

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 1 - Sesión didáctica (1.1)

Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

1

Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud





Socios

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLIPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr


RESET

RESET
CHIPRE
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordina-oerh.com


AMSED

AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



I

Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud

Actividades para romper el hielo



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿Quién es usted?

El objetivo de la actividad es ayudar a los alumnos a presentarse a través de fotos e imágenes y puede realizarse con el apoyo de herramientas en línea (por ejemplo, Mentimeter), imágenes impresas o tarjetas (por ejemplo, Dixit).

Cada participante elegirá la imagen que mejor le represente y explicará por qué.



¿Quién es usted?

Muestra a los alumnos un gran mapa del mundo que represente el país según su procedencia. Hazles varias preguntas relacionadas con la salud y escucha las respuestas: pueden ser parecidas o diferentes según el país.

Anima a la gente a compartir una breve historia personal si lo desean.



¿Quién es usted?

Todos los participantes se colocan de pie formando un círculo. Uno a uno, dicen su nombre y responden a una pregunta elegida por el moderador para romper el hielo, por ejemplo: Cuál sería tu nombre de superhéroe, Cuál es el último sueño que recuerdas, Mis amigos me adoran por mi ...



3 ejemplos de preguntas para romper el hielo

- ¿Qué remedio casero se utilizas para el dolor de cabeza en su país de origen?
- ¿Qué hacía tu madre/padre cuando eras niño y te picaban las picaduras de mosquito?
- ¿Qué alimentos considera específicamente sanos y nutritivos?





Sesión didáctica: Contenido

1. [Introducción a la autogestión de la salud](#)
2. [Principales conceptos sobre aplicaciones sanitarias](#)
3. [Navegar por las aplicaciones de salud](#)





I Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud

De que vamos a hablar...

- ✓ Introducción a la autogestión de la salud
- ✓ ¿Qué es el proyecto Mig Health Apps?
- ✓ Principales conceptos sobre las aplicaciones sanitarias y el programa Mig-Health Apps
- ✓ Navegar por las aplicaciones sanitarias



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik

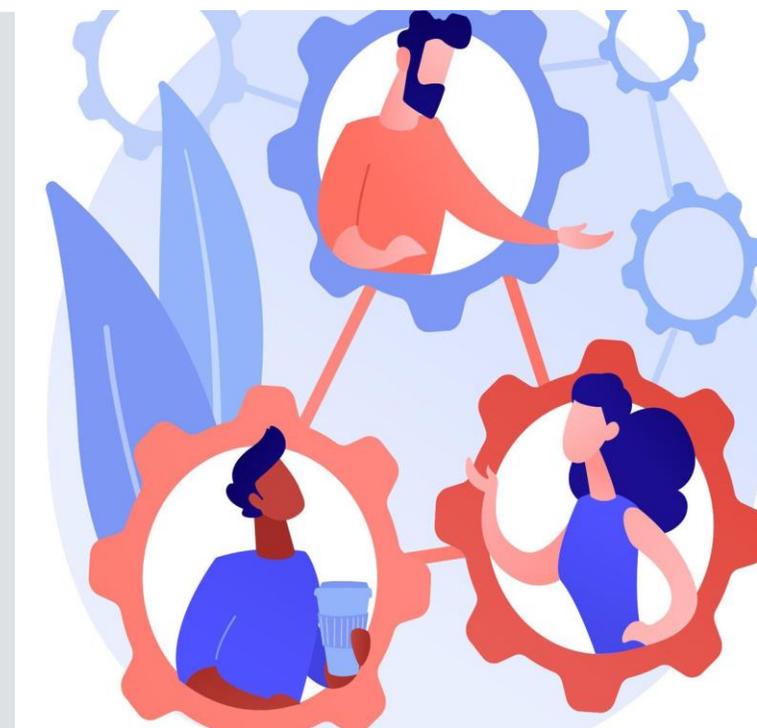




I Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud

Competencias

- ✓ Identificar las áreas sanitarias más relevantes
- ✓ Identificar las principales áreas en las que se puede reforzar la autogestión de la salud de los alumnos.
- ✓ Reconocer la utilidad de las aplicaciones sanitarias para las personas



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea



1.1.1

Introducción a la autogestión de la salud para inmigrantes

Objetivos

- Conocer la importancia de la autogestión de la salud y cómo puede ayudar a prevenir o gestionar algunos problemas de salud.



Autogestión sanitaria

- Los ciudadanos pueden vigilar su salud, adaptar su estilo de vida e incluso interactuar con sus médicos, carreras o ayudas recibiendo y proporcionando información.
- Las aplicaciones sanitarias contribuyen al bienestar, la capacitación y la autoafirmación de los inmigrantes, y pueden mejorar específicamente su estado de salud y su integración en el país de acogida.



¿Qué es el proyecto Mig Health Apps? (1)

- El objetivo de **MIG-HEALTH APPS** es aumentar las competencias de los inmigrantes en el uso de **aplicaciones sanitarias**. Para ello, una asociación de nueve instituciones europeas desarrolló una **metodología de formación experiencial basada en un enfoque de "aprender haciendo"**, en el que los alumnos participan en situaciones de autogestión. Aplican aplicaciones sanitarias reales a sus propias condiciones para familiarizarse con los procesos y las tecnologías en un entorno de formación asistido.



¿Qué es el proyecto Mig Health Apps? (2)

Un conjunto de **recursos de formación** que fomenta la adopción de aplicaciones sanitarias por parte de los inmigrantes:

- ✓ una **plataforma de formación electrónica** y
- ✓ una **herramienta de formación**

apoyar la puesta en práctica de la formación.





1.1.2

Principales conceptos sobre Health Apps

Objetivos

- Identificar y clasificar las aplicaciones sanitarias
- Identificar aplicaciones sanitarias que puedan ser útiles



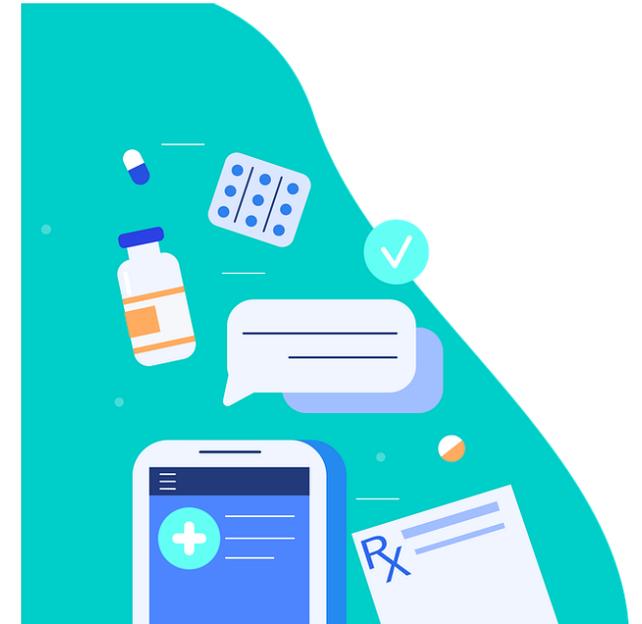
¿Qué es una aplicación de salud? (1)

- El uso de aplicaciones sanitarias ha ido en aumento en los últimos años y puede ser un recurso útil para mejorar el bienestar de los inmigrantes.
- Hay más de 160.000 aplicaciones de salud para móviles disponibles en tiendas de aplicaciones comerciales, la mayoría de ellas dirigidas a personas que buscan controlar o prevenir enfermedades crónicas.
- Las aplicaciones están a punto de convertirse en una importante fuente de orientación sanitaria.



¿Qué es una aplicación de salud? (2)

- Las aplicaciones sanitarias pueden promover la salud y la prevención primaria de enfermedades y ayudar a las personas con enfermedades crónicas a controlar su estado de salud o mejorar el cumplimiento del tratamiento. Además, ofrecen la oportunidad de aumentar la autonomía de los pacientes.
- Las apps no sólo pueden ayudar a mejorar o vigilar la salud, sino que también pueden desempeñar un papel importante en la economía sanitaria, ya que pueden ayudar a ahorrar costes y aumentar la utilidad de los sistemas sanitarios.



Qué ofrece el programa Mig-Health App (1)

El Programa de Formación se estructura en un conjunto de "Actividades de Formación Experiencial", que se dividen en las siguientes sesiones:

1. Sesión didáctica
2. Sesión de formación experiencial
3. Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea
4. Sesión de clausura



Qué ofrece el programa Mig-Health App (2)

1. Sesión de enseñanza

Sesión en la que el formador presenta a los alumnos los principales contenidos relacionados con el tema de la actividad experiencial. Esto puede hacerse "cara a cara" o con el apoyo de herramientas de e-learning. La sesión incluye las siguientes dinámicas de grupo:

- Dinámicas de grupo; por qué es relevante este ámbito sanitario, así como las mejores prácticas.
- Dinámica de grupo; cómo las aplicaciones sanitarias pueden apoyar la autogestión en este ámbito de la atención sanitaria.



Qué ofrece el programa Mig-Health App (3)

2. Sesión de formación experiencial

Se invitará a los alumnos a seleccionar, como mínimo, una aplicación de salud en el área de salud correspondiente. A continuación, contarán con el apoyo del formador en el proceso de probar y aplicar la aplicación de salud a su propia situación de salud/vida.



Qué ofrece el programa Mig-Health App (4)

3. Sesión de autoaprendizaje apoyada por herramientas de formación en línea

Se invitará a los alumnos a completar y evaluar sus conocimientos mediante lecturas complementarias y actividades prácticas. Estos ejercicios se realizarán con el apoyo de herramientas de aprendizaje electrónico y del formador.



Qué ofrece el programa Mig-Health App (5)

4. Cierre

En esta sesión, se invitará a los alumnos a compartir sus experiencias con el uso de aplicaciones sanitarias.



Qué ofrece el programa Mig-Health App

- Los contenidos del programa se estructuran en torno a 11 temas diferentes organizados en **Actividades de Formación Experiencial (AET)**.
 - Los usuarios pueden navegar por uno de ellos o por todos, según les interese.
- **ETA1.** Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones sanitarias
 - **ETA2.** Cómo buscar y seleccionar aplicaciones de salud
 - **ETA3.** Aplicaciones sanitarias para la actividad física
 - **ETA4.** Apps de salud para rutinas de descanso
 - **ETA5.** Aplicaciones sanitarias para el consumo de sustancias
 - **ETA6.** Aplicaciones de salud para la nutrición
 - **ETA7.** Salud Aplicaciones Salud de la mujer
 - **ETA8.** Aplicaciones sanitarias para el cuidado de niños
 - **ETA9.** Aplicaciones sanitarias para personas mayores
 - **ETA10.** Aplicaciones sanitarias para problemas de salud mental
 - **ETA11.** Aplicaciones sanitarias para servicios de salud





Objetivos

- Recorrer diferentes apps de salud.
- Para navegar por las interfaces de las aplicaciones y explorar las funciones básicas y los ajustes.



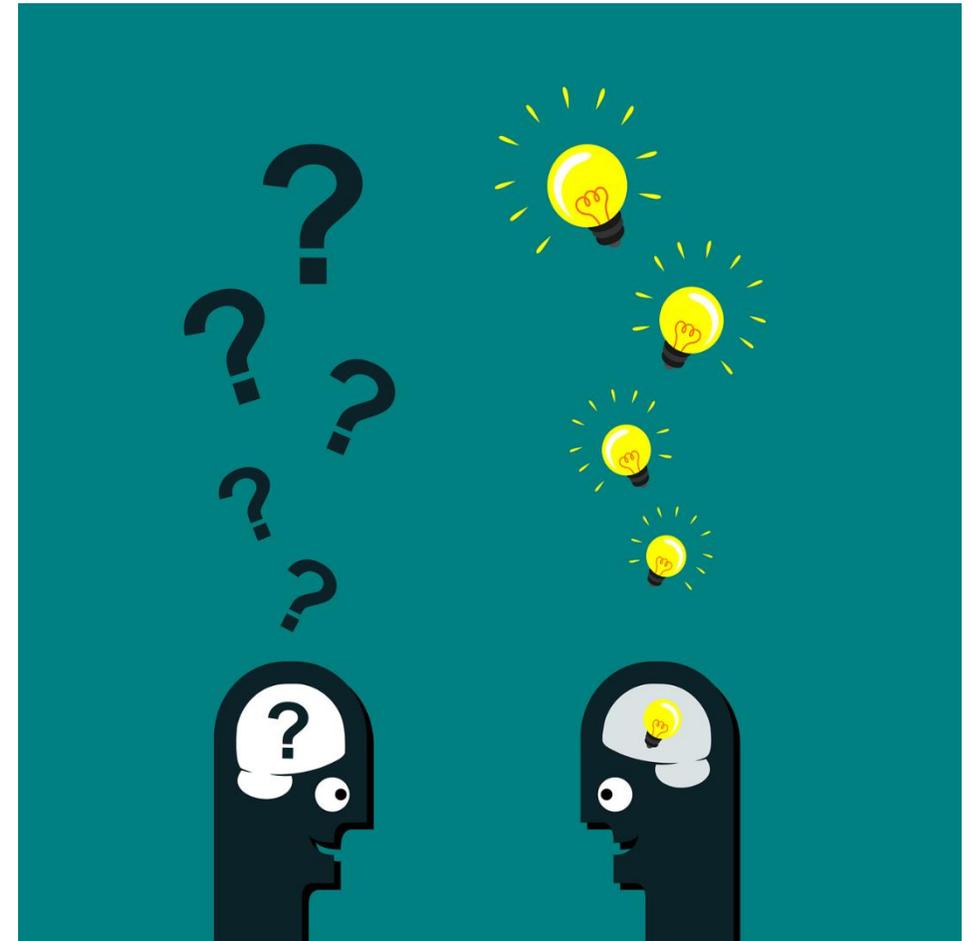
Actividad

- Los participantes se dividirán en pequeños grupos y accederán a la plataforma Mig-Health Apps, navegarán por las ETA y decidirán si alguna de las aplicaciones ofrecidas puede serles útil.



DEBATE

- *¿Preguntas?*
- *¿Aclaraciones?*
- *¿Comentarios?*



Referencias y lecturas complementarias

- Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). El uso de herramientas de e-salud y m-salud en la promoción de la salud y la prevención primaria entre los adultos mayores: una revisión sistemática de la literatura. *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). Apps de adherencia a la medicación: revisión y análisis de contenido. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e6432.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado la sesión didáctica
de este módulo.

