

ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA NUESTRA  
SEÑORA DE CANDELARIA

Centro adscrito a la Universidad de La Laguna



***Crecer con salud.* Programa de intervenciones enfermeras en  
adolescentes**

Memoria de Trabajo de Fin de Grado para optar al título de Graduado en Enfermería

CURSO ACADÉMICO 2022/2023

Alumna: Vanessa Morales Morales

Tutora: María Teresa Rivero Díaz

<b>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>DOCUMENTO 1</b>	<b>SOLICITUD</b>

**NOMBRE:** Vanessa Morales Morales

**NIF:**

**CORREO ELECTRÓNICO:**

**DIRECCIÓN:**

**TÍTULO DEL PROYECTO:** *Crece con salud*. Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes.

**ÁREA Y LÍNEA TEMÁTICA DEL PROYECTO:** Enfermería Comunitaria.

**DURACIÓN DEL PROYECTO:** 12 meses.

**DEDICACIÓN AL PROYECTO (horas/semana):** 10 horas/semana de media.

- ÚNICA, COMO IP (INVESTIGADOR PRINCIPAL)
- COMPARTIDA CON OTRO PROYECTO

**NÚMERO DE INVESTIGADORES:** 4

**PRESUPUESTO (en euros):** 2.945 € (Ver figura 4)

**RELACIÓN DE MIEMBROS DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN PARTICIPANTES**

Nombre	NIF	(1)	(2)	(3)	Centro	Horas (4)	Aceptación (firma)
Vanessa Morales Morales		IP	A	P	EUENSC	10 h	
María Teresa Rivero Díaz		IA	P/E	P	EUENSC	4 h	
Claudia Reyes Fariña		I	A	P	EUENSC	4 h	
Sara Esther Zatón Medina		I	A	P	EUENSC	4 h	

(1) PARTICIPACIÓN: investigador principal (IP), investigador colaborador (I), investigador asesor (A)

(2) CATEGORÍA: Alumno (A), profesor-tutor (P), experto-externo (E)

(3) DEDICACIÓN: Tiempo completo (C), tiempo parcial (P)

(4) HORAS: tiempo de dedicación al proyecto en horas a la semana

**HAGO CONSTAR (señalar lo que proceda):**

- ✓ Que no hemos recibido ayudas o subvenciones con el mismo objeto de cualquier Administración o Ente Público.
- ✓ Que son ciertos todos los datos que figuran en esta solicitud.

<p>Investigador Principal</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>(firma y nombre): Vanessa Morales Morales</p>	<p>Tutor del trabajo</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>(firma y nombre): María Teresa Rivero Díaz</p>
--	--

**En Santa Cruz de Tenerife, a 25 de mayo de 2023**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN****DOCUMENTO 2****MEMORIA DEL PROYECTO**

**INVESTIGADOR PRINCIPAL:** Vanessa Morales Morales.

**TÍTULO:** *Crecer con salud. Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes.*

**PALABRAS CLAVE:** Adolescente, Salud del Adolescente, Educación en Salud, Enfermería de Atención Primaria, Investigación en Enfermería, Servicios de Enfermería Escolar.

**RESUMEN**

La adolescencia constituye una etapa bio-psico-social del desarrollo humano. Comienza con los primeros signos de pubertad y desde un punto de vista sociológico, comprende la trayectoria en la que un niño, progresa a ser un joven relativamente independiente, que comienza a formar parte de la sociedad. Es un período fundamental en el que se completan procesos básicos, como la afirmación de la personalidad, la concreción de proyectos de vida, el incremento de la autoestima, el desarrollo espiritual y el aumento de la capacidad de pensamiento. Además, influye en el desarrollo humano, por lo que la prevención y la promoción de la salud es importante para lograr conductas y hábitos saludables y beneficiosos para su futuro. Desde la enfermería, llevaremos a cabo intervenciones relacionadas con la dieta, el ejercicio físico, la sexualidad, la autoestima, el sueño, las sustancias nocivas y la prevención de riesgos, entre otras, para intentar mejorar la alfabetización en salud de los adolescentes.

La hipótesis del proyecto apoya que las sesiones educativas serán capaces de mejorar los conocimientos de hábitos y estilo de vida saludables de los adolescentes, y que así, serán capaces de mejorar sus propios hábitos. Para confirmar esta teoría, tenemos que evaluar la efectividad de las intervenciones educativas realizadas con los jóvenes.

Es un estudio "pretest-postest" de intervenciones enfermeras con metodología analítica, cuasiexperimental, longitudinal y de carácter prospectivo, basado en la medición y comparación de las variables. Los jóvenes de 3º y 4º de la E.S.O., asisten a intervenciones educativas relacionadas con la prevención y la promoción de la salud a través de sesiones en el I.E.S Viera y Clavijo, un público de San Cristóbal de la Laguna. En el proyecto hay variables cuantitativas, destacando el peso, la talla, el IMC, la circunferencia de la cintura, la calidad de la dieta, la actividad física, el uso de dispositivos electrónicos, la tabla de evaluación enfermera y el grado de satisfacción y también hay variables cualitativas, como la edad (14 - 18 años), género, lugar de residencia y curso académico (3º - 4º de la E.S.O.). A través de las respuestas generadas en el cuestionario de salud, se

obtendrá una media inicial y final y se compararán para valorar si se ha producido una evolución. También, se realizará una somatometría inicial y final para comprobar si se han reflejado cambios.

Se espera que haya una buena recepción por parte de los estudiantes, con una participación alta, motivación, que cada día aprendan nuevos conocimientos y habilidades para llevar un estilo de vida saludable y que sean capaces de aplicar en su vida y que los apliquen en el futuro. Si los resultados son favorables se podrá llevar a cabo este proyecto en otros institutos con actualizaciones y mejoras.

**TITLE:** *Growing up healthy. Program of nursing interventions in adolescents.*

**KEYWORDS:** Adolescent, Adolescent Health, Health Education, Primary Care Nursing, Nursing Research, School Nursing.

## **SUMMARY**

Adolescence is a bio-psycho-social stage of human development. It begins with the first signs of puberty and from a sociological point of view, it understands the trajectory in which a child, progresses to be a relatively independent young adult, who begins to be part of society. It is a fundamental period in which basic processes are completed, such as the affirmation of personality, the realization of life projects, the increase of self-esteem, spiritual development and the increase of the ability to think. In addition, it influences human development, so prevention and health promotion is important to achieve healthy and beneficial behaviors and habits for the future. From nursing, we will carry out interventions related to diet, physical exercise, sexuality, self-esteem, sleep, harmful substances and risk prevention, among others, to try to improve adolescent health literacy.

The hypothesis of the project supports that educational sessions will be able to improve the knowledge of healthy habits and lifestyle of adolescents, and thus, they will be able to improve their own habits.

To confirm this theory, we need to evaluate the effectiveness of educational interventions carried out with adolescents.

It is a "pretest-posttest" study of nursing interventions with analytical, quasi-experimental, longitudinal and prospective methodology, based on the measurement and comparison of variables. The 3rd and 4th year of Compulsory Secondary Education, attend educational interventions related to prevention and health promotion through sessions at the I.E.S Viera y Clavijo, a public institute in San Cristóbal de La Laguna. In the project there are quantitative variables, like weight, height, BMI, waist circumference, diet quality, physical activity, use of electronic devices, the nurse assessment table and the degree of satisfaction and there are also qualitative variables, such as age (14 - 18 years), gender, place of residence and academic year (3rd - 4th year of Compulsory Secondary Education). Through the responses generated in the health questionnaire, an initial and

final results will be obtained and compared to assess whether there has been an evolution. An initial and final somatometry will also be done to check for changes.

It is expected that there will be a good reception by students, with high participation, motivation, a continuous learning of new knowledge and skills to lead a healthy lifestyle and to be able to apply in their lives and to serve them in the future. If the results are positive, this project can be carried out in other institutes with updates and improvements.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS.

1. Antecedentes y estado actual del tema.....	1
2. Justificación .....	5
3. Hipótesis del proyecto de investigación .....	5
4. Objetivos del proyecto de investigación .....	6
4.1. General.....	6
4.2. Específicos .....	6
5. Metodología .....	6
5.1 Diseño .....	6
5.2 Sujetos de estudio .....	6
5.3 Criterios de inclusión .....	6
5.4 Criterios de exclusión .....	7
5.5 Variables de estudio e instrumentos de medida.....	7
5.5.1 Variables cuantitativas .....	7
5.5.2 Variables cualitativas .....	8
5.5.3 Instrumentos de medida .....	8
5.6 Recogida y análisis de los datos .....	8
5.6.1 Recogida de datos.....	8
5.6.2 Análisis de datos.....	8
5.7 Limitaciones del estudio .....	8
5.8 Consideraciones éticas.....	8
6. Plan de trabajo.....	9
6.1 Cronograma .....	9
6.2 Lugar de realización .....	10
6.3 Fase de desarrollo del proyecto de investigación .....	10
6.4 Desarrollo de las sesiones.....	11
6.5 Reparto de tareas .....	15
7. Resultados previsibles, aplicabilidad y utilidad práctica de los resultados.....	16
7.1 A corto plazo .....	16
7.2 A largo plazo .....	16
8. Instalaciones, instrumentos y técnicas disponibles inicialmente para la realización del proyecto .....	17
9. Justificación detallada de la ayuda económica.....	17
10. Bibliografía .....	20
11. Anexos .....	22

## 1. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA.

### Adolescencia.

La adolescencia constituye una etapa bio-psico-social del desarrollo humano. Durante este período se completan procesos básicos, destacan: la afirmación de la personalidad, la concreción de proyectos de vida, el incremento de la autoestima, el desarrollo espiritual y el aumento de la capacidad de pensamiento.

Es la etapa que sucede a la infancia y que comienza con los primeros signos de pubertad, período biológico que se extiende desde los 12 hasta los 21 años. Desde un punto de vista sociológico, es el período que comprende la trayectoria en la que un niño que depende de sus padres, progresa a ser un adulto joven relativamente independiente, que comienza a formar parte de la sociedad, con plenitud de responsabilidades y derechos. En otras palabras, la sociedad ya no lo percibe como un niño, pero sin llegar a considerarlo adulto.

*Anexo 1. Eventos puberales en la adolescencia. (1, 2, 3)*

### Cambios biológicos.

Durante la adolescencia se experimentan muchos cambios biológicos y físicos. La pubertad involucra alteraciones tanto a nivel neuronal como endocrino que provocan cambios en la morfología corporal, incluyendo la maduración de las características sexuales primarias y secundarias y la adquisición de la madurez reproductiva, y distinguiendo la adrenergia y la gonadotropina.

La *adrenergia* (comienza entre los 6 y 9 años) se refiere a la maduración del eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal (HPA), en el que los niveles de andrógenos suprarrenales aumentan a lo largo de la adolescencia, alcanzando su punto máximo a principios de los años 20 y contribuyen al crecimiento del vello púbico y axilar. La *gonadotropina* (comienza entre los 9 y 11 años) aparece más tarde en los niños e implica la reactivación del eje hipotálamo-hipofisario-gonadal (HPG) y aumenta las hormonas esteroideas, contribuyendo a desarrollar los senos y los genitales en niñas.

La consecuencia de estas variaciones en los ejes HPA y HPG produce cambios en el cuerpo, incluyendo: un crecimiento acelerado, cambios en la piel (acné) y en el olor corporal, acumulación de grasa corporal (en niñas), la aparición de mamas en ciernes (en niñas) y el agrandamiento de los testículos y aumento del tamaño del pene (en niños), el crecimiento del vello púbico y axilar, el crecimiento del vello facial (en niños) y la llegada de la menarquia (primera menstruación). No obstante, existe una gran variación entre el tiempo y el ritmo del desarrollo en cada persona, de manera que los eventos puberales ocurren de diferente manera en cada individuo. (1)

Atendiendo a la parte neurobiológica, las conexiones dentro y entre las regiones del cerebro se vuelven más fuertes y eficientes, comprendiendo la red de áreas del cerebro involucradas en la percepción social y la



cognición. Se producen cambios sustanciales en el volumen de materia gris y blanca (la materia gris disminuye desde finales de la infancia hasta mediados de los veinte y la materia blanca aumenta gradualmente), área de superficie y grosor cortical, que forman el *cerebro social*. (1, 4, 5)

### **Cambios psicosociales.**

Los cambios biológicos satisfacen nuevas necesidades y el desarrollo de la región cortical influye en el control cognitivo y la autorregulación. Estos cambios, aumentan la sensibilidad a las recompensas, la voluntad de asumir riesgos, la prominencia del estatus social. Unas propensiones que son necesarias para explorar nuevos entornos y construir nuevas relaciones. La importancia de la aprobación social crece, siendo más sensibles a la aceptación y al rechazo por parte de los demás adolescentes. (1,4)

Explorar y asumir riesgos es fundamental para desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Las habilidades cognitivas influyen en el desarrollo de la identidad y la capacidad de autodirección. La identidad es un reflejo de sus valores, creencias y aspiraciones. Para su desarrollo, factores como la familia, la cultura, los compañeros y los medios de comunicación son determinantes. La manifestación de las identidades multifacéticas de los adolescentes y el papel que juega en su bienestar depende de experiencias sociales particulares. La capacidad de autodirección va aumentando, los jóvenes reflexionan sobre su papel en el mundo. La sociedad es compleja y a menudo requiere que los jóvenes tomen decisiones por sí solos. (1)

Además, el desarrollo de procesos cognitivos proporciona la capacidad de reflexionar sobre sí mismos y sobre otras personas, ayudando a comprender las mentes de los demás y adoptando otras perspectivas. (5)

### **Prevención y promoción de la salud.**

En cuanto al desarrollo en la adolescencia, normalmente, los jóvenes realizan con eficiencia las tareas de desarrollo relativas a su edad, siendo considerados como sanos, asintomáticos y sin patología. *Anexo 2. Salud integral del adolescente.*

La promoción de la salud se enfrenta a cambios sociales, dificultades y diferencias de oportunidades. Hay que tratar de reducir las desigualdades, aumentar la prevención primaria y fortalecer los mecanismos para cubrir las necesidades de la población. Reducir el número de personas con enfermedades o condiciones disfuncionales y lograr un estado óptimo de bienestar, es posible gracias a las intervenciones preventivas, que pretenden cambiar conductas higiénicas y estilos de vida inapropiados. A través de la promoción de la salud, se fomenta la capacidad de autocuidado y un estilo de vida adecuado, transmitiendo conocimientos y creando habilidades que les permiten elegir opciones saludables y modificar sus caminos hacia la salud. Para ello, es fundamental trabajar en equipo (sanitarios, docentes, alumnos y familias) y el instituto es el lugar adecuado para lograr nuestro cometido en los jóvenes. (2, 6, 7)

### Valoración. Planificación de cuidados.

Los objetivos de enfermería se van a centrar en el desarrollo del adolescente y en fomentar un estilo de vida saludable. Las intervenciones se van a relacionar con la dieta, el ejercicio físico, la sexualidad, la autoestima, el sueño, las sustancias nocivas, la prevención de riesgos, además de intervenciones dirigidas a los padres.

A continuación, se expone una tabla de taxonomía enfermera NANDA, NOC y NIC con el motivo de evaluar el diagnóstico de enfermería [00262] Disposición para mejorar la alfabetización en salud, que es el que va a centrar las intervenciones que vamos a realizar con los adolescentes. (8,9, 10)

Tabla: Taxonomía enfermera NANDA, NOC y NIC
<p><b>Dde [00262] Disposición para mejorar la alfabetización en salud.</b> <i>Patrón de uso y desarrollo de un conjunto de habilidades y competencias 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.</i></p>
<p><b>NOC [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable.</b> <i>Grado de conocimiento transmitido sobre un estilo de vida saludable, equilibrado, coherente con los propios valores, fortalezas e intereses.</i></p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable</li> <li>• [185502] Índice de masa corporal óptimo</li> <li>• [185504] Estrategias para mantener una dieta saludable</li> <li>• [185510] Importancia de las raciones de alimentos</li> <li>• [185514] Estrategias para dejar de fumar</li> <li>• [185517] Importancia de estar físicamente activo</li> <li>• [185524] Estrategias para prevenir accidentes</li> <li>• [185525] Beneficios del apoyo social</li> <li>• [185531] Estrategias para mejorar la autoestima</li> <li>• [185537] Efectos adversos para la salud del consumo del tabaco</li> <li>• [185538] Efectos adversos para la salud del consumo de alcohol</li> <li>• [185539] Efectos adversos para la salud del consumo de drogas</li> <li>• [185544] Importancia de una vida útil</li> </ul>
<p><b>NOC [0109] Desarrollo infantil: adolescencia.</b> <i>Metas en el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial entre los 12 y los 17 años de edad.</i></p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [10901] Practica hábitos higiénicos</li> <li>• [10902] Describe el desarrollo sexual</li> <li>• [10903] Está conforme con su identidad sexual</li> <li>• [10904] Utiliza habilidades de interacción social</li> </ul>

- [10905] Utiliza estrategias de resolución de conflictos
- [10906] Mantiene buena relación con sus compañeros del mismo sexo
- [10907] Mantiene buena relación con sus compañeros del sexo opuesto
- [10910] Evita el consumo de alcohol
- [10912] Manifiesta niveles progresivos de autonomía
- [10911] Utiliza estrategias efectivas de afrontamiento
- [10915] Establece objetivos académicos
- [10918] Evita consumir tabaco
- [10919] Evita el consumo de drogas
- [10921] Respeta a los demás

**NIC [5246] Asesoramiento nutricional.** *Utilización de un proceso de ayuda interactivo centrado en la necesidad de modificación de la dieta. (Módulo 1) Actividades:*

- Determinar la ingesta y los hábitos alimentarios a través de cuestionarios.
- Incitar a establecer metas realistas a corto y largo plazo para el cambio del estado nutricional.
- Importancia de beber 2 litros de agua/día.
- Realizar un desayuno equilibrado y adecuado.

**NIC [0200] Fomento del ejercicio.** *Facilitar regularmente la realización de ejercicios físicos con el fin de mantener o mejorar el estado físico y el nivel de salud. (Módulo 1) Actividades:*

- Animar al alumno a realizar ejercicio físico.
- Realizar una caminata e incluir juegos grupales dinámicos.

**NIC 5624] Enseñanza: sexualidad.** *Ayudar a las personas a comprender las dimensiones físicas y psicosociales del crecimiento y desarrollo sexuales. (Módulo 2) Actividades:*

- Charla sobre sexualidad, orientación sexual, identidad y expresión de género.
- Fomentar la responsabilidad de una adecuada conducta sexual y explicar las consecuencias de practicar conductas sexuales de riesgo.
- Enseñar métodos anticonceptivos más recomendables y su importancia.

**NIC 5400] Potenciación de la autoestima.** *Ayudar a un paciente a que mejore el juicio personal de su autovalía. (Módulo 3) Actividades:*

- En un folio, cada adolescente debe de identificar sus puntos fuertes.
- Reforzar puntos fuertes del joven.

**NIC [1850] Mejorar el sueño.** *Facilitar ciclos regulares de sueño/vigilia. (Módulo 3) Actividades:*

- Enseñar técnicas de relajación y su realización.
- Proporcionar medidas de higiene del sueño

**NIC [4500] Prevención del consumo de sustancias nocivas.** *Prevenir un estilo de vida que incurra en el alcoholismo y el consumo de drogas. (Módulo 3) Actividades:*

- Informar sobre consecuencias negativas del alcohol y de las drogas y desaconsejar su consumo.
- Debate sobre las diferentes sustancias nocivas y sus efectos en la salud.

<p><b>NIC [6610] Identificación de riesgos.</b> <i>Análisis de los factores de riesgo potenciales, determinación de riesgos para la salud y asignación de la prioridad a las estrategias de disminución de riesgos para un individuo o grupo de personas. (Módulo 4)</i> <b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar una charla sobre la seguridad vial para concientizar sobre situaciones peligrosas.</li> <li>• Relato personal de un superviviente a un accidente de tráfico.</li> </ul>
<p><b>NIC [8500] Fomentar la salud de la comunidad.</b> <i>Ayudar a los miembros de la comunidad a identificar los intereses sanitarios de la comunidad, la movilización de recursos y la aplicación de soluciones. (Módulo 4)</i> <b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar técnicas de RCP y ventilación, para que sean capaces de actuar ante una PCR.</li> <li>• Enseñar a utilizar un DESA.</li> <li>• Dar oportunidades de participación a todos los alumnos.</li> </ul>
<p><b>NIC [5562] Educación parental: adolescentes.</b> <i>Apoyar a los padres para que comprendan y ayuden a sus hijos adolescentes. (Sesión parental)</i> <b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar técnicas de comunicación que aumenten la capacidad de empatizar con sus hijos.</li> <li>• Dar tiempo a los padres para que comuniquen las preocupaciones que tienen sobre sus hijos.</li> </ul>
<p><b>NIC [7110] Fomentar la implicación familiar.</b> <i>Facilitar la participación de los miembros de la familia en el cuidado emocional y físico del paciente. (Sesión parental)</i> <b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar consulta con los padres y preguntar sobre la implicación en el cuidado del joven</li> <li>• En la consulta con los tutores, preguntar sobre expectativas con respecto a su hijo.</li> </ul>

Anexo 3. Glosario de términos. Antecedentes y estado actual del tema. (1, 11, 12, 13, 14, 15)

## 2. JUSTIFICACIÓN.

Los adolescentes son individuos maleables, se encuentran en continuo desarrollo y crecimiento. Por lo que la adolescencia es una etapa fundamental para prevenir problemas de salud futuros en la adultez, al igual que para modificar conductas que no son saludables y que son de riesgo para la salud. El instituto es el lugar donde los adolescentes acuden diariamente y desarrollan vínculos con los demás. Es el sitio adecuado para identificar las conductas negativas y para llevar a cabo estrategias preventivas que contribuyan a mejorar la salud de los jóvenes. Como enfermera, es importante centrar las intervenciones educativas en la prevención y la promoción de la salud. Intervenciones relacionadas con las sustancias nocivas, la sexualidad, la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, las preocupaciones.

## 3. HIPÓTESIS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Las sesiones formativas realizadas en el centro escolar mejorarán los conocimientos de hábitos saludables y de estilo de vida que tienen los estudiantes adolescentes, y, por consiguiente, serán capaces de mejorar sus propios hábitos de salud.

## **4. OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.**

### **4.1. General.**

Evaluar la efectividad de intervenciones educativas enfermeras en el entorno escolar relacionadas con los hábitos de salud y el estilo de vida de adolescentes que cursan 3º y 4º de la ESO en un instituto en Tenerife mediante intervenciones grupales y parentales.

### **4.2. Específicos.**

1. Evaluar el nivel de conocimiento adquirido tras las sesiones educativas con los adolescentes mediante el uso de un cuestionario previo y otro posterior a la sesión.
2. Conocer hábitos de salud de los jóvenes cuestionados.
3. Identificar contenido que resulte interesante a los adolescentes.
4. Analizar si existen diferencias de estilo de vida, según la edad, el sexo, el género, el tipo de instituto al que acuden, localidad en la que vive, ...
5. Promover hábitos saludables mediante sesiones educativas.
6. Prevenir problemas de salud a través de la promoción de la salud y estilos de vida.
7. Generar interés y participación voluntaria por parte de los adolescentes en las sesiones con respecto a hábitos y comportamientos saludables.
8. Causar interés por el cambio de hábitos negativos y el establecimiento de hábitos positivos.
9. Evaluar el nivel de satisfacción de los jóvenes con las sesiones educativas a través de un breve cuestionario.

## **5. METODOLOGÍA.**

### **5.1. Diseño.**

Este proyecto de investigación es un proyecto de intervenciones enfermeras con metodología analítica, cuasiexperimental, longitudinal y de carácter prospectivo, basado en la medición y comparación de las variables mediante un estudio "pretest-posttest". Expone a jóvenes a intervenciones educativas relacionadas con la prevención y la promoción de la salud a través de sesiones educativas en el centro educativo seleccionado.

### **5.2. Sujetos de estudio.**

El estudio se dirige a estudiantes de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), en un rango de edad comprendido entre los catorce y los dieciocho años, por ser una etapa en la que se producen cambios importantes y surgen nuevas inquietudes. La muestra se va a centrar en los alumnos del Instituto de Educación Secundaria (IES) Viera y Clavijo en San Cristóbal de La Laguna, que hayan dado su autorización para participar.

### **5.3. Criterios de inclusión.**

En el estudio hay que tener en cuenta una serie de criterios de inclusión. Va a estar dirigido a alumnos del IES

Viera y Clavijo, que cursen tercero y cuarto de la ESO, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, a los que sus padres les hayan autorizado participar a través de un consentimiento informado. Además, en el proyecto se incluyen a los tutores legales de los alumnos participantes que cumplimentan el consentimiento informado y que van a realizar las sesiones destinadas a intervenciones parentales.

#### **5.4. Criterios de exclusión.**

En este estudio no participan los estudiantes de entidades educativas concertadas ni privadas, no participan los estudiantes que no cursan tercero ni cuarto de la ESO, tampoco contempla la posibilidad de participación de centros de educación para adultos.

#### **5.5. Variables de estudio e instrumentos de medida.**

##### **5.5.1. Variables cuantitativas.**

- **Peso:** El peso corporal se medirá en kilogramos con una báscula digital. Para pesarse, los jóvenes deberán subirse a la báscula sin zapatos.
- **Talla:** La talla se medirá en centímetros con un tallímetro. Los alumnos se deberán colocar en posición erecta, con la cabeza mirando hacia el frente, las piernas rectas, los pies pegados al suelo y los brazos pegados a ambos lados del cuerpo.
- **IMC:** Lo calcularemos con una calculadora, dividiendo el peso del sujeto en kilogramos y la talla en metros cuadrados.
- **Tensión arterial:** La hallaremos con un tensiómetro digital.
- **Circunferencia de la cintura:** Se medirá en centímetros con una cinta métrica el perímetro de la cintura. El joven deberá posicionarse erguido y con el abdomen relajado.
- **Calidad de la dieta:** Se valorará atendiendo al cuestionario de salud inicial.
- **Actividad física:** Se valorará atendiendo al cuestionario de salud inicial.
- **Uso de dispositivos electrónicos:** Se valorará atendiendo al cuestionario de salud inicial.
- **Tabla de evaluación enfermera:** La evaluación se medirá empleando la escala tipo Likert del 1 al 5. Se realizará una evaluación al inicio del programa para valorar el estado de salud inicial de los alumnos y además, se plantearán unos resultados esperados. Asimismo, se realizará la evaluación al final, para medir los resultados finales y si han existido beneficios y mejoras en la salud de los jóvenes, comprobando que las intervenciones educativas realizadas han sido efectivas. Cabe destacar que, en las evaluaciones, se valoran los mismos ítems.
- **Grado de satisfacción:** Se evalúa a través del cuestionario de satisfacción que tienen que cumplimentar en la última sesión al finalizar el proyecto. Además, tendrá un apartado donde los alumnos puedan escribir sugerencias, opiniones y valoraciones sobre su experiencia en las sesiones que se tendrán en cuenta en futuras posibles ampliaciones del proyecto en otros institutos.

### 5.5.2. Variables cualitativas.

- Edad: rango de edad entre 14 - 18 años.
- Género
- Lugar de residencia
- Curso académico: 3º - 4º de la E.S.O.

### 5.5.3. Instrumentos de medida.

- Medidas antropométricas: báscula digital, tallímetro, cinta métrica.
- Tensiómetro manual.
- Pulsioxímetro.
- Cuestionario de salud: Encuesta hábitos saludables.
- Cuestionario sobre la dieta: Encuesta de adherencia a la dieta mediterránea.
- Autotest de adicciones.
- Cuestionario de satisfacción.

## 5.6. Recogida y análisis de los datos.

### 5.6.1. Recogida de datos.

Lo primero que hacemos es solicitar a la Consejería de Educación permiso para llevar a cabo nuestro proyecto. Cuando tengamos la autorización, concretamos una cita en el I.E.S Viera y Clavijo con el equipo directivo para enseñarles nuestro proyecto y que nos den consentimiento para llevarlo a cabo en el centro. Tras obtener los permisos de realización del proyecto, concretamos una reunión con los padres de los alumnos para que rellenen el consentimiento informado y si dan su autorización, se procederá a dar educación parental.

En la primera sesión (sesión 0), tras la charla introductoria, los alumnos participantes deberán rellenar el cuestionario de salud virtual (en Google Sites), en presencia de las enfermeras, que podrán resolver las posibles dudas existentes.

Los alumnos deberán de cumplimentar el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea, para valorar su dieta, y también se realizará una somatometría inicial, que incluya el peso, la talla y el perímetro abdominal.

Además, cuando se imparta el módulo de Salud mental y Adicciones, los estudiantes deberán realizar la autoevaluación de las distintas adicciones que se encuentran en la Guía Ocio Saludable y deberán de enseñar sus resultados a la enfermera que esté impartiendo la sesión.

En la última sesión del proyecto, los jóvenes deben responder un cuestionario de satisfacción y el cuestionario de salud que habían contestado en la primera sesión. Además, se realiza una somatometría final para valorarse si se han producido cambios con respecto al inicio del programa educativo y comparar los resultados.

### 5.6.2. Análisis de datos.

A través de los datos recogidos en el cuestionario de salud, se obtendrá una media de las respuestas obtenidas

y se guardarán las respuestas para poder comparar los resultados cuando los jóvenes vuelvan a realizar el cuestionario en la última sesión y valorar si se ha producido una evolución en las respuestas, demostrando que se han generado cambios en los hábitos de salud y estilos de vida de los adolescentes. Además, al repetir la somatometría, compararemos si se han producido cambios en los individuos.

### 5.7. Limitaciones del estudio.

- Rechazo de los tutores a que sus hijos formen parte del estudio.
- Negación de los alumnos a participar en el programa.
- Baja participación.
- El presupuesto y los materiales necesarios para realizar el proyecto, depende de la cantidad de alumnos que participen.
- Barreras que dificultan las intervenciones educativas (barreras temporales, una baja participación por parte del alumnado o falta de periodicidad por parte de ellos al acudir a las sesiones).
- Cancelaciones de las sesiones por parte del centro educativo
- Falta de Internet y/o material necesario para realizar las actividades (papeles, bolígrafos, etc.).

### 5.8. Consideraciones éticas.

- Para la realización del proyecto se solicitarán los permisos necesarios a la Consejería de Educación localizada en Santa Cruz de Tenerife. *Anexo 4. Solicitud de permiso a la Consejería de Educación.*
- Se solicitará autorización al centro educativo I.E.S Viera y Clavijo para llevar a cabo el proyecto. *Anexo 5. Solicitud de permiso al I.E.S Viera y Clavijo.*
- Se entregará a los padres y alumnos de 3º y 4º de la E.S.O. del I.E.S. Viera y Clavijo un consentimiento informado en el que se les dará información sobre el proyecto. *Anexo 6. Consentimiento informado*

## 6. PLAN DE TRABAJO.

### 6.1. Cronograma.

CRONOGRAMA I								
	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Elección TFG								
Reunión tutora								
Marco teórico								
Bibliografía								
Justificación								
Hipótesis								
Objetivos								
Metodología								



<b>Resultados</b>													
<b>Entrega</b>													
<b>Defensa</b>													

Figura 1. Cronograma I del proyecto de investigación. Elaboración propia.

CRONOGRAMA II													
	Ag.	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	En.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ag.
<b>Fase 0.</b> Obtención de permisos													
<b>Fase 1.</b> Autorización de participación													
<b>Fase 2.</b> Valoración e intervención													
<b>Fase 3.</b> Evaluación y obtención de resultados													

Figura 2. Cronograma II del proyecto de investigación. Elaboración propia.

## 6.2. Lugar de realización.

El proyecto se llevará a cabo en el Instituto de Educación Secundaria Viera y Clavijo, localizado en la Calle Lora y Tamayo en San Cristóbal de la Laguna. Es un instituto público, en el que hay diversidad de alumnado.

## 6.3. Fases de desarrollo del proyecto de investigación.

### Fase 0. Obtención de permisos (1 mes).

- Se presenta y se solicita autorización a la Consejería de Educación para realizar nuestro proyecto.
- Se cita encuentro con el equipo directivo del IES Viera y Clavijo para exponer el proyecto y se solicita autorización para su realización durante el próximo curso escolar.

### Fase 1. Autorización de participación. (2 semanas).

- Se plantea una reunión física con los padres de los alumnos de 3º y 4º de la ESO del centro antes de comenzar el curso académico para exponer el proyecto y solicitar la participación de sus hijos durante el curso escolar en el proyecto.

- Además, se mandará por correo electrónico la información necesaria a todos los padres de los alumnos matriculados para que puedan valorar detenidamente la participación de los alumnos en el proyecto. El correo electrónico también servirá para resolver posibles dudas que los padres tengan sobre la participación de sus hijos en el proyecto.
- En la primera sesión planteada con los alumnos (Sesión 0), los jóvenes también deberán dar su consentimiento de participación en el programa.

## **Fase 2. Valoración e intervención.** (9 meses).

### *Valoración*

- Las enfermeras valorarán a los alumnos a través del cuestionario de salud. *Anexo 7. Encuesta de hábitos saludables.*
- Se utilizará la escala Likert mediante una tabla de evaluación enfermera y se obtendrán unos resultados iniciales y se señalará unos resultados esperados. *Anexo 8. Tabla de evaluación enfermera.*

### *Intervención*

- El taller “*Crece con Salud. Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes*” tendrá una duración de 9 meses, es decir, un curso escolar. Se realizarán un total de 18 sesiones con los alumnos y 1 con los padres. Los alumnos acudirán una vez cada dos semanas (en horario de 16:30 a 18:30) al salón de actos del instituto para realizar las sesiones, salvo excepcionales, que impliquen intervenir en otros lugares, como la cocina o al aire libre, y que se puedan realizar en la mañana en colaboración con asignaturas, como por ejemplo Educación Física.
- Tras obtener el permiso y la autorización de los padres para que sus hijos participen en el proyecto, en la primera sesión, se realizará una charla introductoria y los alumnos deberán responder un cuestionario de salud, se realizará una somatometría y se realizará una valoración por patrones funcionales. Cuando tengamos recabada la información, el resto de sesiones se realizarán y se podrán modificar en función de los resultados obtenidos en un inicio y de las necesidades reales de los jóvenes participantes.
- Durante las sesiones siguientes se intentará conseguir unos objetivos específicos con el fin de que al final del curso académico, los alumnos sean capaces de llevar un estilo de vida más sano y de elegir hábitos y comportamientos más saludables, en comparación con su estado inicial, apreciando una evolución positiva.

## **Fase 3. Evaluación y obtención de resultados.** (6 semanas).

- En la última sesión, los participantes responderán una encuesta de satisfacción y volverán a rellenar el cuestionario de salud que previamente habían realizado. *Anexo 9. Encuesta de satisfacción.*
- Además, la enfermera encargada realizará una evaluación de los alumnos utilizando la tabla de evaluación enfermera y se comparan los resultados iniciales y los resultados esperados con los

resultados finales.

- Las enfermeras encargadas del proyecto utilizarán herramientas evaluativas para procesar la información obtenida y con ella, se preparará un informe en el que se expondrán los beneficios de salud de las intervenciones aplicadas en los adolescentes a lo largo de la realización del proyecto.

#### 6.4. Desarrollo de las sesiones.

- **Sesión parental.** Primero, cuajramos una reunión con los padres, en la que daremos información sobre el proyecto y ofreceremos un consentimiento informado para que sus hijos puedan participar en el programa. Si autorizan su participación, les daremos un cuestionario en el que les preguntaremos por temas de salud que les preocupe en sus hijos y se les ofrecerá educación parental.
- **Sesión 0.** Presentación del proyecto y del equipo, se realizará una charla orientativa. Incluirá una explicación sobre la duración del proyecto y los módulos que se van a impartir. Esta primera parte teórica de la sesión durará una hora. Además, se les dejará media hora a los estudiantes para que realicen el cuestionario *Hábitos de Salud en adolescentes* a través de los formularios de Google, que es anónimo. La media hora restante se utilizará para resolver dudas del programa. Para el contenido de las sesiones, se tendrán en cuenta las respuestas obtenidas en la encuesta inicial realizada y se podrán modificar según las necesidades reales de los alumnos.

#### Módulo 1. Dieta, alimentación y ejercicio físico.

- **Sesión 1.** Se realiza una somatometría, que incluye peso, talla, IMC, FC, saturación de oxígeno y TA. También, se reparte el *cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea*, que es anónimo, para valorar hábitos de alimentación. Tras realizar dichas actividades, se va a realizar una presentación que se va a centrar en una dieta saludable, se va a resaltar la importancia de beber agua, y se les dará una fotocopia que incluye el índice glucémico de los alimentos. *Anexo 10. Encuesta de adherencia a la dieta mediterránea.* <sup>(16)</sup>
- **Sesión 2.** Esta sesión trata sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), en la que nos centraremos en la anorexia y la bulimia. A través de una presentación de apoyo, explicaremos dichos trastornos de alimentación y resaltaremos la posibilidad de cambio y de superación de la enfermedad. La primera parte teórica durará aproximadamente 1 hora y en la hora restante se realizará un debate voluntario, en el que plasmarán sus creencias sobre los TCA y se resolverán y se aclaran dudas.
- **Sesión 3. Taller de cocina saludable.** Esta sesión se realizará en el comedor del centro. Es una intervención educativa más dinámica, que va a consistir en la elaboración adecuada de un buen desayuno, fácil y saludable. Se ha elegido el desayuno por ser la primera comida del día y porque los jóvenes no suelen incluir alimentos saludables en su desayuno, optando en muchas ocasiones por bollería industrial y alimentos muy azucarados. Al principio de la sesión se dará una charla explicativa de unos 30 minutos sobre la importancia de un buen desayuno y la importancia de elegir los alimentos

adecuados. Otra media hora se utilizará para que los alumnos comenten qué alimentos comen en los desayunos con mayor frecuencia. Durante la hora restante, se les dejará que interactúen y realicen un desayuno que crean que es saludable y apetecible.

- **Sesión 4. *Caminata a Mesa Mota*.** En esta sesión los estudiantes irán desde el centro escolar hasta Mesa Mota caminando. Se realizará una excursión en horario escolar por la mañana gracias al profesor de Educación Física del centro, que nos acompañará durante la caminata. Se repartirán botellas de agua de 0,5 litros a cada alumno, una fruta que podrá ser plátano o manzana y un bocadillo. Además, al llegar a Mesa Mota, se realizan algunos sencillos juegos grupales, para que los alumnos interactúen entre ellos. Se estima que la actividad dura aproximadamente 5-6 horas.

### **Módulo 2. Sexualidad.**

- **Sesión 5.** La apertura de este módulo va a consistir en una charla introductoria sobre sobre la sexualidad, que durará una hora y cuarenta minutos. Se pretenden diferenciar los conceptos: orientación sexual, identidad y expresión de género.
- **Sesión 6.** Durante esta sesión, se dará una charla sobre embarazos no deseados y ETS y la importancia de la anticoncepción, que durará aproximadamente una hora. La siguiente parte de la sesión será más dinámica; media hora se utilizará para enseñar distintos tipos de anticonceptivos y el resto del tiempo se emplea en debatir y consultar dudas.
- **Sesión 7. *Taller de salud afectivo sexual en adolescentes*.** Se reforzará la importancia de tener relaciones y apegos saludables, la importancia del autocuidado y de la autoestima, la responsabilidad sobre el propio cuerpo y la importancia de riesgos como los comportamientos machistas, se hablará de las expectativas de una relación amorosa y se fomentarán estrategias de control relacionadas con actitudes violentas. Se tratará de resaltar la importancia de construir relaciones sanas y positivas. El taller durará dos horas y cada vez que se explique un tema a tratar, se iniciará un debate en el que los jóvenes comentarán sus creencias y opiniones.
- **Sesión 8. *Taller de violencia de género*.** Para esta sesión contaremos con 2 participaciones de personas que han querido relatar su experiencia como víctimas de violencia de género. Durante la primera media hora del taller se hará una introducción sobre la violencia de género y su importancia en la sociedad actual. Tras esta charla, se destinará media hora a cada voluntario para que comenten su experiencia personal y 15 minutos a cada uno de ellos para realizar un pequeño debate en el que los alumnos manifiesten sus inquietudes.

### **Módulo 3. Salud mental y adicciones.**

- **Sesión 9. *Taller de relajación y mindfulness*.** La enfermera encargada del módulo, enseñará a utilizar técnicas de relajación, métodos para gestionar el estrés y hábitos higiénicos que favorecen la calidad del sueño e influyen positivamente en la vida diaria. Los primeros treinta minutos serán teóricos y la

hora y media siguiente será práctica, en la que se enseñará a realizar las técnicas de relajación y el mindfulness.

- **Sesión 10. Taller de autoconocimiento y autoconcepto: ¿Quién soy, cómo me veo?** Durante este taller contaremos con la ayuda de un psicólogo. En la primera media hora del taller, se resaltarán la importancia de tener una buena autoestima, la importancia del autoconocimiento y del autoconcepto. Tras esta parte teórica se dejará media hora para que apunten en un folio 10 puntos fuertes que tengan. La hora restante se utilizará para hacer una puesta en común voluntaria y servirá para reforzar sus habilidades e incluso para identificar otros aspectos positivos que tengan.
- **Sesión 11. Adicciones.** Durante los primeros 45 minutos de la sesión los alumnos realizarán tests de autoevaluación de distintas adicciones a través de la Guía Ocio Saludable (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, benzodiazepinas, opiáceos, drogas en general, ludopatía, internet). Se dejarán quince minutos para hacer una puesta en común que será voluntaria. Los siguientes treinta minutos se dará una charla sobre distintos tipos de adicciones, incluye: alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, opiáceos, benzodiazepinas, tecnologías de la información y comunicación (TIC), gaming disorder, gambling disorder, chemsex, sumisión química. Al final, en treinta minutos, los alumnos se dividen en grupos y seleccionan una adicción al azar de la que tendrán que buscar información y realizar una exposición explicativa en las siguientes sesiones, en la que comentarán lo que consideran más relevante para dar a conocer las distintas adicciones a sus compañeros. Además, se hace un sorteo con el orden y el día de las exposiciones. Al haber planteadas 11 exposiciones, se utilizarán dos sesiones para las exposiciones (en la primera sesión habrá 6 exposiciones y en la segunda sesión habrá 5 exposiciones).

#### *Anexo 11. Autotest de adicciones* <sup>(17)</sup>

- **Sesión 12.** Se destinará a realizar las 6 primeras exposiciones de los alumnos, para cada exposición se destinarán 20 minutos, que incluye explicación de la adicción y tiempo para resolver dudas.
- **Sesión 13.** Se destinará a realizar las 5 últimas exposiciones de los alumnos, para cada exposición se destinarán 20 minutos, que incluye explicación de la adicción y tiempo para resolver dudas. Los últimos veinte minutos se utilizarán para poner ideas en común y para que la enfermera responsable resuelva posibles dudas.
- **Sesión 14.** El módulo se concluirá con tres relatos de personas que han experimentado adicciones en un pasado y que lo han superado (alcohol, cannabis, cocaína). Se destinará media hora a cada historia. La media hora restante se utilizará como tiempo de debate y para preguntar y resolver dudas.

#### **Módulo 4. Prevención de riesgos y seguridad.**

- **Sesión 15. Taller de RCP básico.** La primera media hora del taller es teórica, se explican conceptos básicos y técnicas que se deben realizar ante un posible caso de PCR y se enseña a reconocer la situación. La enfermera encargada del módulo, en la segunda parte del taller, durante una hora, enseña

a realizar el masaje cardiopulmonar en un maniquí adulto y a realizar la ventilación, dando la oportunidad de que los alumnos que quieran, practiquen las técnicas enseñadas. Durante la última media hora, explica el funcionamiento del desfibrilador externo semiautomático (DESA).

- **Sesión 16. Taller: Accidente de tráfico.** En la sesión se dará una charla de media hora sobre seguridad vial. Durante la hora siguiente una persona que tuvo un accidente de tráfico relata su historia y comenta las secuelas que le quedaron. Al final de la sesión se realizará una dinámica en la que los adolescentes puedan participar y comentar entre ellos sus opiniones y consultar dudas que hayan surgido.

### **Sesión final del proyecto.**

- **Sesión 17.** Es la sesión final del curso. La enfermera encargada, pasa un cuestionario de satisfacción a cada alumno que deberán cumplimentar de manera anónima, para conocer posibles mejoras que se puedan realizar en el programa y para saber cómo ha sido recibido el taller entre los participantes. Además, se pasa el *cuestionario de hábitos saludables* que hicieron en la primera sesión y se deja media hora para resolverlos. Según vayan terminando de rellenar las encuestas, la enfermera encargada del módulo 1, realiza la somatometría (en 1 hora), que incluye el peso, la talla, el perímetro de la cintura, la saturación de oxígeno y la TA. Tanto el *cuestionario de hábitos saludables* como la somatometría, servirán para evaluar si se han producido cambios en el comportamiento de los jóvenes. La media hora restante, se utilizará para que voluntariamente se compartan ideas sobre el programa. Tras finalizar las sesiones, la efectividad de las intervenciones se medirá con la escala Lickert.

### **6.5. Reparto de tareas.**

Para la realización del proyecto se contará con la participación de distintos profesionales. La enfermera responsable se encargará de coordinar al resto de profesionales que intervendrán en el programa. Participantes de las sesiones:

- Enfermera responsable y coordinadora.
- Enfermera comunitaria 1 (encargada del Módulo de dieta, alimentación y ejercicio físico), enfermera comunitaria 2 (encargada del Módulo de salud mental y adicciones), enfermera comunitaria 3 (encargada del Módulo de prevención de riesgos y seguridad), enfermera matrona (encargada del Módulo de sexualidad).
- Profesor de Educación Física (Caminata a Mesa Mota).
- Psicólogo.
- Persona con testimonio “adicciones” 1, persona con testimonio “adicciones” 2, persona con testimonio “adicciones” 3, persona con testimonio “accidente de tráfico”.



Figura 3. Profesional participante en las sesiones. Elaboración propia.

## 7. RESULTADOS PREVISIBLES, APLICABILIDAD Y UTILIDAD PRÁCTICA DE LOS RESULTADOS

### 7.1. A corto plazo.

Se espera que el proyecto tenga una buena recepción por parte de los jóvenes estudiantes, que se encuentren motivados a lo largo de las sesiones y que cada día aprendan conocimientos útiles para su salud. También, se espera que la muestra que participe sea alta, obteniendo resultados fiables. Se prevé que las sesiones sean dinámicas, favoreciendo el interés de los participantes y su participación en el proyecto, además de que adquieran nuevos conocimientos y habilidades necesarias para llevar un estilo de vida adecuado y saludable, y que sean capaces de aplicar en su vida diaria, ayudándoles a prevenir problemas de salud en el futuro.

### 7.2. A largo plazo.

Tras realizar las sesiones, si conseguimos los resultados positivos esperados se podrá llevar a cabo este proyecto de intervenciones educativas grupales a otros institutos. Asimismo, teniendo en cuenta el cuestionario de satisfacción y las necesidades de los jóvenes, se podría plantear modificar las actividades de las sesiones destinadas a prevenir problemas o enfermedades y promocionar la salud de los adolescentes.

## 8. INSTALACIONES, INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DISPONIBLES INICIALMENTE PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.

Para la realización del proyecto contamos con el salón de actos del IES Viera y Clavijo. Además, para las actividades que requieran otro espacio, como el *Taller de cocina*, se utilizará el comedor escolar y también, para la *Caminata a Mesa Mota*, se optará por la salida del centro escolar, desde la Calle Lora y Tamayo, en San Cristóbal de La Laguna hasta el Parque de la Mesa Mota, en San Cristóbal de La Laguna.

Recursos disponibles:

<b>INFRAESTRUCTURA</b>		
Salón de Actos del I.E.S. Viera y Clavijo		
Comedor escolar del I.E.S Viera y Clavijo		
<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
Enfermera Comunitaria 1	Enfermera Comunitaria 2	
Enfermera Comunitaria 3	Enfermera Comunitaria 4	
Matrona del Centro de Salud	Profesor de Educación Física	
Persona testimonio adicciones 1	Persona testimonio adicciones 2	
Persona testimonio adicciones 3	Persona testimonio accidente de tráfico	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		
Proyector y pantalla	Altavoces	Ordenador portátil
Impresora	Sillas	Mesas

Figura 4. Recursos disponibles. Elaboración propia.

## 9. JUSTIFICACIÓN DETALLADA DE LA AYUDA ECONÓMICA

Para realizar el proyecto es necesario efectuar un presupuesto de los recursos humanos y materiales que no tenemos. Es una estimación, ya que según los padres que firmen el consentimiento informado para que sus hijos participen, el material necesario podrá aumentar o disminuir, y por consiguiente el coste y el presupuesto total.

<b>MATERIALES/RECURSOS</b>		<b>COSTE</b>
<b>Material inventariable</b>	Báscula de peso	<b>30,00 €</b>



	Tallímetro portátil	80,00 €
	Tensiómetro digital	40,00 €
	Pulsioxímetro	50,00 €
	DESA	200,00 €
	Maniquí adulto RCP básica	250,00 €
	Pendrive	10,00 €
	Grapadora	7,00 €
	Archivador	45,00 €
	Utensilios de cocina	60,00 €
<b>Material fungible</b>	Ingredientes para la clase de cocina	100,00 €
	Agua mineral 0,5 litros	30,00 €
	Hojas de papel Din A4	150,00 €
	Cartuchos de tinta negra	80,00 €
	Bolígrafos	14,00 €
	Calculadora	15,00 €
	Anticonceptivos	342,00 €
	Grapas	12,00 €
	Subrayadores	10,00 €
<b>Recursos humanos</b>	Psicólogo	100,00 €
<b>Otros gastos</b>	Difusión del proyecto	400,00 €

	Publicación del estudio	<b>420,00 €</b>
	Posibles imprevistos	<b>500,00 €</b>
<b>TOTAL: 2.945 €</b>		

*Figura 5. Presupuesto ayuda económica. Elaboración propia.*

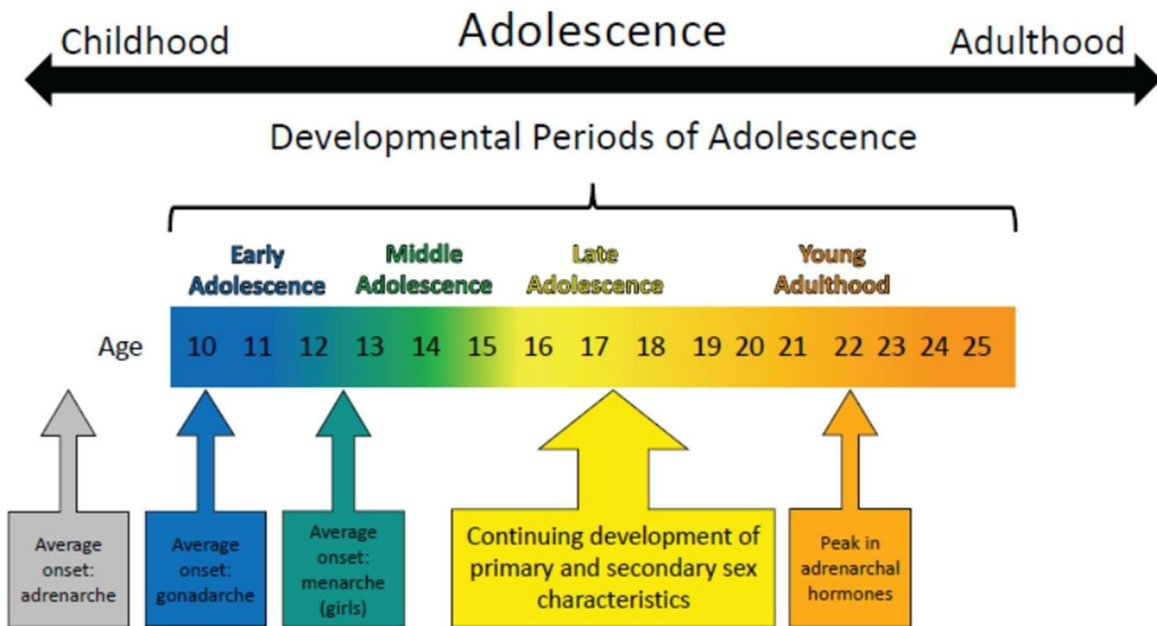
## 10. BIBLIOGRAFÍA

1. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Board on Children, Youth, and Families; Committee on the Neurobiological and Socio-behavioral Science of Adolescent Development and Its Applications. The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth [Internet]. Backes EP, Bonnie RJ, editors. PubMed. Washington (DC): National Academies Press (US); 2019; [citado el 20 de marzo de 2023] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545481/>
2. F Germán D, Falke O, Pellegrino J. Salud integral del joven y del adolescente. Medicina preventiva y social Comprehensive health of young people and adolescents. Preventive and social medicine [Internet]. 2020; [citado el 18 de abril de 2023]. 133 (4) Disponible en: [https://ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2022/Rev-4-2020\\_pag-24-29\\_Falke.pdf](https://ama-med.org.ar/uploads_archivos/2022/Rev-4-2020_pag-24-29_Falke.pdf)
3. Vijayakumar N, Op de Macks Z, Shirtcliff EA, Pfeifer JH. Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. Neuroscience & Biobehavioral Reviews [Internet]. 2018; [citado el 25 de abril de 2023]. 92:417-36. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6234123/>
4. Andrews JL, Ahmed S, Blakemore SJ. Navigating the social environment in adolescence: The role of social brain development. Biological Psychiatry. 2020; [citado el 25 de abril de 2023] 89(2). Disponible en: [https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(20\)31920-X/fulltext](https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(20)31920-X/fulltext)
5. Orben A, Tomova L, Blakemore SJ. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. The Lancet Child & Adolescent Health [Internet]. 2020; [citado el 25 de abril de 2023] 4(8):634-40. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7292584/>
6. Viner RM, Allen NB, Patton GC. Puberty, Developmental Processes, and Health Interventions. Nihgov [Internet]. 2017; [citado el 27 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525269/>
7. Cabañas F-SB. 1. Importancia del papel del enfermero en la salud escolar. Npunto.es. [Internet]. 2020; [citado el 28 de mayo de 2023] 3 (26). Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/5ecb7648dc83bNP26-T1.pdf>
8. Nanda International. Diagnósticos Enfermeros. Definiciones Y Clasificación. 2021-2023. Herdman TH, Kamitsuru S, editores. Elsevier; 2021; [citado el 1 de mayo de 2023].
9. Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E. Nursing outcomes classification (NOC): Measurement of health outcomes. 6a ed. St. Louis, MO: Mosby; 2018. [citado el 1 de mayo de 2023].
10. Elsevier. Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC) [Internet]. 7a ed. Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman JM, Wagner C, editores. Elsevier; 2018 [citado el 2 de mayo de 2023].
11. Laufer D, Davrieux M, García L. Capítulo 2. Desarrollo puberal en la niña y adolescente. Archivos de

- Pediatría del Uruguay [Internet]. 2023; [citado el 2 de mayo de 2023];94(s1):403. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v94nnspe1/1688-1249-adp-94-nspe1-e403.pdf>
12. Podestá Soto, M. E. Desarrollo físico, intelectual y social de la niñez, infancia, adolescencia y adultez. Aplicación didáctica: Diseño de clase; 2022 [citado el 2 de mayo de 2023].
  13. Almaraz Nieves A, Prieto GA, Valdez Rodríguez H, Camacho Arroyo I, Saqui Salces M, Villamar Cruz O, et al. ¿Cómo actúan las hormonas esteroides? Educación Química [Internet]. 2018 [citado el 4 de mayo de 2023];14(4):196-201. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/req/article/view/66226/58137>
  14. Arauz JSF, Gavilanes JPV, Alemán EMS, Jimenez KJC. La percepción, la cognición y la interactividad. RECIMUNDO [Internet]. 2022 [citado el 4 de mayo de 2023];6(2):151-9. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1555#:~:text=La%20percepci%C3%B3n%20es%20un%20de>
  15. Materia gris y blanca del cerebro: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración [Internet]. medlineplus.gov. [citado el 9 de mayo de 2023] Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/18117.htm#:~:text=El%20tejido%20llamado%20%22materia%20gris](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/18117.htm#:~:text=El%20tejido%20llamado%20%22materia%20gris)
  16. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Cuestionario de Adherencia a la dieta mediterránea. [citado el 10 de mayo de 2023] Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872a79e2\\_adherencia\\_dieta\\_mediterranea.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872a79e2_adherencia_dieta_mediterranea.pdf)
  17. Testéate con el barómetro de las adicciones [Internet]. Guía Ocio Saludable. [citado el 10 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.guiaociosaludable.com/tests-autoevaluacion-adicciones/>

## 11. ANEXOS

### Anexo 1. Eventos puberales en la adolescencia.



### Anexo 2. Salud integral del adolescente.

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Bienestar} & & \text{Desarrollo} & & & & \\
 \text{físico-psíquico} & + & \text{bio-psíquico-social} & + & \text{Desarrollo} & = & \text{Adolescente} \\
 \text{individual} & & \text{normal} & & \text{familia y sociedad} & & \text{sano}
 \end{array}$$

### Anexo 3. Glosario de términos.

- **Características sexuales primarias:** Características relacionadas con la procreación (ejemplo: ovarios, útero, testículos, vesícula seminal, etc.).
- **Características sexuales secundarias:** Características que indican madurez (ejemplo: desarrollo de vello, variaciones en la piel y en la voz, etc.), pero no participan directamente en la procreación.
- **Adrenarquia:** Se refiere a la maduración del eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal, en el que los andrógenos suprarrenales aumentan, alcanzando su punto máximo a principios de los años 20 y contribuyen al crecimiento del vello púbico y axilar. Antecede a la gonadarquia en unos dos años.
- **Gonadarquia:** Implica la reactivación del eje hipotálamo-hipofisario-gonadal y aumenta las hormonas esteroideas, contribuyendo a desarrollar los senos y los genitales en niñas.
- **Andrógenos suprarrenales:** El desarrollo de la glándula suprarrenal produce andrógenos suprarrenales como DHEA (dehidroepiandrosterona), DHEA-S (dehidroepiandrosterona sulfato) y androstenediona. La acción de estas hormonas se manifiesta por un cambio en el olor del sudor, contribuyendo en ambos sexos a la aparición de acné y del vello pubiano y axilar. En el varón, participan en el desarrollo muscular, laríngeo, crecimiento óseo, genital y en la aparición del vello facial. En las niñas, son responsables de la maduración ósea.
- **Hormonas esteroideas:** Se sintetizan a partir del colesterol y regulan múltiples procesos como las respuestas al estrés y la función reproductiva.
- **Cognición:** La cognición organiza y da sentido a la actividad, al pensamiento, al razonamiento, a la acción, y a diferentes formas de relación de las personas con el mundo y con la información que obtiene de él.
- **Materia gris:** Está en el cerebro y en la médula espinal y se compone por cuerpos celulares.
- **Materia blanca:** También llamada sustancia alba, está compuesta por fibras nerviosas.

*Anexo 4. Solicitud de permiso a la Consejería de Educación.*

## **SOLICITUD DE PERMISO A LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**

**Título del proyecto de investigación:** *Crecer con salud.* Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes.

**Investigadora principal:** Vanessa Morales Morales

**Correo electrónico:** alu0101340289@ull.edu.es

En Santa Cruz de Tenerife a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_

Por medio de la presente, se solicita permiso a la Consejería de Educación en Santa Cruz de Tenerife, para llevar a cabo un proyecto que lleva por título “*Crecer con salud.* Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes”. El objetivo principal es evaluar la efectividad de intervenciones educativas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en adolescentes que cursan 3º y 4º de la E.S.O. en el I.E.S Viera y Clavijo, en San Cristóbal de La Laguna.

Sin otro particular, y a la espera de una respuesta favorable, firmo la presente y me despido dándole las gracias por su colaboración.

Se adjunta:

- Proyecto de investigación.
- Cuestionarios.

Firmado: Vanessa Morales Morales

Anexo 5. Solicitud de permiso al IES Viera y Clavijo.

## SOLICITUD DE PERMISO AL I.E.S. Viera y Clavijo

**Título del proyecto de investigación:** *Crecer con Salud*. Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes.

**Investigadora principal:** Vanessa Morales Morales

**Correo electrónico:** alu0101340289@ull.edu.es

En San Cristóbal de Tenerife a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_

Por medio de la presente, se solicita permiso al I.E.S Viera y Clavijo para llevar a cabo un proyecto que lleva por título “*Crecer con Salud*. Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes”. El objetivo principal es evaluar la efectividad de intervenciones educativas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en adolescentes que cursan 3º y 4º de la E.S.O. en el centro. Sin otro particular, y a la espera de una respuesta favorable, firmo la presente y me despido dándole las gracias por su colaboración.

Se adjunta:

- Proyecto de investigación.

Firmado: Vanessa Morales Morales



## Anexo 6. Consentimiento informado.

**Título del proyecto:** *Crecer con Salud*. Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes.

**Investigador principal:** Vanessa Morales Morales

Ha sido invitado a participar en el proyecto de investigación que se llevará a cabo en el I.E.S. Viera y Clavijo. El estudio tiene como objetivo evaluar la efectividad de intervenciones educativas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en adolescentes.

El programa tendrá una duración de un curso escolar y se realizarán sesiones cada dos semanas, los miércoles de 16:30h a 18:30h. Se requiere compromiso en la asistencia de las sesiones. Además, se van a realizar encuestas para las que se solicita total sinceridad en sus respuestas.

Esta participación es completamente voluntaria y está en todo su derecho de abandonar el programa en cualquier momento. Además, los datos proporcionados en esta investigación se tratan bajo el principio de confidencialidad y anonimato, siendo utilizados únicamente por los investigadores involucrados en el estudio. Tras recibir esta información, el participante y su representante legal DECLARA:

- Estar satisfecho con la información recibida y haber obtenido aclaración del facultativo sobre las dudas planteadas.
- Prestar su consentimiento para participar y utilizar los datos recogidos en las sesiones educativas para la correcta finalización del estudio.
- Conocer la posibilidad de revocar el consentimiento dado, en cualquier momento, sin expresión de causa.

Firma del representante legal:	Firma del participante:	Firma del investigador:
DNI:	DNI:	DNI:

En San Cristóbal de La Laguna a \_\_\_ de \_\_\_ de \_\_\_\_

*Anexo 7. Cuestionario de hábitos saludables.*

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAqRuUpYzBI7Sy8vL6tneLWVO6xbJZp3QQ8Wb3BO44vMzHUQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAqRuUpYzBI7Sy8vL6tneLWVO6xbJZp3QQ8Wb3BO44vMzHUQ/viewform?usp=sf_link)

Anexo 8. Tabla de evaluación enfermera.

NOC INICIAL/ESPERADO	NIC	NOC FINAL
<p><b>NOC [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable</b> [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable 1 2 3 4 5</p> <p>[185502] Índice de masa corporal óptimo 1 2 3 4 5</p> <p>[185504] Estrategias para mantener una dieta saludable 1 2 3 4 5</p> <p>[185510] Importancia de las raciones de alimentos 1 2 3 4 5</p> <p>[185514] Estrategias para dejar de fumar 1 2 3 4 5</p> <p>[185517] Importancia de estar físicamente activo 1 2 3 4 5</p> <p>[185524] Estrategias para prevenir accidentes 1 2 3 4 5</p> <p>[185525] Beneficios del apoyo social 1 2 3 4 5</p> <p>[185531] Estrategias para mejorar la autoestima 1 2 3 4 5</p> <p>[185537] Efectos adversos para la salud del consumo del tabaco 1 2 3 4 5</p> <p>[185538] Efectos adversos para la salud del consumo de alcohol 1 2 3 4 5</p> <p>[185539] Efectos adversos para la salud del consumo de drogas 1 2 3 4 5</p> <p>[185544] Importancia de una vida útil 1 2 3 4 5</p>	<p><b>NIC [5246] Asesoramiento nutricional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la ingesta y los hábitos alimentarios a través de cuestionarios.</li> <li>Incitar a establecer metas realistas a corto y largo plazo para el cambio del estado nutricional.</li> <li>Importancia de beber 2 litros de agua/día.</li> <li>Realizar un desayuno equilibrado y adecuado.</li> </ul> <p><b>NIC [0200] Fomento del ejercicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Animar al alumno a realizar ejercicio físico.</li> <li>Realizar una caminata e incluir juegos grupales dinámicos.</li> </ul> <p><b>NIC [5624] Enseñanza: sexualidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Charla sobre sexualidad, orientación sexual, identidad y expresión de género.</li> <li>Fomentar la responsabilidad de una adecuada conducta sexual y explicar las consecuencias de practicar conductas sexuales de riesgo.</li> <li>Enseñar métodos anticonceptivos más recomendables y su importancia.</li> </ul> <p><b>NIC [5400] Potenciación de la autoestima:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En un folio, cada adolescente debe de identificar sus puntos fuertes.</li> <li>Reforzar puntos fuertes del joven.</li> </ul> <p><b>NIC [1850] Mejorar el sueño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enseñar técnicas de relajación y su realización.</li> <li>Proporcionar medidas de higiene del sueño</li> </ul> <p><b>NIC [4500] Prevención del consumo de sustancias nocivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Informar sobre consecuencias negativas del alcohol y de las drogas y desaconsejar su consumo.</li> <li>Debate sobre las diferentes sustancias nocivas y sus</li> </ul>	<p><b>NOC [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable</b> [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable 1 2 3 4 5</p> <p>[185502] Índice de masa corporal óptimo 1 2 3 4 5</p> <p>[185504] Estrategias para mantener una dieta saludable 1 2 3 4 5</p> <p>[185510] Importancia de las raciones de alimentos 1 2 3 4 5</p> <p>[185514] Estrategias para dejar de fumar 1 2 3 4 5</p> <p>[185517] Importancia de estar físicamente activo 1 2 3 4 5</p> <p>[185524] Estrategias para prevenir accidentes 1 2 3 4 5</p> <p>[185525] Beneficios del apoyo social 1 2 3 4 5</p> <p>[185531] Estrategias para mejorar la autoestima 1 2 3 4 5</p> <p>[185537] Efectos adversos para la salud del consumo del tabaco 1 2 3 4 5</p> <p>[185538] Efectos adversos para la salud del consumo de alcohol 1 2 3 4 5</p> <p>[185539] Efectos adversos para la salud del consumo de drogas 1 2 3 4 5</p> <p>[185544] Importancia de una vida útil 1 2 3 4 5</p>
<p><b>NOC [0109] Desarrollo infantil:</b></p>		<p><b>NOC [0109] Desarrollo infantil:</b></p>

<p><b>adolescencia</b></p> <p>[10901] Practica hábitos higiénicos 1 2 3 4 5</p> <p>[10902] Describe el desarrollo sexual 1 2 3 4 5</p> <p>[10903] Está conforme con su identidad sexual 1 2 3 4 5</p> <p>[10904] Utiliza habilidades de interacción social 1 2 3 4 5</p> <p>[10905] Utiliza estrategias de resolución de conflictos 1 2 3 4 5</p> <p>[10906] Mantiene buena relación con sus compañeros del mismo sexo 1 2 3 4 5</p> <p>[10907] Mantiene buena relación con sus compañeros del sexo opuesto 1 2 3 4 5</p> <p>[10910] Evita el consumo de alcohol 1 2 3 4 5</p> <p>[10912] Manifiesta niveles progresivos de autonomía 1 2 3 4 5</p> <p>[10911] Utiliza estrategias efectivas de afrontamiento 1 2 3 4 5</p> <p>[10915] Establece objetivos académicos 1 2 3 4 5</p> <p>[10918] Evita consumir tabaco 1 2 3 4 5</p> <p>[10919] Evita el consumo de drogas 1 2 3 4 5</p> <p>[10921] Respeta a los demás 1 2 3 4 5</p>	<p>efectos en la salud.</p> <p><b>NIC [6610] Identificación de riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar una charla sobre la seguridad vial para concientizar sobre situaciones peligrosas.</li> <li>• Relato personal de un superviviente a un accidente de tráfico.</li> </ul> <p><b>NIC [8500] Fomentar la salud de la comunidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar técnicas de RCP y ventilación, para que sean capaces de actuar ante una PCR.</li> <li>• Enseñar a utilizar un DESA.</li> <li>• Dar oportunidades de participación a todos los alumnos.</li> </ul> <p><b>NIC [5562] Educación parental: adolescentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar técnicas de comunicación que aumenten la capacidad de empatizar con sus hijos.</li> <li>• Dar tiempo a los padres para que comuniquen las preocupaciones que tienen sobre sus hijos.</li> </ul> <p><b>NIC [7110] Fomentar la implicación familiar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar consulta con los padres y preguntar sobre la implicación en el cuidado del joven</li> <li>• En la consulta con los tutores, preguntar sobre expectativas con respecto a su hijo.</li> </ul>	<p><b>adolescencia</b></p> <p>[10901] Practica hábitos higiénicos 1 2 3 4 5</p> <p>[10902] Describe el desarrollo sexual 1 2 3 4 5</p> <p>[10903] Está conforme con su identidad sexual 1 2 3 4 5</p> <p>[10904] Utiliza habilidades de interacción social 1 2 3 4 5</p> <p>[10905] Utiliza estrategias de resolución de conflictos 1 2 3 4 5</p> <p>[10906] Mantiene buena relación con sus compañeros del mismo sexo 1 2 3 4 5</p> <p>[10907] Mantiene buena relación con sus compañeros del sexo opuesto 1 2 3 4 5</p> <p>[10910] Evita el consumo de alcohol 1 2 3 4 5</p> <p>[10912] Manifiesta niveles progresivos de autonomía 1 2 3 4 5</p> <p>[10911] Utiliza estrategias efectivas de afrontamiento 1 2 3 4 5</p> <p>[10915] Establece objetivos académicos 1 2 3 4 5</p> <p>[10918] Evita consumir tabaco 1 2 3 4 5</p> <p>[10919] Evita el consumo de drogas 1 2 3 4 5</p> <p>[10921] Respeta a los demás 1 2 3 4 5</p>
---	--	---



Para evaluar el NOC [0109] Desarrollo infantil: adolescencia, se utiliza la **Escala 13**:

1. Nunca demostrado
2. Raramente demostrado
3. A veces demostrado
4. Frecuentemente demostrado
5. Siempre demostrado

Para evaluar el NOC [1855] Conocimiento: estilo de vida saludable, se utiliza la **Escala 20**:

1. Ningún conocimiento
2. Conocimiento escaso
3. Conocimiento moderado
4. Conocimiento sustancial
5. Conocimiento extenso

### *Anexo 9. Encuesta de satisfacción.*

A continuación, necesitamos que rellenes con total sinceridad una encuesta de satisfacción sobre el **Programa de intervenciones enfermeras en adolescentes** en el que has participado durante este curso escolar.

#### **1. En una escala del 1 al 5, ¿cuál es tu nivel de satisfacción con el programa que has realizado a lo largo de este curso?**

- 1) Nada satisfecho
- 2) Poco satisfecho
- 3) Neutral
- 4) Muy satisfecho
- 5) Totalmente satisfecho

#### **2. ¿Te han resultado interesantes y útiles los temas que se han tratado?**

- 1) Nada satisfecho
- 2) Poco satisfecho
- 3) Neutral
- 4) Muy satisfecho
- 5) Totalmente satisfecho

#### **3. ¿La organización del programa ha sido adecuada?**

- 1) Nada satisfecho
- 2) Poco satisfecho
- 3) Neutral
- 4) Muy satisfecho
- 5) Totalmente satisfecho

#### **4. ¿La duración del programa ha sido adecuada?**

- a) Sí, ha sido adecuada
- b) No, me pareció largo
- c) No, me pareció corto

#### **5. ¿Los módulos impartidos corresponden a todos los temas que esperabas dar?**

- a) Sí
- b) Algunos
- c) No

6. ¿Qué otros temas te hubieran gustado que se incluyeran en el programa?

---

---

7. ¿Has aprendido conocimientos de estilo de vida y hábitos saludables que puedes incorporar en tu vida diaria?

- a) Sí, muchos
- b) Algunos
- c) No, nada

8. ¿Recomendarías el programa a otros jóvenes?

- a) Sí
- b) No

9. Del 1 al 10, ¿qué nota le darías a nuestro programa, siendo 1 la puntuación más baja y 10 la más alta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Nos gustaría que, si tienes alguna sugerencia y opinión, nos la hagas saber.

---

---

**MUCHAS GRACIAS** por tu participación en el programa este curso académico y esperamos que hayas disfrutado y aprendido durante nuestras sesiones y que los conocimientos adquiridos te sirvan para llevar un estilo de vida más saludable.

Anexo 10. Cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.

**CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA**

Nos interesa conocer sus hábitos de alimentación, por ello necesitamos que responda a algunas cuestiones relacionadas con su dieta. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

Nº	Pregunta	Modo de valoración	Puntos
1	¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar?	Si =1 punto	<input type="text"/>
2	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Dos o más cucharadas =1 punto	<input type="text"/>
3	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones acompañamientos contabilizan como ½ ración)?	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto	<input type="text"/>
4	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	Tres o más al día= 1 punto	<input type="text"/>
5	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)?	Menos de una al día= 1 punto	<input type="text"/>
6	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (porción individual equivale a 12 gr)?	Menos de una al día= 1 punto	<input type="text"/>
7	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	<input type="text"/>
8	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	Tres o más vasos por semana= 1 punto	<input type="text"/>
9	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Tres o más por semana= 1 punto	<input type="text"/>
10	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana= 1 punto	<input type="text"/>
11	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de tres por semana= 1 punto	<input type="text"/>
12	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	Una o más por semana= 1 punto	<input type="text"/>
13	¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100- 150 gr)?	Si= 1 punto	<input type="text"/>
14	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana= 1 punto	<input type="text"/>
Resultado final, puntuación total			<input type="text"/>

PUNTUACIÓN TOTAL:  
 < 9 baja adherencia  
 >= 9 buena adherencia



Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: Hombre  Mujer

EDAD:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

CENTRO DE TRABAJO:

POBLACIÓN:

PROFESIÓN:

CATEGORÍA PROFESIONAL:

DEPARTAMENTO EN EL QUE TRABAJA:

Anexo 11. Tests autoevaluación adicciones.

<https://www.guiaciosaludable.com/tests-autoevaluacion-adicciones/>

## Testéate Con El Barómetro De Las Adicciones

- Alcohol
- Tabaco
- Cannabis
- Cocaína
- Benzodiazepinas
- Opiáceos
- Drogas en general
- Ludopatía
- Internet



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**DOCUMENTO 3**

**SELECCIÓN DE ÁREAS TEMÁTICAS**

SELECCIONAR LAS MATERIAS EN LAS QUE SE ENCUADRA EL PROYECTO:

- Epidemiología y Bioestadística.
- Evaluación de los servicios sanitario y nuevas tecnologías.
- Calidad asistencial y bioética.
- Desarrollo y/o aprendizaje de técnicas y procedimientos de aplicación clínica.
- Organización y gestión de servicios sanitarios.
- Organización, gestión y evaluación profesional.