



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Actividades de formación experiencial

ETA 10

Aplicaciones sanitarias para problemas de salud
mental

Autores

Laura Llop Medina, 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.....	1
	Objetivos	1
	Participantes y funciones.....	1
	Resultados del aprendizaje	1
	Contenidos de la formación	2
	Duración estimada.....	2
	Recursos	2
2	Contenido de la formación.....	3
	2.1 Sesión de enseñanza	3
	2.2 Sesión de formación experiencial	5
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	7
	2.4 Sesión de clausura	7
3	Bibliografía	8
4	Apéndice - Aplicaciones de salud mental.....	9



1 Sobre el módulo

Objetivos

El principal objetivo de este módulo es concienciar sobre qué es la salud mental y el impacto que tiene en la vida cotidiana de los inmigrantes. La salud mental se entiende como un "estado de bienestar emocional que permite a las personas hacer frente a los acontecimientos estresantes de la vida, desarrollar plenamente sus capacidades, ser capaces de aprender y trabajar bien y contribuir a la mejora de su comunidad" (OMS, 2022). Un aspecto importante de la salud mental es diferenciar entre los tipos de emociones a los que se enfrentan las personas en su vida diaria y saber cómo gestionarlas. La inteligencia emocional aúna los procesos afectivos y cognitivos para mejorar la adaptación a diferentes situaciones y la resolución de conflictos. Las personas que no tienen una buena inteligencia emocional tienen dificultades para gestionar las emociones, provocando patologías y problemas de salud mental, siendo los más comunes la ansiedad, la depresión y el estrés (Delhom et al., 2023). Durante este módulo, se presentarán una serie de aplicaciones que guiarán a los usuarios hacia la comprensión de sus emociones y las implicaciones para la salud mental, y también se enseñará a los participantes a utilizar las aplicaciones de salud mental a través de casos prácticos y actividades. El objetivo es prevenir posibles problemas de salud mental y, sobre todo, mejorar la autogestión de la salud.

Participantes y funciones

- Migrantes recién llegados. Migrantes que desean mejorar su gestión de las emociones, su inteligencia emocional y su adaptación a diferentes situaciones y/o conflictos de la vida cotidiana.
- 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

- Se introducirá a los alumnos en el conocimiento básico de la salud mental, su importancia y el impacto que puede tener en la vida cotidiana.



- El alumno será capaz de diferenciar entre las aplicaciones para registrar su salud mental.
- Los alumnos aprenderán a identificar sus emociones y cómo esto puede afectar a su salud mental.
- Los alumnos sabrán qué son las aplicaciones de salud mental, podrán diferenciarlas de otras aplicaciones y aprenderán a utilizarlas adecuadamente.

Contenidos de la formación

- Saber qué es la salud mental y su importancia.
- Saber diferenciar las emociones.
- Cómo pueden ayudar las apps de salud mental en la autogestión de la salud.
- Qué son las apps de salud mental, ejemplos.

Duración estimada

- Sesiones lectivas: 3:30 horas
- Autoaprendizaje con herramientas de e-learning: 2 horas
- Sesión de formación experiencial: 1 30 horas
- Sesión de clausura: 30 min

Recursos

- Material de formación: ppt. para la sesión didáctica.
- Material de formación: actividades.
- Plataforma de formación electrónica y herramienta de formación App.
- Aplicaciones de salud mental: Ejemplos de Apps de Salud Mental que cubren diferentes áreas y funciones (estrés, ansiedad, TEPT, asesoramiento, motivación, regulación emocional).



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

Paso y duración	Contenido
<p>10.1.1.</p> <p>Introducción a la salud mental y su importancia en la vida cotidiana</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador presentará en breve el proyecto Health Apps a los alumnos y, a continuación, destacará la importancia de la salud mental.</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 ▪ Qué es la salud mental y su importancia ▪ ¿Qué son las aplicaciones de salud mental? y ejemplos ▪ Ventajas del uso de aplicaciones de salud mental <p>Recursos: PPT</p>
<p>10.1.2.</p> <p>Importancia de la gestión emocional</p> <p>1 hora</p>	<p>El formador introduce a los alumnos en la importancia de las emociones y la gestión emocional para la salud mental. También se describirán brevemente algunos de los principales problemas relacionados con la salud mental detectados en la población inmigrante según la bibliografía.</p> <p>En la sesión se tratarán los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción de lo que son las emociones y su importancia (actividad de detección de emociones). ▪ Introducción de técnicas de regulación emocional ▪ Actividades de control de la respiración <p>Recursos: PPT</p>



Paso y duración	Contenido
<p>10.1.3.</p> <p>Tipos y uso de aplicaciones de salud mental</p> <p>1 hora</p>	<p>El formador ofrece a los usuarios información sobre las distintas aplicaciones de salud mental.</p> <p>Los aspectos que se tratarán en esta sesión son:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Motivar a los usuarios, registrar su estado de ánimo y su día a día, herramientas para la gestión del trastorno de estrés postraumático, la ansiedad y el estrés, buscar ayuda psicológica y ayudar a reducir las emociones y los sentimientos.▪ Identificar y clasificar las aplicaciones de salud mental.▪ Compare las características y funcionalidades de cada una de las aplicaciones de salud mental.▪ Distinguir los objetivos que se pueden alcanzar con cada una de las apps de salud mental.▪ Actividad: se presentarán varios objetivos y diferentes apps relacionadas con la salud mental. Los usuarios tendrán que relacionar con qué objetivo está relacionada cada aplicación. <p>Recurso: PPT</p>
<p>10.1.5.</p> <p>Evaluación</p> <p>30 minutos</p>	<p>Los alumnos se sentarán en círculo y debatirán qué les han parecido las aplicaciones de salud mental. Cada uno de los alumnos evaluará las aplicaciones de salud mental y cuáles creen que son sus mayores beneficios.</p> <p>A continuación, se repartirá un cuestionario de satisfacción y el formador agradecerá a todos su asistencia a las sesiones.</p>



2.2 Sesión de formación experiencial

Paso y duración	Contenido
<p>10.2.</p> <p>Reto interactivo para cuidar la salud mental</p> <p>2 horas</p>	<p>El formador pedirá a los alumnos que participen en un reto en el que tendrán que utilizar una aplicación de salud mental. El formador les explicará cómo hacerlo y cuáles son las partes.</p> <p>La actividad se desarrollará del siguiente modo:</p> <p>El formador subirá a la plataforma online paso a paso cómo tiene que realizar la actividad para que los alumnos puedan realizar esta actividad de forma asíncrona</p> <ul style="list-style-type: none">▪ El primer paso es pensar en una situación en la que sintieron malestar y, a continuación, identificar qué emociones sintieron en ese momento.▪ Después, tienen que establecer los objetivos que quieren alcanzar para saber cómo afrontar la situación de forma adecuada.▪ Una vez establecidos los objetivos, cada uno de los usuarios tiene que seleccionar la aplicación de salud mental que crea que más le va a ayudar a conseguir su objetivo previamente fijado.▪ Una vez seleccionada la aplicación, los usuarios tienen que descargarla en su teléfono móvil.▪ Su misión es buscar en la aplicación y ver todas las funciones que tiene. Utilizarla durante aproximadamente 15 minutos cada día durante una semana.▪ Tras utilizar la aplicación durante una semana, cada alumno comentará en la plataforma en línea qué le ha parecido la aplicación que ha seleccionado, y si sus funciones realmente le ayudan y se corresponden con los objetivos que se había marcado.



Paso y duración	Contenido
	<p>Con esta actividad, el formador evaluará que los alumnos saben detectar emociones, establecer objetivos para gestionarlas y si son capaces de seleccionar la app de salud mental que mejor se corresponde con los objetivos propuestos, así como saber utilizarla correctamente.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Plataforma en línea,▪ PPT y móvil Apps



2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

Paso y duración	Contenido
<p>10.3.</p> <p>Autoevaluación</p> <p>1:30 horas</p>	<p>El formador pedirá que se rellene un cuestionario en la plataforma de e-learning. Este cuestionario evaluará:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Importancia de la salud mental y repercusiones que presenta en la vida de una persona. ▪ Diferenciar las emociones ▪ Conocimiento de las técnicas de regulación emocional y sus características. <p>En función de los resultados, el formador ayudará a cada uno de los usuarios en los aspectos en los que tengan más dificultades.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario (PPT) ▪ Plataforma de formación en línea.

2.4 Sesión de clausura

Paso y duración	Contenido
<p>10.4.</p> <p>Cerrar</p> <p>30 minutos</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 de las aplicaciones sanitarias para la salud mental.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT



- Herramientas de comunicación disponibles en la Plataforma e-Training

3 Bibliografía

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Consolo, K., Fusner, S., & Staib, S. (2008). Efectos de la respiración diafragmática en los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería. *Enseñanza y aprendizaje en enfermería*, 3, 67-71.
- Delhom, I., Donio, M., Mateu, J., y Lacomba, L. (2023). Análisis de predictores de síntomas ansiosos, depresivos y del estrés: inteligencia emocional y afrontamiento. *Revista psicología de la Salud*, 11(1), 49-60. DOI: 10.21134/pssa.v11i1.302
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Expresión emocional: Avances en la teoría básica de la emoción. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43, 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>.
- Schutte, N., Malouff, J., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Inteligencia emocional característica y bienestar emocional. *Cogniciones y emoción*, 16(6), 769-785. DOI:10.1080/02699930143000482
- Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). Salud mental: reforzar nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. Depresión. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



4 Apéndice - Aplicaciones de salud mental

Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
ENTRENADOR DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	Centro Nacional VA para el TEPT	Estados Unidos de América	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302	Personas con TEPT	Ofrece información sobre el TEPT, autoevaluación, la oportunidad de encontrar apoyo y herramientas para ayudar a gestionar la vida cotidiana con el TEPT.
Terapéutica	Altania del Mar, s.l.	Estados Unidos de América	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US IOS https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664	Personas que sienten que necesitan ayuda psicológica	Ayuda para encontrar psicólogos especializados en terapia por videollamada



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
MoodLog: Reflexiones diarias	Estudios de medios de comunicación		Gratis	Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker	Personas interesadas en saber cómo afecta su estado de ánimo a su vida cotidiana	Seguimiento y registro del estado de ánimo
RESPIRA2RELAX	Centro Nacional de Telesalud y Tecnología	Estados Unidos de América	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US IOS https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246	Personas estresadas	Ofrece información sobre los efectos del estrés en el organismo. También proporciona instrucciones y ejercicios para ayudar a los usuarios a controlar el estrés.