



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2019/2020

Nº de proyecto: 306

Mejora de hábitos saludables en universitarios del Grado de Enfermería a través del aprendizaje colaborativo y las TIC.

María Julia Ajejas Bazán
Facultad de Enfermería, Fisioterapia y
Podología
Departamento de Enfermería

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

- Sensibilizar a los estudiantes del Grado de Enfermería sobre los hábitos de vida saludables.
- Mejorar los hábitos de vida saludables a través de herramientas relacionadas con las TIC.
- Adquirir competencias saludables centradas en el ejercicio físico, dieta, descanso/sueño y consumo de sustancias tóxicas
- Fomentar la autonomía al dotar al alumno/a de las herramientas y las estrategias necesarias para organizar y transmitir las habilidades que permitan esa modificación de conductas.
- Ejercitar la competencia digital.
- Fomentar el trabajo colaborativo

2. Objetivos alcanzados

- Sensibilizar a los estudiantes del Grado de Enfermería sobre los hábitos de vida saludables.

Se considera alcanzado el objetivo por las respuestas obtenidas en los cuestionarios respecto a estilos de vida, determinando hasta qué punto están sensibilizados los estudiantes.

- Mejorar los hábitos de vida saludables a través de herramientas relacionadas con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Gracias al uso extendido de las TIC se han utilizado herramientas de la web 2.0 como una fuente esencial de información y comunicación sobre hábitos saludables. De hecho las TIC han mejorado el bienestar, la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y el mantenimiento de estilos de vida saludables, siendo herramientas con un enorme potencial para la promoción de hábitos saludables y además de ser estupendos instrumentos que mejoran la interacción y la conexión social entre los estudiantes. Se considera alcanzado el objetivo por los resultados obtenidos en el cuestionario, donde un porcentaje elevado de alumnos modificó alguno de sus hábitos gracias al uso de las TIC.

- Fomentar la autonomía al dotar al alumnado de las herramientas y las estrategias necesarias para que organice y construya el proceso de aprendizaje.

Se considera alcanzado el objetivo ya que se facilitó un aprendizaje autónomo, debido a las relaciones establecidas entre el profesorado, material disponible y estudiantes. Los estudiantes han sido capaces de organizar, construir y resolver su aprendizaje. Se pudo valorar el cumplimiento de este objetivo cuando respondieron al cuestionario y comprobaron la evolución previa al envío del material y después del mismo. Se reforzó su autonomía al darse cuenta de que son capaces de modificar sus conocimientos y actitudes.

- Ejercitar la competencia digital.

En el grupo de estudiantes seleccionados para elaborar las infografías se consiguió este objetivo a través del uso de un programa específico para crear infografías y el envío de información, utilizando como soporte el campus virtual, accedieron a un proceso de análisis crítico y a la creación de mensajes a través de herramientas multimedia promoviendo las competencias necesarias para el uso seguro y crítico de la tecnología mediante el desarrollo del análisis, razonamiento y comunicación. Por tanto, se ha conseguido la suma de todas las habilidades, conocimientos y actitudes en aspectos tecnológicos, informacionales, multimedia y comunicativos dando lugar a una compleja alfabetización múltiple.

3. Metodología empleada en el proyecto

El trabajo se desarrolló en el curso académico 2019-2020. Cada profesor/a eligió el momento más adecuado para utilizar este proyecto así como los contenidos más apropiados. Se explicó brevemente el procedimiento de la actividad los primeros días del segundo semestre (enero 2020), en clase.

Existieron dos grupos diferenciados de estudiantes con objetivos diferentes. Un primer grupo de alumnos de primero de enfermería, seleccionados para elaborar material digital en forma de infografías, relacionado con los diferentes estilos de vida saludable: actividad física, alimentación, descanso/sueño, consumo de sustancias tóxicas y accidentes. El segundo grupo estuvo formado por el resto de estudiantes del grado de enfermería, este grupo tuvo como objetivos sensibilizarse y mejorar sus hábitos saludables.

Al primer grupo se le explicó la actividad en clase y al segundo se le informó a través de un mensaje en su dirección de correo de la Universidad.

Los estudiantes de primero trabajaron en grupos de 4 en 6 individuos. Se les asignó uno de los estilos de vida señalados anteriormente. En total fueron cinco grupos.

Elaboraron un documento con la descripción, síntesis y análisis de los conceptos teóricos más importantes relacionados con el estilo de vida saludable adjudicado. Una vez realizado elaboraron cuatro infografías que reflejaron los aspectos más relevantes del documento elaborado previamente y facilitasen la adquisición de competencias saludables. Hicieron uso de un programa gratuito de diseño de infografías.

Una vez elaborado el material se realizó un mailing masivo a todos los estudiantes del Grado de Enfermería, desde 1º a 4º, turnos de mañana y tarde, donde se adjuntó dicha información. Los mensajes fueron cortos y se realizaron a lo largo de todo el semestre, en cuatro momentos diferentes espaciando el envío de correos.

Terminado el proceso, los alumnos elaboraron una herramienta de medida de cambio de actitudes (Anexo 1), así como una encuesta de calidad de la actividad (Anexo 2).

4. Recursos humanos

Participaron en el proyecto de innovación docente los siguientes profesores y profesoras, algunos con una dilatada experiencia docente e investigadora y otros/as iniciándose en dichos ámbitos.

Responsable: María Julia Ajejas Bazán. Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Universidad Complutense de Madrid.

Resto de componentes:

Napoleón Pérez Farinós. Departamento de Salud Pública y Psiquiatría. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga.

Julia Wärnberg. Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Málaga.

Isabel Jiménez Trujillo. Departamento de Medicina y Cirugía, Psicología, Medicina Preventiva y Salud Pública e Inmunología y Microbiología Médicas. Universidad Rey Juan Carlos.

Rodrigo Jiménez García. Departamento de Salud Pública y Materno-Infantil. Facultad de Medicina. Universidad Complutense.

Silvia Domínguez Fernández. Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Universidad Complutense.

Fernando Ajejas Bazán. Instituto IMDEA materiales. Universidad Autónoma de Madrid.

5. Desarrollo de las actividades

La digitalización de la información, como textos, imágenes, infografías vídeos... ha permitido agilizar de forma exponencial el poder compartir información a nivel global, lo que ha generado que de forma rápida y económica se pueda acceder a un contenido que antes no estaba al alcance de todos. Una característica fundamental de las TIC es la capacidad de utilizar información para generar nuevas ideas, resolver problemas, así como modificar actitudes y conductas desde una nueva perspectiva y sobre todo a nivel colaborativo y de comunicación entre el alumnado. En este caso fomentando la construcción de conocimientos desde la informalidad, de manera rápida y sencilla. Profesorado y alumnado trabajan juntos y comparten la responsabilidad de los trabajos.

Los estudiantes participaron en esta actividad, bajo dos roles diferentes: un grupo pequeño, generador de infografías y el resto como usuarios de las mismas.

Se obtuvo una respuesta al cuestionario de sensibilización y modificación de conductas, del 95,0 %, y un 90 % de respuesta a la encuesta de calidad de la actividad.

En relación a la encuesta de calidad de esta actividad, el 97,7% de los estudiantes, que participaron como receptores de la información, hallaron útil recibir la información en forma de infografías, les ayudó a asimilar los contenidos nuevos, reforzar los ya existentes o a modificar, clarificar ideas, dudas y relacionar la información previa con la reciente. Asimismo el 75,2 % utilizaron la infografía como resultado del trabajo colaborativo de los compañeros y a un 96,6 % les pareció interesante repetirla el año que viene.

El 89,3 % de los estudiantes que participaron como generadores de conocimiento y modificadores de conductas les pareció útil la actividad ya que analizaron los conceptos más importantes, viendo favorecida su autonomía.

En cuanto al cuestionario sobre cambio de actitudes el 57,9 % de los alumnos/as, refirieron que habían leído con detenimiento las infografías recibidas. El 42,2 % había modificado o iba a modificar alguna de sus actitudes.

Es cierto que el porcentaje de estudiantes que manifestó un cambio de conductas fue bajo, por debajo del 50,0 %. En muchos casos podría haber sido por falta de tiempo, por falta de recursos económicos o incluso por falta de interés. Sería necesario ampliar este estudio para hallar las causas que generaron ese cambio de actitud tan bajo.

Para concluir el proyecto proporcionó a los estudiantes la capacidad de decidir la

relevancia de los contenidos, esquematizar la información y realizar búsquedas bibliográficas para completar los contenidos. También les permitió tomar decisiones cuando realizaron un trabajo colaborativo, analizaron, mejoraron su autonomía, responsabilidad e independencia. El 95,0 % de los estudiantes participaron, los cuales a su vez desarrollaron habilidades transversales y contribuyeron a los objetivos institucionales. La viabilidad fue alta, ya que la actividad pudo desarrollarse en el de enfermería. La necesidad de recursos materiales y humanos fue muy baja, aumentando su viabilidad. Asimismo, las actividades de elaboración de infografías y uso del campus virtual, forman parte de la modalidad de enseñanza y aprendizaje en grupos con TIC. Esta acción puede entenderse como una práctica de transferencia de conocimiento resultante de la investigación.

6. Anexos

Anexo 1. Encuesta de calidad

¿Ha considerado útil recibir información sobre los diferentes estilos de vida saludable en forma de infografía?

- Sí
- No

¿Ha utilizado o va a utilizar la infografía como resultado del trabajo colaborativo de sus compañeros?

- Sí
- No

¿Le ha parecido útil esta actividad para realizar en años sucesivos?

- Sí
- No

Anexo 2. Encuesta de modificación de actitudes

¿Ha leído con detenimiento las infografías recibidas?

- Sí
- No

Tras su lectura, ¿Ha modificado sus hábitos convirtiéndolos en más saludables?

- Sí
- No