



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Aprendizaxe e Servizo en Psicoloxía Clínica da Saúde (curso 2022-2023)

Profa. Dra. Patricia Otero Otero

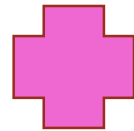
Mestrado Universitario de Psicoloxía Aplicada (UDC)

Psicoloxía Clínica da Saúde

OBXECTIVOS

ACCIÓN DE APRENDIZAXE

- Adestrar as habilidades relacionadas co deseño e aplicación de programas de promoción da saúde (hábitos de vida saudables) e prevención da enfermidade, orientado á xuventude e ás persoas maiores.



ACCIÓN DE SERVIZO

- Fomentar a cooperación entre a universidade e a comunidade, reforzando as sinerxias colaborativas entre a adquisición de coñecementos que se produce na institución educativa e o servizo á comunidade.
- Promover as condutas de promoción da saúde nos universitarios a través das redes sociais e nas persoas maiores a través dun obradoiro de envellecemento activo en formato grupal presencial.

PARTICIPANTES



Participantes

- Estudantes da materia Psicoloxía Clínica da Saúde do Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada (UDC)

Destinatarios

- Mozos en idade universitaria
- Peroas maiores usuarias da Cruz Vermella de A Coruña

Entidade colaboradora

- Grupo de sensibilización da UDC
- Cruz Vermella A Coruña

FASES DO PROXECTO

Fase	Desenvolvemento
Análise de necesidades	<ul style="list-style-type: none">- Seguindo as recomendacións da OMS e o Ministerio de Sanidade de España, existe a necesidade de fomentar programas de promoción da saúde.- Como consecuencia do envellecemento da poboación que pon en risco a sostenibilidade do sistema sanitario, a OMS destacou a importancia de realizar programas de promoción do envellecemento activo dirixidos a aumentar o número de persoas maiores sanas e independentes.- Na Cruz Vermella Coruña existe a necesidade de desenvolver actividades encamiñadas a promover hábitos de vida saudable en usuarios da terceira idade.
Formación	Adquisición de coñecementos e directrices para a elaboración de programas de promoción da saúde e prevención da enfermidade, centrados nos hábitos de vida saudables.
Implementación	<ol style="list-style-type: none">1. Deseño dos programas de promoción da saúde.2. Procura de información rigurosa e oficial.3. Aplicación dos programas de promoción da saúde:<ul style="list-style-type: none">- Programa xóvenes: Publicación e difusión de hábitos saudables nas redes sociais (TikTok, YouTube).- Programa envellecemento activo: obradoiro de 8 sesións grupais presenciais na Cruz Vermella Coruña.
Avaliación	Autoavaliación do alumnado, satisfacción dos beneficiarios, e avaliación pola docente

RESULTADOS DE APRENDIZAXE

Experiencia de aprendizaxe-servizo

- ❖ O 79,2% dos estudantes elixiron esta actividade
- ❖ O proxecto contribuíu á adquisición de competencias e obxectivos de aprendizaxe dunha maneira motivadora e significativa
- ❖ Esta experiencia permitiu unir a aprendizaxe de coñecementos, habilidades e valores co compromiso social na promoción da saúde en mozos e persoas maiores
- ❖ A experiencia resultou positiva para os estudantes (puntuación media de 4,4 sobre 5)
 - Para o 100% dos estudantes, a preparación de temas para a experiencia de ApS reforzou os seus coñecementos.
 - O 90,1% considerou que o traballo en equipo enriqueceu esta experiencia e comprendeu mellor a utilidade das temáticas desenvolvidas durante o curso.
 - No 81,8% o aprendido na materia axudoulle a ter unha mellor educación para a saúde e ser mellor cidadán dixital.
 - O 72,7% afirmou que esta experiencia influirá na súa vida cotidiá ou profesional.
 - O 81,8% sentiuse altamente motivado coa metodoloxía desenvolvida e o proxecto social.
 - O 90,1% sentiuse comprometido co proxecto, recomenda a metodoloxía ApS e considera que axudará a cambiar os hábitos da poboación.
 - O 100% declarou sentirse satisfeito coa experiencia de ApS.



RESULTADOS DE SERVIZO

- ❖ **Campaña audiovisual** de 4 vídeos sobre os hábitos de vida saudables (consumo de tabaco, actividade física, soño reparador, manexo do estrés) deseñada polo alumnado do Mestrado e difundida a través das redes sociais, dirixida a mozos en idade universitaria.
- ❖ **Obradoiro de envellecemento activo** baseado nos hábitos de vida saudables (dieta equilibrada, actividade física, soño reparador, estimulación cognitiva, mellora do estado de ánimo, apoio social) deseñado polo alumnado do Mestrado e aplicado en formato grupal e presencial conformado por 8 sesións, dirixido a persoas maiores usuarias da Cruz Vermella de A Coruña.
- ❖ **Os programas acadaron un impacto positivo na comunidade:**
 - O campaña audiovisual acadou numerosas visualizacións e “me gusta” en Tiktok e YouTube.
 - O obradoiro de envellecemento activo acadou unha elevada satisfacción nos usuarios da Cruz Vermella A Coruña (puntuación media 27,7 sobre unha puntuación máxima de 32).

