



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Actividades de formación experiencial

ETA 5

Aplicaciones sanitarias para reducir la adicción a las pantallas y el consumo de sustancias (tabaco)

Autores

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k



PROLEPSIS
INSTITUTE



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea para la Educación y la Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Declaración de 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 material en cualquier medio o formato
- adaptar - remezclar, transformar y construir a partir de material

en las siguientes condiciones:

- Atribución - Debe dar los créditos apropiados, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se ha realizado alguna modificación. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante aprueba su uso.
- No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
- ShareAlike - Si remezcla, transforma o desarrolla el material, debe distribuir sus 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 formativos.....	2
	Duración estimada.....	2
	Recursos.....	2
2	Contenido de la formación.....	3
	2.1 Sesión didáctica.....	3
	2.2 Sesión de formación experiencial.....	5
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	5
	2.4 Sesión de cierre.....	6
3	Apéndice - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer.....	7



1 Sobre el módulo

Objetivos

Este módulo ofrece una exploración detallada de los principios fundamentales que subyacen a la adicción a las pantallas y al consumo de tabaco, enriquecida con experiencias y simulaciones prácticas e interactivas. Los participantes adquirirán habilidades esenciales para identificar tendencias adictivas, evaluar elementos de riesgo y aplicar medidas preventivas. A través de simulaciones atractivas, mejorarán su capacidad de intervención eficaz, ofreciendo ayuda comprensiva y de apoyo, y desempeñando un papel fundamental en el fomento de hábitos conscientes de la salud en sus comunidades. Además, este módulo les dotará de competencias digitales y les familiarizará con aplicaciones especializadas diseñadas para estos fines.

Participantes y funciones

- **Migrantes recién llegados; estudiantes.** Migrantes que desean mejorar su consumo de sustancias adictivas (tabaco) o su uso excesivo de pantallas.
- **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 recibirán información relevante y basada en pruebas sobre los problemas y/o riesgos asociados a la adicción a las pantallas y al consumo de sustancias.
- La acción educativa a través de aplicaciones específicas animará a los alumnos a reflexionar y tomar conciencia de los problemas de salud asociados a la adicción.
- El alumno se familiarizará con las distintas aplicaciones sanitarias relacionadas con las adicciones (estrategia de autoayuda), identificará las aplicaciones útiles y pertinentes sobre el tema y aprenderá a utilizarlas con sensatez.
- La adquisición de conocimientos y habilidades personales, así como la provisión de recursos útiles, les permitirán hacer frente a situaciones problemáticas y, en caso necesario, recurrir a servicios sanitarios específicos.



- El alumno comprenderá la noción de responsabilidad individual o colectiva por las consecuencias de un comportamiento de riesgo (poner en peligro la salud y la seguridad de los consumidores y/o de quienes les rodean).

Contenido de la formación

- Información general sobre el consumo de sustancias, las adicciones y sus consecuencias para la salud.
- La importancia de la prevención y la reducción de riesgos.
- Nomofobia y consumo de sustancias: dado que las adicciones y el consumo de sustancias pueden adoptar muchas formas, proponemos abordar el tema centrándonos en dos sustancias altamente adictivas y que se experimentan con mayor frecuencia, a saber, el tabaco y la adicción a las pantallas, en particular los teléfonos móviles.

Tiempo estimado: 8 horas

- Sesiones lectivas: 4 horas
- Autoaprendizaje apoyado por herramientas de e-learning: 1 hora
- Sesión de formación experiencial: 2 horas
- Sesión de clausura: 1 hora

Recursos

- Material de formación: ppt. para la sesión didáctica
- Material de formación: actividades
- Plataforma de e-learning y herramienta de e-learning
- Aplicaciones temáticas (tabaquismo y adicción a las pantallas)



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión didáctica

Etapa y duración	Contenido
<p>5.1.0</p> <p>Introducción y presentación</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador presentará el proyecto a los alumnos y la organización de la formación.</p> <p>Los alumnos se presentarán y describirán sus principales características, incluido su nivel de competencias digitales básicas.</p> <p>Actividad rompehielos</p> <p><u>Recursos:</u> PPT (Presentación del proyecto)</p>
<p>5.1.1</p> <p>Conocimientos generales sobre el consumo de sustancias y la adicción</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador introducirá a los alumnos en el concepto de salud, prevención y su importancia para la sociedad en su conjunto, así como en el concepto de autocuidado y sus beneficios.</p> <p>A continuación, examina los principales aspectos del consumo y la dependencia de sustancias, así como sus consecuencias para el individuo y la sociedad.</p> <p>Se reservará tiempo para que los alumnos se expresen, aportando información sobre sus propios conocimientos, experiencia y necesidades en este ámbito.</p>
<p>5.1.2 Información sobre el consumo de tabaco</p> <p>45 minutos</p>	<p>El formador abordará dos grandes adicciones: el tabaco y la adicción a las pantallas.</p> <p>Tabaco</p> <ul style="list-style-type: none"> - Más información sobre el tabaco, sus riesgos para la salud y sus consecuencias <ul style="list-style-type: none"> o La sustancia del tabaco o Factores de riesgo o Factores de protección o Efectos (deseados y no deseados) o Riesgos y daños inducidos - Controle su consumo <ul style="list-style-type: none"> o Cuestionario para definir su perfil de riesgo y su comportamiento



Etapa y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entender por qué consumimos ○ Beneficios que se obtienen o se pierden <ul style="list-style-type: none"> - Reducir y/o abandonar el consumo - Estrategias de prevención, apoyo y atención: objetivos y metas (SMART) - Aplicaciones específicas <p><u>Recursos:</u> PPT</p>
<p>5.1.3</p> <p>Información sobre la adicción a las pantallas</p> <p>45 minutos</p>	<p>El formador concienciará sobre la adicción a las pantallas, que corresponde a prácticas digitales excesivas e incontrolables que pueden afectar a la escolarización, el trabajo y las relaciones con los demás.</p> <p>Más concretamente, los participantes abordarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Recomendaciones sobre el tiempo de pantalla. ● Los efectos de la adicción a las pantallas. ● Tecnología y salud mental. ● Educación en el uso sensato de las pantallas. <p><u>Recursos:</u> PPT</p>
<p>5.1.4</p> <p>Uso interactivo de aplicaciones sanitarias para el consumo de tabaco y uso sensato de las pantallas</p> <p>1 hora</p>	<p>El formador pedirá a los participantes que se descarguen y utilicen una aplicación de salud para prevenir el tabaquismo y el abuso de las pantallas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Además de la formación recibida en la sesión anterior, los alumnos tendrán acceso a vídeos pertinentes con instrucciones, textos y sitios web. ● Basándose en su propia evaluación de la sesión didáctica, los participantes descargarán una aplicación sanitaria para el control del tabaco y otra para la prevención del abuso de las pantallas. ● El formador pedirá a los participantes que utilicen las aplicaciones y compartan su experiencia. Por ejemplo, los beneficios percibidos tras utilizar las aplicaciones y las dificultades encontradas, en forma de diario de usuario. ● Se pueden utilizar herramientas de comunicación para debatir experiencias (Forum....). <p><u>Recursos :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT ;



Etapa y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de interés ; • Plataforma de formación en línea <p>Herramientas de comunicación disponibles en la plataforma de formación en línea.</p>
<p>5.1.5</p> <p>Debate y evaluación</p> <p>Referencias, lecturas complementarias y clausura</p> <p>30 minutos</p>	<p>Esta sección incluye un resumen de las principales lecciones aprendidas durante la formación. 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 cree que son sus mayores ventajas.</p> <p>A continuación, se repartirá un cuestionario de satisfacción y el formador agradecerá a todos su asistencia a las sesiones.</p> <p><u>Recursos :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT • Plataforma de formación en línea • Herramientas de comunicación disponibles en la plataforma de e-learning

2.2 Sesión de formación experiencial

Etapa y duración	Contenido
<p>5.2. Uso interactivo de aplicaciones sanitarias para la adicción a las pantallas y el consumo de tabaco</p> <p>2 horas</p>	<p>El formador pedirá a los alumnos que participen en un reto utilizando una aplicación para prevenir el tabaquismo y el abuso de las pantallas.</p> <p>Le explicará cómo proceder y qué factores hay que tener en cuenta.</p> <p>La actividad se desarrollará del siguiente modo: El formador subirá a la plataforma online los pasos a seguir para que los alumnos puedan completar la actividad de forma asíncrona.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El primer paso es definir un área específica de interés en términos de prevención: tabaco o pantallas. ▪ A continuación, definen los objetivos que desean alcanzar, para poder afrontar la situación adecuadamente.



2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de e-learning

Etapa y duración	Contenido
<p>5.3</p> <p>Cuestionario y autoevaluación</p> <p>1 hora</p>	<p>El formador pedirá a los alumnos que rellenen un cuestionario en la plataforma de e-learning.</p> <p>Este cuestionario, compuesto por ejercicios de opción múltiple, verdadero-falso y emparejamientos, ayudará a los alumnos a evaluar su comprensión del contenido teórico de la sesión de formación.</p> <p>Los formadores comprobarán que se ha completado el cuestionario y ayudarán a cada alumno en función de sus principales carencias.</p> <p><u>Recursos :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario. ¿Plataforma de formación en línea y ppt?

2.4 Sesión de clausura

Etapa y duración	Contenido
<p>5.4</p> <p>Cerrar</p> <p>30 minutos</p>	<p>Esta sección incluye un resumen de las principales lecciones aprendidas de la formación. Los formadores dirigen un debate basado en las experiencias individuales durante las sesiones de autoestudio y de formación experiencial para extraer conclusiones sobre los beneficios percibidos de las apps de salud para la adicción a las pantallas y el consumo de tabaco.</p> <p><u>Recursos :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT • Plataforma de formación en línea <p>Herramientas de comunicación disponibles en la plataforma de e-learning</p>

