



# Memoria final

Proyectos de Innovación Docente 2021-2022

## 1. Identificación del proyecto

Título:	Wellness Unizar: Aula Virtual de Salud y Bienestar.
Programa:	PRAUZ (Programa de Recursos en Abierto en la UZ)
Línea:	ADD en abierto
Centro:	Facultad de Ciencias de la Salud

## 2. Coordinadores del proyecto

Coordinador	Ana Alejandra Laborda Soriano
Correo electrónico	analabor@unizar.es
Departamento	Departamento de Fisiatría y Enfermería
Centro	Facultad de Derecho, Facultad de Ciencias de la Salud

## 3. Resumen del proyecto

Aprovechando el momento actual donde la generación de materiales accesibles nos puede ayudar a optimizar los recursos que generan los y las profesionales de la salud, queremos promover un proyecto para la comunidad universitaria, denominado Aula Virtual de Salud y Bienestar. Este proyecto, en una primera fase pretende promover la salud y el bienestar en la comunidad universitaria

generando diferentes recursos audiovisuales disponibles a través de un aula virtual de salud. Los contenidos se realizarán por el estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud y en colaboración con la Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad de la Universidad de Zaragoza. El aula virtual de salud tendrá el objetivo de divulgar, reflexionar y actuar sobre los estilos de vida saludable ofreciendo un catálogo de talleres audiovisuales centrados en mostrar actividades que favorezcan la salud y el bienestar de la comunidad universitaria. En una segunda fase se pretende incluir más centros universitarios, más titulaciones y más generadores de contenidos para ampliar la oferta de recursos audiovisuales del aula virtual.

#### 4. Participantes en el proyecto

Ángel Gasch Gallén	angelgasch@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud
Ángela Rosa Alcalá Arellano	aalcala@unizar.es	Departamento de Anatomía e Histología Humanas	Facultad de Ciencias de la Salud
Elena Estebanez de Miguel	elesteba@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud
Fernando Urcola Pardo	furcola@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Instituto Universitario de Investigación en Ciencias Ambientales de Aragón (IUCA), Facultad de Ciencias de la Salud
Fernando Antonio Latorre Dena	flatorre@unizar.es		
Isabel Gómez Soria	isabelgs@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud, Centro de Lenguas Modernas
María Ángeles Franco Sierra	mafranco@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud
María Gema Puig Esteve	gpuig@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud
María Yolanda Marcén Román	yomarcen@unizar.es	Departamento de Anatomía e Histología Humanas	Facultad de Ciencias de la Salud
Patricia Sanz Valer	psanzval@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud
Santos Caudevilla Polo	scp@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Facultad de Ciencias de la Salud

#### 5. Rellene, de forma esquemática, los siguientes campos a modo de ficha-resumen del proyecto

##### Otras fuentes de financiación sin detallar cuantía

Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad de la Universidad de Zaragoza.

##### Tipo de proyecto (Experiencia, Estudio o Desarrollo)

Experiencia relacionada con la generación de videos para fomentar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

### **Contexto de aplicación/Público objetivo (titulación, curso...)**

La experiencia se lleva a cabo en los grados que se cursan en la Facultad de Ciencias de la Salud. En este curso han participado estudiantado de diferentes cursos de los Grados en Fisioterapia y en Terapia Ocupacional.

El alumnado de estos títulos ha diseñado videos breves que tienen por objetivo sensibilizar sobre la salud y el bienestar de las personas. De forma colaborativa y creativa, eligen y explican diferentes actividades o técnicas que pueden producir un efecto positivo en la salud y en el bienestar.

### **Curso académico en que se empezó a aplicar este proyecto**

Curso 2021-2022

### **Interés y oportunidad para la institución/titulación**

Situar al estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud como agente de cambio en la salud y en el bienestar de la comunidad universitaria.

### **Métodos/Técnicas/Actividades utilizadas**

La *metodología* utilizada para llevar a cabo el proyecto se enmarca dentro de las actividades prácticas de las asignaturas a través de *trabajo colaborativo del alumnado*, se han realizado grupos pequeños de trabajo para cumplir con las tareas asignadas para la superación de las prácticas programadas dentro del proyecto. Además, se realiza *trabajo colaborativo del profesorado*, las y los docentes trabajarán en equipo, a través de reuniones formales e informales y consultas de los participantes acerca de diversos aspectos del proyecto.

Técnicas utilizadas:

Realización de talleres audiovisuales en formato video en el que el estudiantado, en pequeños grupos, enseña y divulga actividades que pueden favorecer los estilos de vida saludable.

Actividades:

Realización de actividades prácticas o de un trabajo en las diferentes asignaturas.

Creación del curso OWC con acceso abierto para toda la comunidad universitaria.

### **Tecnologías utilizadas**

Videos divulgativos.

Redes sociales.

### **Tipo de innovación introducida: qué soluciones nuevas o creativas desarrolla**

La novedad del proyecto reside en que por primera vez dos de los tres grados, que se cursan en la Facultad de Ciencias de la Salud, han realizado actividades comunes dirigidas a promocionar la salud.

Desde las actividades prácticas de diferentes asignaturas de cada uno de los Grados (Fisioterapia y Terapia Ocupacional) se han diseñado, por parte del alumnado, videos breves que inciden sobre la salud y el bienestar de las personas. Los videos tienen una distribución de contenidos específica, que es para todas asignaturas igual, aunque el objetivo se ha orientado a las competencias de cada asignatura y a cada uno de los perfiles profesionales.

Se ha favorecido la implicación activa del alumnado con el objetivo de lograr un aprendizaje más participativo. El contenido y diseño de los videos ha surgido del análisis de las propias necesidades que el alumnado tiene. Así, mientras diseñaban los consejos para el resto de la comunidad universitaria, estaban trabajando con ellos/as mismos/as.

Consideramos que la realización de este proyecto es una oportunidad para que el alumnado de Ciencias de la Salud se sitúe como transformador de la salud de la comunidad.

### **Impacto del proyecto**

El contenido de los videos, que el estudiantado realiza, recoge aspectos cotidianos para la salud, tales como: la gestión no farmacológica de la ansiedad y del estrés, el ejercicio terapéutico, recomendaciones de actividades de ocio saludables, cuidado y educación postural, gestión emocional, salud y mujer, diversidad y salud, y entornos saludables.

Los videos que se han diseñado, van dirigidos al público joven con el objetivo de fomentar hábitos saludables entre el alumnado desde el alumnado. Se han diseñado herramientas que resultan más atractivas al resto del estudiantado y con temas de interés para estos grupos de edad.

### **Características que lo hacen sostenible**

Los videos quedarán depositados en un curso OWC con acceso abierto para toda la comunidad universitaria.

Los videos son el resultado de las actividades formativas de diferentes asignaturas, por lo que no supone otra actividad que suponga mas carga para el tiempo que dedica el alumnado en estas mismas asignaturas.

### **Posible aplicación a otras áreas de conocimiento**

Se puede aplicar a otras áreas de conocimiento que quieran divulgar actividades relacionadas con sus competencias profesionales.

## **6. Contexto del proyecto**

### **Necesidad a la que responde el proyecto, mejoras obtenidas respecto al estado del arte, conocimiento que se genera.**

El proyecto responde a varias de las competencias que debe adquirir el estudiantado de los grados de Fisioterapia y Terapia Ocupacional.

*La Orden CIN/2135/2008, de 3 de julio, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Fisioterapeuta*, recoge como competencias que se han trabajado en este proyecto las siguientes:

- Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud.
- Promover hábitos de vida saludables a través de la educación para la salud.

La Orden CIN/729/2009, de 18 de marzo, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de *Terapeuta Ocupacional*, recoge las siguientes competencias que se han trabajado en este proyecto:

- Reconocer los determinantes de salud en la población, los recursos y equipos multiprofesionales y las acciones de prevención, mantenimiento y promoción de la salud, tanto a nivel individual como comunitario.
- Escuchar de manera activa, obtener y sintetizar información pertinente acerca de los problemas y las demandas ocupacionales de los individuos y poblaciones y comprender el contenido de esta información.
- Transmitir información oral y escrita, tanto a público especializado como no especializado.
- Trabajar en colaboración con los individuos y grupos con el fin de participar activamente en la ocupación, a través de la promoción de la salud, la prevención, la rehabilitación y el tratamiento.

El proyecto se dirige a la consecución de los *Objetivos de Desarrollo Sostenible*, en concreto con el *Objetivo 3* de garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible, ofreciendo actividades en la naturaleza y también sigue las metas del *Objetivo 4* de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. La generación de videos “Wellness Unizar”, forma parte de otras actividades relacionadas con la salud y el bienestar y la incorporación de los ODS, que se desarrollan a lo largo del curso 2021-2022 en la Facultad de Ciencias de la Salud.

## 7. Objetivos iniciales del proyecto

### **Qué se pretendía obtener cuando se solicitó el proyecto.**

El proyecto se diseñó con un doble objetivo:

1. Fomentar el aprendizaje del estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud, creando herramientas más adecuadas y atractivas para promover la salud física y mental del alumnado de la Universidad de Zaragoza.
2. Situar al estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud como transformador de la salud de la comunidad.

## 8. Métodos de estudio/experimentación y trabajo de campo

**Métodos/técnicas utilizadas, características de la muestra, actividades realizadas por los estudiantes y el equipo, calendario de actividades.**

## Características de la muestra

Han participado en la elaboración de los videos aproximadamente 15 estudiantes de primer curso y 60 estudiantes de fisioterapia de tercer curso del Grado en Fisioterapia.

También han participado en la elaboración de los videos 73 estudiantes de primer curso y 69 estudiantes de tercer curso del Grado en Terapia Ocupacional.

## Contenidos y temáticas asignados a las asignaturas

Se asignaron diferentes contenidos para los videos según las asignaturas donde se iba a realizar esta actividad formativa.

### Asignaturas de Fisioterapia y contenido:

<i>Asignatura</i>	<i>Contenido</i>
Cinesiología	Movimiento
Valoración en Fisioterapia I, 1º curso	Cuidado y educación postural.
	Salud y mujer.
	1. Cómo contraer el suelo pélvico
	2. Bolas chinas para el cuidado del suelo pélvico
	3. Kinesiotape para el alivio del dolor menstrual
	4. Promoción del uso de la copa menstrual
	5. Masajeadores íntimos para el cuidado del suelo pélvico
Métodos de Fisioterapia en procesos ortopédicos y uroginecológicos y en obstetricia, 3º curso	6. Ejercicios hipopresivos
	7. Corrección de la postura durante la defecación para proteger el suelo pélvico
	8. Fisioterapia de la mujer ¿qué puede hacer por ti?
	9. Cómo proteger el suelo pélvico durante la hiperpresión
	10. Dilatadores vaginales
Fisioterapia en traumatología, reumatología y deporte, 3º curso	Ejercicio terapéutico

## Asignaturas de Terapia Ocupacional y contenido:

Asignatura	Contenido
	Pleno rendimiento de las capacidades cognitivas.
Actividades para la Independencia Funcional I, 1º curso	Actividades creativas.
	Actividades de ocio saludables.
Actividades para la Independencia Funcional III: educación, juego y ocio, 3º curso	Entornos saludables.
	Gestión emocional.
	Actividades de ocio saludables.
Teoría y Técnicas de la Terapia Ocupacional III, 3º curso	Entornos saludables.
	Equilibrio en las actividades.

## Estructura de los videos:

Los videos son de una duración de máx. 2 minutos. El contenido se estructura de la siguiente manera:

- Presentación: breve definición de la actividad e indicaciones. Si tienes este problema te podemos ayudar en....
- Explicación y ejecución de la actividad: explicación de la secuencia o pasos para llevar a cabo la actividad
- Despedida: descripción final del objetivo de esa actividad, si fuese necesario se incluirían recomendaciones. Etiquetar.

## Actividades del estudiantado y del profesorado:

Según las características de las actividades formativas de las asignaturas, el equipo docente de las mismas ha considerado como se trabajaron los videos. En tres asignaturas la presentación del video ha servido como trabajo en pequeños grupos y en otras dos se ha realizado a formado parte de las sesiones prácticas. En el resto se ha pedido que fuese una actividad voluntaria.

El equipo de participantes se ha reunido para acordar los contenidos, la rúbrica de evaluación, el formato del video y la puesta en marcha del curso OCW.



Calendario:

De noviembre a mayo se han creado diferentes videos divulgativos y se han seleccionado algunos de ellos para tenerlos visibles en el curso OCW.

En mayo y junio se realiza la evaluación del proyecto.

En septiembre se llevará a cabo la difusión del proyecto en el Foro Internacional sobre la Evaluación de la Calidad de la Investigación y de la Educación Superior los días 28 al 30 de septiembre; así como en las Jornadas de Innovación Docente que se celebren en la Universidad de Zaragoza.

## 9. Conclusiones del proyecto

### **Conclusiones: lecciones aprendidas, impacto.**

Se han cumplido los objetivos previstos del proyecto.

Consideramos que el cumplimiento ha sido total en el Objetivo 1 dirigido a fomentar el aprendizaje del estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud, creando herramientas más adecuadas y atractivas para promover la salud física y mental del alumnado de la Universidad de Zaragoza. Se abrirá el curso OWC con la información del curso y con los videos seleccionados.

También se ha cumplido con el Objetivo 2 de posicionar al estudiantado como transformador de la salud de la comunidad. Todos los videos se han realizado por el estudiantado y se dirigen a fomentar los hábitos saludables de otros compañeros de la comunidad universitaria. La utilización de la comunicación verbal, gestual, la creatividad utilizada, la motivación y la satisfacción mostrada por los participantes nos sugiere que ha servido para que se posicionen, se sitúen y en definitiva se empoderen como profesionales sanitarios que realizan actividades de promoción y prevención para la salud y el bienestar de las personas.

Se ha detectado que, mientras diseñaban los consejos para el resto de la comunidad universitaria, estaban trabajando con ellos/as mismos/as. Por ejemplo, un grupo trabajó a partir de sus dificultades en ese momento frente a los exámenes, rescató y compartió estrategias de afrontamiento, alternativas a las rutinas de estudio, etc.

Eficiencia:

Se han generado contenidos audiovisuales que parecen más atractivos para otros estudiantes de la comunidad universitaria. En aquellas asignaturas donde la creación de videos formaba parte de una actividad formativa como práctica o como trabajo de la asignatura la participación y el grado de implicación ha sido mayor. Sin embargo, en aquellas asignaturas que la actividad ha sido de carácter voluntario, la participación ha sido menor y la consecución de los objetivos no se ha cumplido en la misma medida.

Teniendo esto en cuenta, para el próximo curso 2022-2023 se pretende que no sea de carácter voluntario y se recoja como parte de alguna de las actividades de las asignaturas. Además, se pretende implicar al estudiantado de enfermería que este curso no ha podido participar y se diseña con un objetivo de divulgación a otros colectivos, en concreto los videos que se realicen se van a dirigir a personas con discapacidad.

## 10. Continuidad y Expansión

**Transferibilidad (que sirva como modelo para otros contextos),  
Sostenibilidad (que pueda mantenerse por sí mismo), Difusión realizada .**

Consideramos que este proyecto es transferible a otras titulaciones relacionadas con la salud y con la educación.

Se puede transferir y abrir a otros/as estudiantes. La continuidad del proyecto para el curso 2022-2023 se prepara para realizar más talleres audiovisuales adaptados a las necesidades de colectivos con discapacidad.

Su sostenibilidad viene determinada por los recursos personales y materiales de la Universidad de Zaragoza.

Se espera participar en el Foro Internacional sobre la Evaluación de la Calidad de la Investigación y de la Educación Superior los días 28 al 30 de septiembre; así como en las Jornadas de Innovación Docente que se celebren en la Universidad de Zaragoza.

## 11. Resultados del proyecto indicando si son acordes con los objetivos planteados en la propuesta y cómo se han comprobado

**Método de evaluación, Resultados.**

El proyecto se ha evaluado en dos *fases*:

- Evaluación durante el proceso: durante la realización las actividades del proyecto, a través de los registros generados para cada una de las actividades.

- Evaluación final del proyecto: Comprobando los resultados alcanzados, realizando informes de la innovación docente introducida y transmitiendo información dentro y fuera de la Universidad.

Los *métodos* para evaluar los resultados del proyecto se reflejarán en indicadores de estructura, proceso y de resultado, a través de los datos obtenidos por:

- Registros de reuniones del profesorado: con documentos que recojan conclusiones y acuerdos alcanzados.
- Valoración de opinión y satisfacción al profesorado participante y al estudiantado sobre la actividad realizada de generación de vídeos, a través de feedback en la presentación de los vídeos.
- Registros de las actividades prácticas realizadas en cada una de las actividades.
- Evaluación de las actividades prácticas dentro de las asignaturas. Se ha diseñado una rúbrica relacionada con el contenido del video que recoge los siguientes indicadores: Elaboración del guion y preparación de contenidos; Introducción y presentación; Explicación y ejecución de la actividad; Descripción final del objetivo de la actividad, con recomendaciones; Originalidad; Uso del lenguaje; Duración.

Los *indicadores de estructura, de proceso y de resultado* que se han registrado son los siguientes:

Indicadores de estructura:

Han participado en la elaboración de los vídeos aproximadamente 15 estudiantes de primer curso y 60 estudiantes de fisioterapia de tercer curso del Grado en Fisioterapia.

También han participado en la elaboración de los vídeos 73 estudiantes de primer curso y 69 estudiantes de tercer curso del Grado en Terapia Ocupacional.

El número de participantes del proyecto ha sido de 12. Se han llevado a cabo una reunión cada dos o tres meses.

Indicadores del proceso relacionados con:

En el Grado en Fisioterapia en las asignaturas de *Cinesiología* y de *Valoración en Fisioterapia I*, de primer curso, la generación de vídeos ha sido una actividad voluntaria y se han registrado 3 vídeos. En la asignatura de *Métodos de*

*Fisioterapia en procesos ortopédicos y uroginecológicos y en obstetricia*, de tercer curso, se han realizado los videos como parte del trabajo de la asignatura, en total se han creado 12 videos y se han seleccionado 5.

En el Grado en Terapia Ocupacional han participado tres asignaturas. En las asignaturas de tercero ha servido como trabajo de *Teoría y Técnicas de la Terapia Ocupacional III* y *Actividades para la Independencia Funcional III*. Se ha realizado a lo largo del curso estableciendo plazos de entrega del borrador de guión, de la grabación del video, y de la presentación del mismo. El número de videos realizados ha sido de 13 y se han seleccionado 5. En la asignatura de primero de *Actividades para la Independencia Funcional I* ha sido parte de los talleres prácticos y se ha realizado en dos de sus sesiones prácticas en grupo de 10 estudiantes y durante dos semanas. El número de videos generados ha sido de 7.

Indicadores de resultados: relacionados con los objetivos del proyecto.

- La satisfacción con las actividades del proyecto en las asignaturas ha sido alta en aquellas que eran parte de la evaluación del estudiantado. El grado de implicación y participación ha sido mayor llegando al 98% del alumnado matriculado en las asignaturas. De la valoración cualitativa realizada al alumnado se destacan los siguientes comentarios: "con este tipo de trabajo nos hemos divertido más y es más creativo", "nos ayuda a prepararnos como profesionales de la salud", "he aprendido que realizar actividades saludables me pueden ayudar a sentirme mejor".
- Relación establecida de las actividades con los ODS. Se consigue establecer relación con las actividades del proyecto con los ODS. En concreto con el *Objetivo 3* de garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades y las metas del *Objetivo 4* de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.
- Se ha abierto un curso Moodle (OCW) y se han seleccionado 20 videos para su publicación.
  -