

**Actividades de formación experiencial**

**ETA 1**Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud

**Autores**

Laura Llop Medina, Instituto de Investigación Polibienestar, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Instituto de Investigación Polibienestar, UVEG

Guillem Part López, Instituto de Investigación Polibienestar, UVEG



|  |  |
| --- | --- |
|  | Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. |

**Declaración sobre derechos de autor:**

**Εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα**

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Usted es libre de:

* compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
* adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material

en los siguientes términos:

* Atribución - Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.
* No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
* ShareAlike - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.

Contenido

[1 Acerca del módulo 2](#_Toc165483867)

[Objetivos 2](#_Toc165483868)

[Participantes y funciones 2](#_Toc165483869)

[Resultados del aprendizaje 2](#_Toc165483870)

[Contenido de la formación: 2](#_Toc165483871)

[Duración estimada 3](#_Toc165483872)

[Recursos 3](#_Toc165483873)

[2 Contenido de la formación 4](#_Toc165483874)

[2.1 Sesión de enseñanza 4](#_Toc165483875)

[2.2 Sesión de formación experiencial 5](#_Toc165483876)

[2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea 8](#_Toc165483877)

[2.4 Sesión de clausura 8](#_Toc165483878)

[3 Bibliografía 9](#_Toc165483879)

# Sobre el módulo

Objetivos

Este módulo tiene como objetivo sensibilizar sobre la importancia de la autogestión de la salud para los inmigrantes, ayudándoles a comprender los principales conceptos relacionados con las aplicaciones de salud y cómo pueden ser útiles para los inmigrantes y para cada individuo. También pretende motivar a los estudiantes para que participen en las siguientes fases del proyecto y desarrollen las competencias digitales básicas para operar en el entorno de las aplicaciones sanitarias.

Participantes y funciones

* Inmigrantes recién llegados; aprendices interesados en comprender los principales conceptos relacionados con las apps de salud y cómo pueden ser útiles para la autogestión de su salud.
* Migrantes Pares; alumnos o formadores después de haber sido formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los migrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.
* Apoyos: alumnos o formadores después de ser formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.

Resultados del aprendizaje

* Los alumnos podrán identificar las áreas sanitarias más relevantes para ellos.
* El alumno será capaz de identificar las principales áreas en las que se puede reforzar su autogestión sanitaria
* El alumno sabrá qué es una aplicación de salud y cómo puede ser útil para los inmigrantes y para cada persona.

Contenido de la formación:

* Autogestión sanitaria
* Principales áreas sanitarias
* Qué es una aplicación sanitaria y ejemplos
* Cómo pueden ayudar las aplicaciones sanitarias a la autogestión de la salud
* Competencias digitales básicas

Duración estimada

* Sesión lectiva: 1:30 horas
* Autoaprendizaje con ayuda de herramientas de formación en línea: 2 horas
* Sesión de formación experiencial: 3 horas
* Sesión de clausura: 1 hora

Recursos

* Material de formación: ppt. para la sesión didáctica con 30-40 diapositivas
* Material de formación: tareas, cuestionarios
* Plataforma de e-formación y herramienta de formación App
* Aplicaciones sanitarias: Ejemplos de aplicaciones de salud que cubren diferentes áreas y funciones
* Otros: Lecturas complementarias, vídeos ("youtube") contenidos y herramienta de proyectos existentes

# Contenido de la formación

## Sesión de enseñanza

| Paso y duración | Contenido |
| --- | --- |
| 1.1.1 Introducción a la autogestión de la salud para inmigrantes  30 minutos | El formador presentará brevemente el proyecto Health Apps a los alumnos y, a continuación, destacará la importancia de la autogestión de la salud para los inmigrantes.  Esta introducción destacará los siguientes aspectos:   * Breve introducción al proyecto Health Apps * Actividad para romper el hielo * La importancia de la autogestión de la salud y cómo puede ayudar a prevenir o gestionar algunos problemas de salud.   Recursos: PPT |
| 1.1.2 Principales conceptos sobre las aplicaciones sanitarias y el programa Mig-Health Apps  30 minutos | El formador explicará a los alumnos el concepto de aplicaciones sanitarias y los distintos tipos de aplicaciones que abarca el programa. El formador mostrará el programa de formación Mig-Health Apps y todas las posibilidades y ETAs que contiene.  En la sesión se tratarán los siguientes temas:   * Identificar y clasificar las aplicaciones sanitarias * Identificar las aplicaciones sanitarias que pueden ser útiles * Actividad: El formador mostrará el programa de formación Mig-Health Apps y los alumnos podrán debatirlo y expresar sus dudas o preguntas.   Recursos: PPT |
| 1.1.3 Navegar por las aplicaciones sanitarias  30 minutos | Los participantes tendrán la oportunidad de navegar por diferentes apps de salud eligiendo entre cualquiera de las ETAs desarrolladas en el proyecto. Más concretamente, los participantes:   * Consulta diferentes aplicaciones de salud. * Navega por las interfaces de las aplicaciones y explora las funciones básicas y los ajustes. * Actividad: Los participantes debatirán y evaluarán críticamente en parejas cada app de salud que hayan utilizado.   Recursos: PPT |

## Sesión de formación experiencial

| Paso y duración | Contenido |
| --- | --- |
| 1.2.1 Desafío interactivo de actividades sanitarias  1: 30 horas | El formador pedirá a los alumnos que participen en un reto de salud utilizando una de las aplicaciones de salud ofrecidas en Mig-Health Apps. Por ejemplo, utilizar una aplicación de salud durante una semana para mejorar el control emocional.  Esta actividad se llevará a cabo de la siguiente manera:   * El formador subirá información sobre la actividad a la plataforma de formación en línea para que los participantes puedan realizar esta actividad de forma asíncrona. * El formador propondrá diferentes retos sanitarios en función de los intereses expresados por los alumnos (ETA) y cada participante elegirá uno. * Una vez que los participantes hayan elegido el reto, tendrán que utilizar una aplicación de salud y ejecutarlo. * Una vez que los participantes completen su reto, compartirán su experiencia y las lecciones aprendidas subiendo un breve vídeo o comentario a la plataforma de formación en línea.   El formador comprobará la realización de la actividad anterior y responderá a cada reto.  Recursos:   * Plataforma de formación en línea, PPT |
| 1.2.2 Integraciones en la vida real  30 minutos | El formador ofrecerá a los alumnos varios escenarios y situaciones reales de cómo las aplicaciones sanitarias han ayudado a la salud de las personas en general.   * Presentación de diferentes escenarios reales en los que las apps de salud podrían ser beneficiosas (se presentarán algunas de las apps de las ETAs del proyecto).   Recursos: PPT |
| 1.2.3 Planificación de acciones y fijación de objetivos para su salud  60 minutos | El formador de esta sesión destacará la importancia de la planificación de acciones y el establecimiento de objetivos en el uso de aplicaciones para mantener o mejorar la salud de los inmigrantes.  En concreto, los temas que se abordarán serán:   * Cómo y por qué planificar la acción y establecer objetivos (¿qué? ¿cómo? ¿qué actividad? ¿dónde? ¿cuándo? ¿duración? ¿intensidad? ¿volumen? ¿aplicación?). * Beneficios de la planificación de acciones y la fijación de objetivos. * Actividad: los participantes establecerán objetivos de salud. A continuación, los participantes crearán su propio plan de acción basándose en el material presentado. A continuación, cada participante dispondrá de 5 minutos para presentar su propio plan de acción.   Recursos: PPT |

## Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

|  |  |
| --- | --- |
| Paso y duración | Contenido |
| 1.3.1. Autoevaluación  2 horas | El formador pedirá a los alumnos que completen un cuestionario en la plataforma de formación electrónica. El cuestionario ayudará a los alumnos en la evaluación:   * Importancia de la autogestión sanitaria para los inmigrantes * Qué es una aplicación sanitaria y cómo puede ser útil para los inmigrantes * Integración de las aplicaciones sanitarias en la vida cotidiana * Planificación de acciones   Los formadores comprobarán la realización de las preguntas de opción múltiple y ayudarán a cada alumno en función de sus principales lagunas.  Recursos:   * Cuestionario. Plataforma de formación en línea |

## Sesión de clausura

|  |  |
| --- | --- |
| Paso y duración | Contenido |
| 1.4.Cierre  1 hora | Esta parte incluye un resumen de las principales lecciones aprendidas durante la formación. Los formadores facilitan un debate basado en las experiencias individuales durante las sesiones de autoaprendizaje y formación experiencial para extraer conclusiones sobre los beneficios percibidos del uso de aplicaciones sanitarias.  Recursos:   * PPT |

# Bibliografía

Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). The use of e-health and m-health tools in health promotion and primary prevention among older adults: a systematic literature review. *BMC health services research*, *16*, 467-479.

Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: A mobile health application rating scale based on user reviews. *PloS one*, *16*(12), e0258050.

Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Medication adherence apps: review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, *6*(3), e6432