

## **ANEXO 1. ANÁLISIS DE COMPETENCIAS**

---

## ANÁLISIS DE COMPETENCIAS

---

La orden ECI/332/2008, del 13 de febrero (BOE del 15 de febrero de 2008), establece los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de médico. Dicha orden señala 37 competencias que los Graduados en Medicina deben adquirir, disponibles en la página web de la titulación de Medicina de la Universidad de Zaragoza. La adquisición de las competencias se realiza a lo largo de los seis años en los que se distribuye la titulación y cabe mencionar que algunas de ellas son de gran utilidad a la hora de la realización del TFG. Se incluye en la tabla número 13 la relación general de competencias utilizadas en este TFG, marcadas en verde, quedando en blanco aquellas no utilizadas.

A) VALORES PROFESIONALES, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS ÉTICOS	E) SALUD PÚBLICA Y SISTEMA DE SALUD
A1	E25
A2	E26
A3	E27
A4	E28
A5	E29
A6	E30
B) FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DE LA MEDICINA	F) MANEJO DE LA INFORMACIÓN
B7	F31
B8	F32
B9	F33
B10	
B11	
B12	
C) HABILIDADES CLÍNICAS	G) ANÁLISIS CRÍTICO E INVESTIGACIÓN
C13	G34
C14	G35
C15	G36
C16	G37
C17	
C18	
C19	
C20	
D) HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	
D21	
D22	
D23	
D24	

A continuación se expone un análisis personal de las competencias empleadas para la realización del presente TFG.

#### **A) VALORES PROFESIONALES, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS ÉTICOS:**

**1. Reconocer los elementos esenciales de la profesión médica, incluyendo los principios éticos, las responsabilidades legales y el ejercicio profesional centrado en el paciente**

Durante la elaboración de la fase experimental tuve que tener en cuenta el derecho al anonimato de los participantes así como su consentimiento para la cesión de datos.

**2. Comprender la importancia de tales principios para el beneficio del paciente, de la sociedad y la profesión, con especial atención al secreto profesional**

Gracias a lo citado en el punto anterior tuve mi primera experiencia real con el secreto profesional y pude comprobar la importancia que tiene tanto en la elaboración de proyectos de investigación como en el día a día de la práctica médica.

**5. Reconocer las propias limitaciones y la necesidad de mantener y actualizar su competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma de nuevos conocimientos y técnicas y a la motivación por la calidad**

Una de las competencias más importantes y más empleadas en el TFG. Precisamente por ser la primera aproximación real a lo que supondrá una publicación científica, en un trabajo de estas características es imprescindible el aprendizaje autónomo, siendo tanto o más útiles los errores como los aciertos en este ámbito. La búsqueda de asesoramiento y consejo ante las limitaciones de nuestra corta experiencia y conocimientos son igualmente importantes.

**6. Desarrollar la práctica profesional con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades de trabajo en equipo**

Adquirí esta competencia gracias al trabajo continuo y las reuniones con el director de mi TFG que me enseñaron lo importante del trabajo en equipo a la hora de realizar proyectos de investigación.

**B) FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DE LA MEDICINA:**

**8. Reconocer las bases de la conducta humana normal y sus alteraciones**

Los hábitos son una parte fundamental de la conducta humana y los hábitos nocivos podrían considerarse una alteración de la misma.

**10. Comprender y reconocer los agentes causantes y factores de riesgo que determinan los estados de salud y el desarrollo de la enfermedad**

Esta competencia constituye el fundamento principal de mi TFG, por tratarse de un estudio centrado en la prevalencia de algunos hábitos nocivos entre alumnos de Medicina.

**C) HABILIDADES CLÍNICAS:**

Es preciso mencionar que debido al carácter descriptivo del estudio y al hecho de que la población a estudiar era universitaria, en este TFG no practiqué mis habilidades clínicas.

**D) HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:**

**23. Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto de forma oral como escrita, con los pacientes, los familiares, los medios de comunicación y otros profesionales**

El propio TFG es un medio de comunicación, tanto oral como escrita, con otros profesionales de la medicina.

## **E) SALUD PÚBLICA Y SISTEMAS DE SALUD:**

### ***25. Reconocer los determinantes de salud en la población, tanto los genéticos como los dependientes del sexo y estilo de vida, demográficos, ambientales, sociales, económicos, psicológicos y culturales***

Esta competencia es otro de los fundamentos básico del TFG, ya que se trata de un diagnóstico de hábitos del estilo de vida que se sabe que pueden condicionar patologías en el futuro.

### ***26. Asumir su papel en las acciones de prevención y protección ante enfermedades, lesiones o accidentes y mantenimiento y promoción de la salud, tanto a nivel individual como comunitario:***

El primer paso para la prevención y promoción de la salud es el diagnóstico de los problemas existentes, siendo ese el objetivo principal de este TFG.

### ***28. Obtener y utilizar datos epidemiológicos y valorar tendencias y riesgos para la toma de decisiones sobre salud***

Uno de los objetivos de la búsqueda bibliográfica de este TFG, encontrando documentos muy ilustrativos del Plan Nacional Sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

### ***29. Conocer las organizaciones nacionales e internacionales de salud y los entornos y condicionantes de los diferentes sistemas de salud***

Entre las referencias bibliográficas de este TFG se encuentran documentos de la WHO, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad español y del Departamento de Salud y Servicios Sociales del gobierno de los EEUU.

## **F) MANEJO DE LA INFORMACIÓN:**

### ***31. Conocer, valorar críticamente y saber utilizar las fuentes de información clínica y biomédica para obtener, organizar, interpretar y comunicar la información científica y sanitaria***

En este TFG se utilizó la base de datos *PubMed* de la US National Library of Medicine, teniendo que seleccionar aquella información disponible que resultara válida y valorarla de forma crítica.

### ***32. Saber utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en las actividades clínicas, terapéuticas, preventivas y de investigación***

Internet ha sido la herramienta principal para la realización de este TFG, no solo en cuanto a contenido sino también en cuanto a forma. Supusieron una gran ayuda a la hora de resolver dudas sobre el formato dos herramientas principalmente: el “Curso de competencias informacionales para el TFG” proporcionado por la Universidad de Zaragoza, a través de la herramienta informática del Moodle; y el libro “Citing Medicine”, disponible en *PubMed*, que resultó fundamental para la conformación de la bibliografía.

## **G) ANÁLISIS CRÍTICO E INVESTIGACIÓN:**

### ***34. Tener, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo, con escepticismo constructivo y orientado a la investigación***

No se puede considerar aún actividad profesional, pero la realización de este trabajo es lo más parecido a un trabajo de investigación que pueda realizar en mi futuro profesional. Me ha exigido una gran capacidad de crítica, tanto con los trabajos revisados como con el propio a la hora de identificar las limitaciones y los puntos fuertes de las investigaciones.

### ***35. Comprender la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en el estudio, la prevención y el manejo de las enfermedades***

Esta ha sido una gran enseñanza durante la realización del TFG. Al comienzo del mismo mi teoría parecía clara y aparentemente sencilla de ejecutar. Sin embargo al

avanzar en la investigación pude comprobar que al materializarla surgen eventualidades que no se sospecharon en un inicio. Por ello es tremadamente importante el diseño inicial de un estudio, al cual debería dedicarse un tiempo suficiente, siendo de vital importancia la revisión de la bibliografía sobre el tema, lo que evitará que se repitan errores solventables en la metodología.

***36. Ser capaz de formular hipótesis, recolectar y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, siguiendo el método científico***

Al ser mi TFG una aproximación a un trabajo de investigación el método científico ha sido la guía del mismo. Cabe mencionar que en la formulación de la hipótesis la ayuda del director fue clave.

***37. Adquirir la formación básica para la actividad investigadora***

Como se ha mencionado ya en numerosas ocasiones, este trabajo trata de ser una aproximación a un trabajo de investigación, y mediante su elaboración, sobre todo gracias a la revisión de la bibliografía existente, he ido aprendiendo la metodología básica de un trabajo de esas características.

## **ANEXO 2. CUESTIONARIO**

---

# Hábitos nocivos

El siguiente formulario está diseñado para recoger información acerca de los hábitos nocivos de los alumnos de Grado de Medicina. Es totalmente anónimo. Está conformado por 25 ítems agrupados en: datos sociodemográficos, cafeína y bebidas energizantes, otras drogas de consumo lícito y drogas de consumo ilícito. Muchas gracias por vuestra colaboración, indispensable para la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

\*Obligatorio

## Datos sociodemográficos

---

### 1. 1. Edad \*

.....

### 2. 2. Sexo \*

Marca solo un óvalo.

- Masculino  
 Femenino

### 3. 3. Curso académico \*

Marca solo un óvalo.

- 1º Grado  
 2º Grado  
 5º Grado  
 6º Grado

### 4. 4. Domicilio \*

Marca solo un óvalo.

- Con la familia  
 Con compañeros (piso compartido o residencia universitaria)  
 Solo

## Cafeína y bebidas energizantes

---

**5. 5. Tomas café (con cafeína)***Marca solo un óvalo.*

- No, nunca
- A diario, máximo 2 cafés al día
- A diario, más de 2 cafés al día

**6. 6. Alguna vez has consumido cápsulas de cafeína (no bebidas energizantes).***Marca solo un óvalo.*

- No, nunca
- Solo de forma esporádica
- Las uso habitualmente, sobre todo en época de exámenes

**7. 7. Tomas bebidas energizantes (como redbull) para mejorar tu rendimiento o mantenerte despierto***Marca solo un óvalo.*

- No, nunca.
- A veces, pero no de forma habitual
- Solo durante época de exámenes.
- A diario.
- 

## **Otras drogas de consumo lícito**

---

**8. 8. Fumas o has fumado cigarrillos de forma habitual \***

Si respondes 1 o 2 pasa a la pregunta 13

*Marca solo un óvalo.*

- 1. Nunca he fumado
- 2. Solamente lo he probado
- 3. Actualmente no fumo, pero he fumado
- 4. Sí, en la actualidad fumo

**9. 9. A que edad iniciaste el consumo de cigarrillos**

**10. 10. Aproximadamente, cuantos cigarrillos diarios consumes o consumías***Marca solo un óvalo.*

- Menos de 10
- Entre 11 y 20
- Entre 21 a 30
- Más de 30

**11. 11. Si actualmente fumas, cuanto hace que consumes esa cantidad de cigarrillos***Marca solo un óvalo.*

- Un año o menos
- Dos años
- De tres a cinco años
- Más de cinco años

**12. 12. Si actualmente fumas, ¿has intentado alguna vez dejarlo?***Marca solo un óvalo.*

- No, ninguna
- Sí, una vez
- Sí, más de una vez

**13. 13. Ingieres bebidas alcohólicas \****Marca solo un óvalo.*

- 1. Diariamente o casi
- 2. De forma habitual (todos los fines de semana)
- 3. Una o dos veces al mes
- 4. Solo en ocasiones especiales
- 5. Nunca bebo alcohol (Pasa a la pregunta 19)

**14. 14. A qué edad comenzaste a beber de forma más o menos habitual alcohol**

15. 15. Considerando que una cerveza o un vaso de vino son una Unidad de Bebida Estándar (UBE) y un combinado son 2 UBEs, con que frecuencia tomas 6 o más UBEs si eres hombre, 5 o más UBEs si eres mujer, en una sola ocasión de consumo:  
Marca solo un óvalo.

- Nunca
- Menos de una vez al mes
- Mensualmente
- Semanalmente
- A diario, o casi a diario

16. 16. Qué tipo de bebida alcohólica consumes durante los días laborales  
Marca solo un óvalo.

- Cerveza
- Vino
- Combinados

17. 17. Qué tipo de bebida alcohólica consumes durante los festivos o fines de semana  
Marca solo un óvalo.

- Cerveza
- Vino
- Combinados

18. 18. Alguna vez has conducido algún vehículo bajo los efectos del alcohol  
Marca solo un óvalo.

- Nunca
- Alguna vez
- Sí, muchas veces

## **Drogas de consumo ilícito**

19. 19. Consumes algún tipo de droga ilícita \*

Marca solo un óvalo.

- Nunca he consumido (pasa a la pregunta 25)
- Solamente lo he probado
- Actualmente no consumo, pero he consumido
- Actualmente consumo

20. 20. A qué edad te iniciaste en el consumo de drogas

**21. 21. Cual fue la primera droga con la que te iniciaste**

---

**22. 22. Qué tipo de droga(s) consumes o has consumido con más frecuencia**

Indica un máximo de 3 por orden de mayor a menor consumo.

---

**23. 23. Con qué frecuencia consumes algún tipo de droga**

*Marca solo un óvalo.*

- Diario
- Semanal
- Esporádico

**24. 24. Has intentado dejar de consumir drogas**

*Marca solo un óvalo.*

- Sí, una vez
- Más de una vez
- Nunca lo he intentado

**25. 25. Has recibido información sobre los daños que estos hábitos de consumo de cafeína, tabaco, alcohol y otras droga pueden ocasionarle a su salud. Indica la (s) fuente (s)**

*Selecciona todos los que correspondan.*

- No
- Sí, padres o familiares
- Sí, amigos
- Sí, medios de comunicación
- Sí, profesores del colegio
- Sí, en la universidad.