<b>CAPÍTULOS SELECCIONADOS</b>
<b>Girls in Power: Gender, Body and Menstruation in Adolescence</b>	1
<b>The Premenstrual Syndromes: PMS and PMDD</b>	1

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3.** Páginas web

<b>PÁGINA WEB</b>	<b>ENLACE</b>
<b>Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. SEGO.</b>	<a href="https://sego.es/">https://sego.es/</a>
<b>Manual MSD para profesionales.</b>	<a href="https://www.msdmanuals.com/es-es/professional">https://www.msdmanuals.com/es-es/professional</a>
<b>Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF</b>	<a href="https://www.unicef.es/">https://www.unicef.es/</a>
<b>Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO.</b>	<a href="https://es.unesco.org/">https://es.unesco.org/</a>
<b>Organización Mundial de la Salud. OMS.</b>	<a href="https://www.who.int/es">https://www.who.int/es</a>
<b>INE. Instituto Nacional de Estadística</b>	<a href="https://www.ine.es/">https://www.ine.es/</a>
<b>Sistema Nacional de Salud</b>	<a href="https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/home.htm">https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/home.htm</a>

Fuente: Elaboración propia

## **4. DESARROLLO**

---

### **4.1 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA Y CONTEXTO SOCIAL**

La menstruación es un proceso fisiológico mensual que experimentan las mujeres en edad reproductiva, entre las que se encontraba el 40.93% de las mujeres españolas en 2021. En ese mismo año se contabilizaron 2.174.582 de adolescentes de sexo femenino residentes en dicho país<sup>21,22</sup>. (Anexo 3).

Las cifras expuestas reflejan la gran cantidad de personas susceptibles a menstruar en el país de referencia. Por ello, se dedica el siguiente programa a la población que es más probable que experimente por primera vez dicho fenómeno, ya que la edad media de la menarquia se sitúa en los 12.6 años<sup>4</sup>. Asimismo, a pesar de que el sexo masculino no experimente personalmente la menstruación también debe de ser informado considerando su repercusión social y debido a que las reacciones de los pares en esta etapa se valoran como un factor de gran importancia.<sup>23</sup>

De igual modo, se ha optado por incluir el SPM al tratarse de una entidad frecuente que afecta a diversos aspectos de la vida de las mujeres. Considero beneficioso que se familiaricen con este fenómeno de forma que puedan detectar signos y síntomas en caso de que aparezca.

Impartir charlas en los centros educativos puede favorecer la relación que tienen las jóvenes con la menstruación en dicho entorno concreto. Según Fingerson "las escuelas fallan en proveer a las niñas condiciones para que la menstruación pueda ser manejada adecuadamente, mucho menos positivamente"<sup>24</sup>.

Para el desarrollo del programa se realiza una valoración diagnóstica de las necesidades según la Taxonomía enfermera NANDA-NOC-NIC<sup>25</sup>. Estos diagnósticos se relacionan principalmente con la falta de información de los escolares y las situaciones de riesgo relacionadas, como muestra la Tabla 4.

**Tabla 4.** Diagnósticos de enfermería

<b>DX NANDA</b>	<b>NOC</b>	<b>NIC</b>
<b>[00126] Conocimientos deficientes r/c desinformación m/p declaraciones incorrectas sobre un tema</b>	[0114] Maduración física: femenina  [1603] Conducta de búsqueda de la salud	[5240] Asesoramiento  [5510] Educación para la salud  [5604] Enseñanza: grupo  [5624] Enseñanza: sexualidad
<b>[00053] Aislamiento social r/c percepción negativa del sistema de apoyo y dificultad para realizar las actividades de la vida diaria m/p bajos niveles de actividades sociales y retiro social</b>	[0109] Desarrollo infantil: adolescencia  [1503] Implicación social  [1504] Soporte social	[5100] Potenciación de la socialización  [5400] Potenciación de la autoestima
<b>[00153] Riesgo de baja autoestima situacional r/c disminución de la aceptación consciente, temor al rechazo y estresores</b>	[1200] Imagen corporal  [1215] Conciencia de uno mismo  [1309] Resiliencia personal	[5230] Mejorar el afrontamiento  [5390] Potenciación de la autoconciencia  [8272] Fomentar el desarrollo: adolescentes

Fuente: Elaboración propia según NNNConsult

## **4.2 POBLACIÓN DIANA**

Este programa está dirigido a alumnos que cursen los niveles de Educación Secundaria Obligatoria en los centros de Zaragoza. Por tanto, serán adolescentes de entre 12 y 15 años (a excepción de alumnos repitiendo curso).

## **4.3 CAPTACIÓN Y DIFUSIÓN**

La captación de los participantes se realizará una vez presentado y aprobado el programa por la dirección de los centros, de forma que se autorice la puesta en marcha de las sesiones.

Al ser los alumnos menores de edad se solicitará una autorización a los tutores legales, cerciorándonos así de que tienen permiso para participar en el programa. (Anexo 4)

Como medidas de difusión, se diseñarán dípticos informativos que se colgarán en la página web de los institutos y se repartirán a los alumnos, junto con pósters distribuidos por el centro (Anexo 5, 6).

Los criterios de inclusión se basarán en el curso escolar de los alumnos (de 1º a 4º de ESO) y en la presentación de la autorización firmada.

## **4.4 PLANIFICACIÓN**

### **4.4.1 Objetivos del programa**

#### Objetivo general:

Proporcionar información a los alumnos de 12 a 15 años de los centros escolares de Zaragoza acerca de la menstruación y del Síndrome Premenstrual.

#### Objetivos específicos:

- Aumentar los conocimientos de los alumnos en un 70% y resolver dudas sobre la menstruación y el Síndrome Premenstrual.
- Normalizar la menstruación ante los jóvenes, evitando así el aislamiento social de las adolescentes.
- Aportar herramientas para mejorar el autoconocimiento de la salud menstrual, promoviendo la autonomía de las participantes.



#### **4.4.2 Estrategias**

El programa estará dividido en cuatro sesiones de 50 minutos de duración respetando la organización horaria de las clases habituales. Se impartirá una sesión por semana durante cuatro semanas consecutivas. El horario de las sesiones se establecerá junto con los tutores para una lograr una coordinación óptima entre los cuatro cursos.

Previo al inicio de las sesiones se contactará con diferentes centros educativos de Zaragoza para ofertar el programa. A continuación, se concertará una reunión con dirección para presentar el cronograma y la carta descriptiva (Tabla 5, Anexos 7-9). Tras la exposición, se recogerán las características de los centros y se pedirá a los profesores que entreguen la autorización a los alumnos.

El programa será gestionado por dos enfermeras de Atención Primaria, de forma que puedan dar sesiones simultáneamente.

La primera sesión tendrá como finalidad introducir el tema y valorar el nivel de conocimientos y las dudas más frecuentes. La segunda y tercera sesión contarán con una explicación teórica y una actividad grupal de forma que resulten tanto didácticas como dinámicas. En la cuarta sesión se repasará la información explicada, se resolverán dudas y se evaluarán los conocimientos adquiridos y la satisfacción de los participantes.

### **4.4.3 Recursos humanos, materiales y presupuesto**

#### Recursos humanos

El programa será asignado a dos enfermeras pertenecientes al área de Atención Primaria. Durante las sesiones se requiere la presencia de al menos un profesor, junto con la psicóloga del centro en la medida de lo posible.

#### Recursos materiales

Se excluye el aula y el mobiliario (mesas, sillas) que serán cedidos por el centro. Los alumnos utilizarán su material individual en determinadas ocasiones.

El material propio del programa será adquirido tras la valoración de las características de cada centro (extensión, número de alumnos, etc). El material "maqueta del aparato reproductor femenino" solamente deberá ser adquirido una vez, por lo que se podrá descontar del presupuesto de los próximos centros.

El presupuesto aproximado por colegio será de 2.646€, como refleja la Tabla 5. Se utiliza como referencia el Colegio Romareda Agustinos Recoletos de Zaragoza, que cuenta con 12 clases de ESO, de 30 alumnos cada una.

**Tabla 5.** Recursos humanos y materiales y presupuesto

RECURSOS HUMANOS	HORAS	PRECIO/ HORA	TOTAL
Enfermera	48 horas x 2 enfermeras	25€	<b>2400€</b>
RECURSOS MATERIALES	UNIDADES	PRECIO/ UNIDAD	TOTAL
Autorización tutores legales	400	0.02€	8€
Díptico informativo	400	0.20€	80€
Póster de sesiones	4	0.50€	2€
Cuestionario previo a sesiones	400	0.02€	8€
Cuestionario posterior a sesiones	400	0.02€	8€
Encuesta de satisfacción	400	0.02€	8€
Fotocopia RDSP	400	0.02€	8€
Folios (paquete de 500)	1	4€	4€
Maqueta aparato reproductor femenino	2	60€	120€
Bolígrafos	-	Estudiantes	-
Pizarra + rotuladores	-	Cesión	-
Sillas y mesas	-		-
Aula	-		-
<b>RECURSOS MATERIALES TOTAL €</b>			<b>246€</b>
<b>PRESUPUESTO TOTAL €</b>			<b>2646€</b>

Fuente: Elaboración propia

#### 4.4.4 Sesiones

### **SESIÓN Nº1. PRESENTACIÓN**

(Tabla 6)

#### Objetivos:

- Presentar el programa y las enfermeras educadoras
- Establecer un entorno de confianza y seguridad en el grupo
- Averiguar el nivel de conocimientos de los adolescentes sobre el tema
- Introducir aspectos generales de la menstruación
- Recopilar dudas

#### Estructura:

La enfermera encargada de realizar las sesiones se presentará y explicará con apoyo del póster informativo la planificación de estas (Anexo 6). De esta forma se captará la atención del alumnado y se establecerá un ambiente cercano y cómodo. (15 minutos)

Para valorar los conocimientos de los jóvenes sobre menstruación previos al programa y comprobar la adquisición de nuevos conocimientos se entregará un cuestionario de evaluación. (Anexo 10) (10 minutos)

A continuación, se expondrán brevemente los conceptos a tratar en las próximas semanas, la menstruación y el Síndrome Premenstrual, para contextualizar a los participantes. La charla se realizará de forma dinámica promoviendo la participación del alumnado mediante preguntas abiertas al grupo y se utilizará un díptico informativo de refuerzo (Anexo 5). (15 minutos)

Por último, se alentará a los estudiantes a escribir en un papel de forma individual dudas o temas de interés relacionados con el programa. Estos serán recogidos por la enfermera para garantizar el anonimato y favorecer la participación. Posteriormente, la enfermera revisará las peticiones más frecuentes y las incorporará a las próximas sesiones. (10 minutos)

Objetivos:

- Explicar el proceso y las características básicas de la menstruación fisiológica
- Deconstruir mitos acerca de la menstruación

Estructura:

Se iniciará la sesión con una explicación teórica sobre la menstruación; concepto, edad de inicio, etiología, características básicas (cantidad de sangrado, frecuencia y duración) y sintomatología asociada. La información estará adaptada al curso educativo que corresponda. En la presentación se utilizará una maqueta del aparato reproductor femenino para acercar el tema a los jóvenes y hacerlo más visual. (20 minutos)

La segunda parte de la sesión estará enfocada de forma práctica, mediante la actividad "Derribando mitos".

Se formarán grupos mixtos de 4-6 alumnos con el fin de fomentar el trabajo en equipo entre los dos sexos. Seguidamente, la enfermera propondrá diversos mitos los cuales tendrán que identificar como "verdaderos" o "falsos". Algunos de estos mitos serán: *"no es posible quedarse embarazada durante la menstruación"* (F), *"la sangre se coagula cuando te bañas"* (F), *"los nervios o el estrés pueden hacer que te saltes un periodo"* (V), entre otros. Una vez identificados, se procederá a su explicación. (30 minutos)

Objetivos:

1. Aportar conocimientos sobre el Síndrome Premenstrual
2. Proporcionar herramientas para identificar variaciones psicológicas y físicas durante el ciclo menstrual
3. Promocionar el autoconocimiento y la reflexión personal

Estructura:

De forma similar a la sesión anterior, esta tercera estará diferenciada en dos partes. La actividad propuesta en la segunda parte se titula "El SPM en la vida diaria".

La primera parte contará con una explicación teórica sobre el Síndrome Premenstrual y sus principales características; concepto, epidemiología, posible etiología, manejo de la sintomatología, cómo actuar y a quién acudir para consulta de dudas. Esta vez, incidiremos en los signos y síntomas ya que el diagnóstico del SPM es esencialmente subjetivo por medio de la autoevaluación. (20 minutos)

Por esta razón, en la segunda parte de la sesión se repartirá una adaptación del Registro Diario de Gravedad de Problemas (DRSP) donde aparecen algunos de los signos y síntomas más comunes (Anexo 2). Con el apoyo del anexo y de la lección explicada, los alumnos se repartirán nuevamente en grupos mixtos de 4-6 integrantes y prepararán una breve escena de la vida diaria donde aparezcan algunos de los síntomas. A continuación, un grupo voluntario la representará y el resto de los alumnos deberán identificar los síntomas y clasificarlos como psicológicos y/o físicos. (30 minutos)

Objetivos:

1. Fomentar la empatía grupal.
2. Identificar factores estresantes respecto a la menstruación.
3. Resolver dudas finales.
4. Evaluar la adquisición de conocimientos.
5. Medir el nivel de satisfacción general.

Estructura:

En esta última sesión los jóvenes desarrollarán su inteligencia emocional y su capacidad resolutiva mediante el debate en grupo.

Para ello, la enfermera expondrá diversas situaciones que generen obstáculos o dificultades para las alumnas en su vida diaria (*p.ej.: manchar la ropa de menstruación accidentalmente, verse físicamente diferentes de forma repentina, etc*). Las propias alumnas de forma voluntaria podrán mencionar situaciones que les preocupen o incomoden personalmente. En grupos mixtos de 8-10 alumnos, se debatirá sobre dichos ejemplos de forma que se establezca un diálogo entre los dos sexos y se propondrán formas de colaborar entre todos (*p.ej.: No hacer burlas en caso de que ocurra la primera situación*). (35 minutos)

Al finalizar se resolverán dudas si precisa.

A continuación, para comprobar que los jóvenes han desarrollado conocimientos sobre la temática del programa, se les entregará nuevamente un cuestionario de evaluación (Anexo 10). Este se comparará con el entregado al inicio de las sesiones para valorar el grado de adquisición de conocimientos. (10 minutos)

Por último, se rellenará una encuesta de satisfacción para obtener las impresiones de los participantes y mejorar el programa en los próximos centros. (Anexo 11) (5 minutos)

#### 4.4.5 Carta descriptiva

**Tabla 6.** Carta descriptiva de la sesión N°1

<b>SESIÓN N°1. PRESENTACIÓN</b>	
<b>LUGAR</b>	Aula habitual de los alumnos.
<b>DURACIÓN</b>	50 minutos
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentar a los alumnos el programa de salud y las enfermeras educadoras.</li> <li>2. Establecer un entorno de confianza y seguridad en el grupo.</li> <li>3. Averiguar el nivel de conocimientos de los adolescentes sobre el tema.</li> <li>4. Introducir aspectos generales de la menstruación.</li> <li>5. Recopilar las dudas más frecuentes.</li> </ol>
<b>METODOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación introductoria del programa con póster informativo.</li> <li>• Evaluación de conocimientos.</li> <li>• Charla sobre conceptos generales apoyada en díptico.</li> <li>• Recopilación de dudas.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de contacto con el grupo y explicación del programa y de sus objetivos. (15 minutos)</li> <li>• Realización de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos previos al inicio de las sesiones. (10 minutos)</li> <li>• Exposición teórica sobre conceptos generales relacionados con la menstruación, con el fin de poner en contexto a los alumnos con respecto a las próximas sesiones. (15 minutos)</li> <li>• Recopilación de dudas anónimas; los estudiantes escribirán en un papel dudas relacionadas con el tema a tratar, que depositarán en la mesa del profesor para la posterior revisión de la enfermera. (10 minutos)</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póster informativo</li> <li>• Díptico</li> <li>• Mesas y sillas</li> <li>• Cuestionario de evaluación</li> <li>• Papel y bolígrafo</li> </ul>
<b>MÉTODO DE EVALUACIÓN</b>	<p>Cuestionario de evaluación de conocimientos previos a las sesiones. Cuestionario de satisfacción en 4º sesión.</p>

Fuente: Elaboración propia



#### 4.4.6 Cronograma

La distribución cronológica de las fases del programa mediante el Diagrama de Gantt será la siguiente:

**Tabla 7.** Diagrama de Gantt.

		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL				MAYO
					1º	2º	3º	4º	
<b>Búsqueda de información</b>									
<b>Contacto con centros escolares</b>									
<b>Presentación del programa a dirección</b>									
<b>Planificación del programa</b>									
<b>Preparación de actividades</b>									
<b>Difusión y captación</b>									
<b>Ejecución de las sesiones</b>	Sesión 1								
	Sesión 2								
	Sesión 3								
	Sesión 4								
<b>Evaluación del programa</b>									

Fuente: Elaboración propia

## 4.5 EVALUACIÓN

Como instrumento de evaluación del programa los alumnos rellenarán un cuestionario previo a la exposición teórica durante la primera sesión. En la última sesión repetirán el cuestionario, que será comparado con el anterior para obtener el porcentaje de mejora de conocimientos durante las sesiones. (Anexo 10)

Asimismo, en la cuarta sesión se entregará un cuestionario de satisfacción relacionado con la organización y el contenido del programa. Animaremos a los participantes a plasmar en comentarios sus sugerencias para mejorar en los próximos centros. (Anexo 11)

En la siguiente tabla se relacionan los objetivos específicos del programa con los indicadores de evaluación y las sesiones donde aparecen.

**Tabla 8.** Evaluación

OBJETIVOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Aumentar los conocimientos de los alumnos en un 70% y resolver dudas sobre la menstruación y el Síndrome Premenstrual.	Porcentaje de mejora de puntuación en la comparación cuestionario de evaluación previo-posterior a las sesiones.
Normalizar la menstruación ante los jóvenes, evitando así el aislamiento social de las adolescentes.	Encuesta de satisfacción.
Aportar herramientas para mejorar el autoconocimiento de la salud menstrual, promoviendo la autonomía de las participantes.	Porcentaje de mejora de puntuación en la comparación cuestionario de evaluación previo-posterior a las sesiones. Encuesta de satisfacción.

Fuente: Elaboración propia

## **5. CONCLUSIONES**

---

Tras la revisión bibliográfica y la ejecución del programa de salud se extrapolan las siguientes conclusiones:

La menstruación y el Síndrome Premenstrual presentan una alta prevalencia entre las mujeres e influyen considerablemente en diversos aspectos de su vida diaria. Por ello, se debe luchar contra la desinformación y el estigma social, concienciando a la población general de la necesidad de adquirir conocimientos sobre el tema y valorarlo en consecuencia.

La educación menstrual en los centros escolares puede considerarse beneficiosa para potenciar el desarrollo de relaciones interpersonales positivas entre los adolescentes y así evitar situaciones de riesgo como el aislamiento social.

Atención Primaria debe promover la adquisición de habilidades de autoconocimiento y autocuidado menstrual en las adolescentes, de forma que sean capaces de identificar variaciones fisiológicas y anomalías con relación al ciclo y así potenciar su autonomía. Asimismo, es importante brindar una visión positiva de la menstruación con el fin de favorecer su adaptación a esta etapa vital.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

---

1. Trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia. Arch. argent. pediatr. [Internet]. 2010; 108(4): 363-369. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0325-00752010000400018&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752010000400018&lng=es).
2. Knudtson J, McLaughlin JE. Endocrinología reproductiva femenina - Ginecología y obstetricia [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. 2019. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/endocrinolog%C3%ADa-reproductiva-femenina/endocrinolog%C3%ADa-reproductiva-femenina>
3. Reed BG, Carr BR. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. [Updated 2018 Aug 5]. In: Feingold KR, Anawalt B, Boyce A, et al., editors. Endotext [Internet]. 2000. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>
4. Parera N, Colomé C. Menstruación en adolescentes: ¿qué podemos esperar?. Anales de Pediatría Continuada [Internet]. 2010;8(6):271-278. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-menstruacion-adolescentes-que-podemos-esperar-S1696281810700494>
5. Síndrome Premenstrual. Documentos de Consenso SEGO 2004; 45-99.
6. Organización Mundial de la Salud. Clasificación Internacional de Enfermedades, 10ª edición (CIE-10). Ginebra, 1929
7. Ryu A, Kim T. Premenstrual syndrome: A mini review. Maturitas [Internet]. 2015; 82(4):436-440. Disponible en: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(15\)30045-1/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(15)30045-1/fulltext)
8. Malpartida Ampudia MK. Síndrome premenstrual. Rev.méd.sinerg. [Internet]. 2017;2(11):13-6. Disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/101>
9. Dhingra V, O'Brien S. Quantification of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. In: O'Brien PMS, Rapkin A, Schmidt P,

editors. The Premenstrual Syndromes: PMS and PMDD. Informa Healthcare; London: 2007. pp. 27–36.

10. Endicott J, Nee J, Harrison W. Daily Record of Severity of Problems (DRSP): reliability and validity. Archives of Women's Mental Health [Internet]. 2006; 9(1):41-49. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16172836/>

11. O'Brien P, Bäckström T, Brown C, Dennerstein L, Endicott J, Epperson C et al. Towards a consensus on diagnostic criteria, measurement and trial design of the premenstrual disorders: the ISPMDD Montreal consensus. Archives of Women's Mental Health [Internet]. 2011; 14(1):13-21. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21225438/>

12. Síndrome Premenstrual. Documentos de Consenso SEGO 2010;11-65.

13. Consulta Interactiva del SNS [Internet]. Portal Estadístico. Área de Inteligencia de Gestión. 2019. Disponible en: <https://pestadistico.inteligenciadegestion.msrebs.es/publicoSNS/Comun/DefaultPublico>

14. Martínez JL, Carcedo RJ, Fuertes A, Vicario-Molina I, Fernández-Fuertes A, Orgaz B. Sex education in Spain: Teachers' views of obstacles. Sex Education: Sexuality, Society and Learning. [Internet]. 2012; 12(4):425-436. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681811.2012.691876>

15. Lameiras M, Carrera M, Rodríguez Y. Caso abierto: la educación sexual en España, una asignatura pendiente. En: Gavidia V, Coord. Los ocho ámbitos de la Educación para la Salud en la escuela. Tirant lo Blanch; 2016. P. 197-210.

16. Tinoco A. Manual sobre salud menstrual para facilitadores y facilitadoras. UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/4701/file/Gu%C3%ADa%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>

17. Sperling GB, Herz B. What Works in Girls' Education: Evidence and Policies from the Developing World. Nueva York, Council on Foreign Relations; 2004. 112p. Disponible en:

<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/what-works-girls-education-evidence-and-policies-developing-world>

18. Sumpter C, Torondel B. A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. PLoS One. 2013;8(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23637945/>

19. Fernández E, Fernández T, Amezcua C, Suárez MM, Mateos R, Ayán C, et al. Menstrual Problems and Lifestyle among Spanish University Women. International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. 2020 Oct 12;17(20). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17207425>

20. García N, March JC, Chillón R, Escudero MJ. Atención sanitaria al malestar premenstrual. La perspectiva de las mujeres. Medicina de Familia SEMERGEN [Internet]. 2021;47(1):12-27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7759296>

21. Salud del adolescente [Internet]. Who.int. 2022. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

22. Población por edad (grupos quinquenales), Españoles/Extranjeros, Sexo y Año. [Internet]. INE. 2021. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/l0/&file=01002.px#!tabs-tabla>

23. Rohatsch M. ¿Estás venida? Experiencias y representaciones sobre la menstruación entre niñas de 12 a 15 años. Avatares de la comunicación y la cultura. 2013;(6). Disponible en: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/avatares/article/view/4813>

24. Fingerson, L. Girls in Power: Gender, Body and Menstruation in Adolescence. Albany: State University of New York; 2006.

25. NNNConsult [Internet]. Nnnconsult.com. 2021. Disponible en: <https://www.nnnconsult.com/>

## 7. ANEXOS

### Anexo 1. Sintomatología relacionada con el SPM.

SIST. NERVIOSO CENTRAL	NEURO-VEGETATIVO	AUTÓNOMO	COGNITIVO	CONDUCTUAL	AFECTIVO	BALANCE HÍDRICO	DOLOR	DERMAT.
Torpeza	Insomnio Hipersomnio	Náuseas	↓Concentración	↓Motivación	Tristeza	↑Peso	Cefalea	Acné
Convulsiones	Anorexia Bulimia	Palpitaciones	Indecisión	↓Eficiencia	Ansiedad	Oliguria	Mastalgia	Pelo graso/seco
Mareos/vértigo	Fatiga Letargia	Sofocos	Paranoia	Aislamiento social	Ira Irritabilidad	Edema	Músculo esquelético	
Temblor	Agitación	Diarrea	Sensibilidad al rechazo	Impulsividad				
Parestesia	Alteraciones de la lívido		Ideación suicida					
Labilidad emocional	Hinchazón							

Fuente: Elaboración propia según de Rubinow DR, Roy-Byrne P. Premenstrual syndrome: overview from a methodologic perspective. Am J Psychiatr 1984;141:2.

## Anexo 2. Registro Diario de Gravedad de Problemas (DRSP)

<b>DÍA DEL CICLO MENSTRUAL (el día 1 debe ser el primer día de menstruación)</b>	
<b>SÍNTOMAS</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
Dolor de cabeza	
Dolor muscular	
Tensión mamaria	
Trastorno de alimentación	
Fatiga	
Alteraciones del sueño	
Dificultad de concentración	
Depresión, tristeza	
Ansiedad	
Irritabilidad	
A	
B	
C	
Cantidad de flujo menstrual	

A. Al menos uno de los síntomas ha interferido en la productividad en colegio, casa o rutina  
 B. Al menos uno de los síntomas ha interferido en las relaciones sociales.  
 C. Al menos uno de los síntomas anotados ha interferido en las actividades de ocio.

\*Registre la puntuación de cada elemento cada día utilizando la siguiente escala de 1 a 6:  
 1=Nada, 2=Mínimo, 3=Leve, 4=Moderado, 5=Grave, 6=Extremo

Fuente: Elaboración propia según Endicott J, Nee J, Harrison W. Daily Record of Severity of Problems (DRSP): reliability and validity. Archives of Women's Mental Health [Internet]. 2006; 9(1):43.



**Anexo 3.** Número de mujeres españolas en España, 2021, agrupadas por rango de edad.

<b>EDADES</b>	<b>MUJERES EN 2021 ESPAÑOLAS</b>
<b>0-4 años</b>	786.941
<b>5-9 años</b>	974.849
<b>10-14 años</b>	1.111.811
<b>15-19 años</b>	1.062.771
<b>20-24 años</b>	976.919
<b>25-29 años</b>	989.956
<b>30-34 años</b>	1.071.481
<b>35-39 años</b>	1.300.321
<b>40-44 años</b>	1.650.904
<b>45-49 años</b>	1.725.100
<b>50-54 años</b>	1.671.756
<b>55-59 años</b>	1.604.715
<b>60-64 años</b>	1.446.488
<b>65-69 años</b>	1.222.095
<b>70-74 años</b>	1.125.837
<b>75-79 años</b>	949.257
<b>80-84 años</b>	748.802
<b>85-89 años</b>	622.095
<b>90-94 años</b>	306.883
<b>95-99 años</b>	84.260
<b>100 años y más</b>	13.917
<b>Todas las edades</b>	21.447.158

Según la OMS la edad reproductiva femenina se encuentra entre los 15 y 49 años.

La adolescencia abarca de los 10 a 19 años.<sup>21</sup>

Fuente: Elaboración propia según el Instituto Nacional de Estadística.

<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/I0/&file=01002.px>

#### **Anexo 4.** Autorización tutores legales

### **AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A ADOLESCENTES: MENSTRUACIÓN Y SÍNDROME PREMENSTRUAL**

Estimados padres/tutores legales de alumnos:

Deseamos informarles de que en el próximo mes va a tener lugar en el Colegio/IES \_\_\_\_\_ el *Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes: Menstruación y Síndrome Premenstrual*.

El programa estará compuesto por cuatro sesiones que incorporarán contenidos didácticos con el fin de proporcionar una educación menstrual completa y rigurosa a los jóvenes. Estas sesiones han sido desarrolladas por profesionales de enfermería desde el ámbito de trabajo de Atención Primaria.

Por tanto, se ruega a los padres/tutores legales de los alumnos cursando el nivel de Educación Secundaria Obligatoria su autorización para que participen en las sesiones.

---

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ autorizo como padre/madre/tutor del alumno/a \_\_\_\_\_ que pertenece a la clase \_\_\_ de la ESO, su asistencia a las sesiones del *Programa de salud dirigido a adolescentes: Menstruación y Síndrome Premenstrual* impartidas en su centro educativo durante el mes de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

En Zaragoza a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Fdo:

Fuente: Elaboración propia

**Anexo 5.** Díptico informativo



Carillas 4 y 1 del díptico respectivamente

Fuente: Elaboración propia

## EL SÍNDROME PREMENSTRUAL

Conjunto de síntomas físicos y psicológicos que comienzan hasta 10 días antes del periodo menstrual y desaparecen unas horas tras el inicio de este.

*Es recomendable registrar en un calendario la duración y los síntomas presentados durante el ciclo, ya que el diagnóstico médico se apoya en cuestionarios de AUTOEVALUACIÓN*

### Signos y síntomas

#### EMOCIONALES

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Tristeza / llanto
- Alteración del sueño
- Cambios en la alimentación
- Aislamiento social
- Problemas de concentración

#### FÍSICOS

- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Tensión mamaria
- Fatiga
- Aumento de peso
- Acné
- Estreñimiento/diarrea



Facultad de  
Ciencias de la Salud  
Universidad Zaragoza

## LA MENSTRUACIÓN

Es la eliminación mensual de sangre y endometrio a través de la vagina que ocurre al no producirse el embarazo.

- Se expulsa entre 30 – 80 ml por ciclo.
- Duración de 4 – 8 días.
- Aparece cada 28 días aprox.
- Se inicia con la menarquia (10 – 16 años)
- Desaparece con la menopausia +45 años.
- Es más irregular en los extremos de la vida reproductiva.

### Alteraciones del ciclo menstrual

Aunque son frecuentes en la adolescencia, requieren una evaluación y seguimiento adecuados.

#### **Debes consultar con un profesional de la salud si presentas:**

- Sangrado excesivo
- Ausencia de menstruación +3 meses (Amenorrea)
- Grandes cambios en la duración del ciclo
- Dolor excesivo (Dismenorrea)



Facultad de  
Ciencias de la Salud  
Universidad Zaragoza

Carillas 3 y 2 del díptico respectivamente

Fuente: Elaboración propia

## Anexo 6. Póster de sesiones

# Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes :

## Menstruación y Síndrome Premenstrual

### SESIONES

**1. PRESENTACIÓN**

- Presentación de enfermería
- Introducción al programa
- Conceptos generales
- Recopilación de dudas



**2. LA MENSTRUACIÓN**

- Explicación teórica
- Actividad grupal: Derribando mitos



**3. EL SÍNDROME PREMENSTRUAL**

- Explicación teórica
- Actividad grupal: El SPM en la vida diaria



**4. AFIANZANDO CONCEPTOS**

- Debate grupal
- Dudas finales
- Evaluación

**Equipo:** Enfermería. Atención Primaria

**Lugar:** Aula habitual de los alumnos

**Duración:** 50 minutos, 1 sesión/ semana

**Dirigido a alumnos de 1° a 4° de ESO**





Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Zaragoza

Fuente: Elaboración propia

## Anexo 7. Carta descriptiva de la Sesión N°2

<b>SESIÓN N°2. LA MENSTRUACIÓN</b>	
<b>LUGAR</b>	Aula habitual de los alumnos
<b>DURACIÓN</b>	50 minutos
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Explicar el proceso y las características básicas de la menstruación fisiológica</li><li>2. Derribar mitos acerca de la menstruación</li></ol>
<b>METODOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicación teórica apoyada por maqueta de aparato reproductor femenino</li><li>• Actividad grupal de identificación de mitos: "Derribando mitos"</li></ul>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La enfermera explicará las principales causas, procesos fisiológicos y características de la menstruación adaptada al nivel educativo de los alumnos. (20 minutos)</li><li>• En grupos mixtos, los jóvenes deberán identificar como "verdaderas" o "falsas" diversas declaraciones anunciadas por la enfermera acerca de la menstruación. A continuación, se procederá a la explicación de estas. (30 minutos)</li></ul>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizarra</li><li>• Maqueta del aparato reproductor femenino</li><li>• Mesas y sillas</li></ul>
<b>MÉTODO DE EVALUACIÓN</b>	Cuestionario de evaluación final en 4º sesión Cuestionario de satisfacción en 4º sesión

Fuente: Elaboración propia

## Anexo 8. Carta descriptiva de la Sesión N°3

<b>SESIÓN N°3. EL SÍNDROME PREMENSTRUAL</b>	
<b>LUGAR</b>	Aula habitual de los alumnos
<b>DURACIÓN</b>	50 minutos
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aportar conocimientos sobre el Síndrome Premenstrual a los alumnos</li><li>2. Proporcionar herramientas para identificar variaciones psicológicas y físicas durante el ciclo menstrual</li><li>3. Promocionar el autoconocimiento y la reflexión personal en los jóvenes</li></ol>
<b>METODOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicación teórica sobre el SPM</li><li>• Actividad grupal de identificación de signos y síntomas con apoyo del Registro Diario de Gravedad de Problemas: "El SPM en la vida diaria"</li></ul>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La enfermera explicará las características principales del Síndrome Premenstrual. (20 minutos)</li><li>• En grupos mixtos se escenificarán situaciones cotidianas donde se aprecien signos y síntomas del SPM para la posterior identificación y clasificación de los alumnos. (30 minutos)</li></ul>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plantilla Registro Diario de Gravedad de Problemas adaptada</li><li>• Mesas y sillas</li></ul>
<b>MÉTODO DE EVALUACIÓN</b>	Cuestionario de evaluación final en 4º sesión Cuestionario de satisfacción en 4º sesión

Fuente: Elaboración propia



## Anexo 9. Carta descriptiva de la Sesión N°4

<b>SESIÓN N°4. AFIANZANDO CONOCIMIENTOS</b>	
<b>LUGAR</b>	Aula habitual de los alumnos
<b>DURACIÓN</b>	50 minutos
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fomentar la empatía grupal</li><li>2. Identificar factores estresantes respecto a la menstruación con el fin de evitar el aislamiento y juicio social durante este periodo</li><li>3. Resolver dudas finales</li><li>4. Evaluar la adquisición de conocimientos durante el programa</li><li>5. Medir el nivel de satisfacción general tras la ejecución del programa</li></ol>
<b>METODOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición de ejemplos de situaciones problemáticas</li><li>• Debate en grupos</li><li>• Cuestionario de evaluación final</li><li>• Encuesta de satisfacción</li></ul>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La enfermera expondrá diversas situaciones que generen conflicto o dificultades para las jóvenes. En grupos mixtos se debatirá sobre la problemática mencionada y medidas o acciones que ayuden a disminuir dichas las dificultades. (35 minutos)</li><li>• Resolución de dudas finales. (si precisa)</li><li>• Mediante el cuestionario de evaluación final se comprobará que los alumnos han adquirido conocimientos acerca de la temática del programa. (10 minutos)</li><li>• Por último, rellenarán una encuesta de satisfacción para evaluar el desarrollo de las sesiones. (5 minutos)</li></ul>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuestionario de evaluación final</li><li>• Encuesta de satisfacción</li><li>• Mesas y sillas</li></ul>
<b>MÉTODOS DE EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuestionario de evaluación final</li><li>• Cuestionario de satisfacción</li></ul>

Fuente: Elaboración propia



**Anexo 10.** Cuestionario de evaluación previo-posterior a sesiones

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A ADOLESCENTES:  
MENSTRUACIÓN Y SÍNDROME PREMENSTRUAL**

**Nombre:**

**Clase (Curso y letra):**

**Colegio/IES:**

**Cuestionario PRE/POST sesiones:**

**1. ¿Qué es la menstruación? Defina brevemente**

---

---

---

**2. ¿Cuál es la causa de que menstrúen las mujeres? Enumere 2 situaciones en las que no se menstrue.**

---

---

---

**3. ¿A qué edad puede aparecer la menstruación por primera vez?  
¿Suele ser regular durante los primeros años?**

---

---

**4. ¿Con qué frecuencia aparece la menstruación? ¿Cuántos días suele durar?**

---

---

**5. ¿Qué síntomas pueden tener las mujeres durante la menstruación? Enumere 5.**

---

---

**6. ¿Qué es el Síndrome Premenstrual? Defina brevemente**

---

---

---

**7. ¿En qué días del ciclo menstrual suele aparecer? ¿Cuántos días suele durar? ¿Cuándo suele finalizar?**

---

---

---

**8. ¿Qué síntomas pueden tener las mujeres? Enumere 5.**

---

---

**9. Explique 1 método para evaluar los signos y síntomas experimentados durante el ciclo menstrual**

---

---

---

**10. ¿A quién debe acudir en caso de perturbaciones menstruales (irregularidad, síntomas molestos, etc.)?**

---

---

Fuente: Elaboración propia

## Anexo 11. Encuesta de satisfacción

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A ADOLESCENTES: MENSTRUACIÓN Y SÍNDROME PREMENSTRUAL

Le rogamos que rellene el siguiente cuestionario como asistente a las sesiones del *Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes: Menstruación y Síndrome Premenstrual*, con el objetivo de conocer su grado de satisfacción respecto a estas y poder mejorar de cara a próximas sesiones.

Marque con una X la casilla que corresponda con su valoración sobre los siguientes apartados relacionados con el programa:

	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
Información sobre menstruación y SPM					
Enfermeras educadoras: actitud y comunicación					
Duración y organización de las sesiones y contenidos					
Actividades					
Recursos materiales					

Valoración global del programa:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	SI	NO
Considera que las sesiones le han aportado herramientas para mejorar su autocuidado		
Considera que ha aumentado sus conocimientos respecto al tema tratado		
Recomendaría el programa		

Sugerencias y comentarios:

---

---

---

Fuente: Elaboración propia