



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

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





**Cofinanciado por
la Unión Europea**

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:



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
	Objetivos	2
	Participantes y funciones.....	2
	Resultados del aprendizaje	2
	Contenido de la formación:.....	2
	Duración estimada.....	3
	Recursos	3
2	Contenido de la formación	4
	2.1 Sesión de enseñanza	4
	2.2 Sesión de formación experiencial	5
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	8
	2.4 Sesión de clausura	8
3	Bibliografía	9



1 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



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

Paso y duración	Contenido
<p>1.1.1 Introducción a la autogestión de la salud para inmigrantes</p> <p>30 minutos</p>	<p>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.</p> <p>Esta introducción destacará los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none">● 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. <p>Recursos: PPT</p>
<p>1.1.2 Principales conceptos sobre las aplicaciones sanitarias y el programa Mig-Health Apps</p> <p>30 minutos</p>	<p>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.</p> <p>En la sesión se tratarán los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Identificar y clasificar las aplicaciones sanitarias● Identificar las aplicaciones sanitarias que pueden ser útiles● <u>Actividad</u>: El formador mostrará el programa de formación Mig-Health Apps y los alumnos podrán debatirlo y expresar sus dudas o preguntas. <p>Recursos: PPT</p>



Paso y duración	Contenido
1.1.3 Navegar por las aplicaciones sanitarias 30 minutos	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">● Consulta diferentes aplicaciones de salud.● Navega por las interfaces de las aplicaciones y explora las funciones básicas y los ajustes.● <u>Actividad</u>: Los participantes debatirán y evaluarán críticamente en parejas cada app de salud que hayan utilizado. <p>Recursos: PPT</p>

2.2 Sesión de formación experiencial

Paso y duración	Contenido
1.2.1 Desafío interactivo de actividades sanitarias 1: 30 horas	<p>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.</p> <p>Esta actividad se llevará a cabo de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none">● 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



Paso y duración	Contenido
	<p>aprendidas subiendo un breve vídeo o comentario a la plataforma de formación en línea.</p> <p>El formador comprobará la realización de la actividad anterior y responderá a cada reto.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma de formación en línea, PPT
<p>1.2.2 Integraciones en la vida real</p> <p>30 minutos</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Recursos: PPT</p>
<p>1.2.3 Planificación de acciones y fijación de objetivos para su salud</p> <p>60 minutos</p>	<p>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.</p> <p>En concreto, los temas que se abordarán serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • <u>Actividad</u>: 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.



Paso y duración	Contenido
	Recursos: PPT



2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

Paso y duración	Contenido
<p>1.3.1. Autoevaluación</p> <p>2 horas</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 <p>Los formadores comprobarán la realización de las preguntas de opción múltiple y ayudarán a cada alumno en función de sus principales lagunas.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cuestionario. Plataforma de formación en línea

2.4 Sesión de clausura

Paso y duración	Contenido
<p>1.4.Cierre</p> <p>1 hora</p>	<p>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.</p> <p>Recursos:</p>



- PPT

3 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