

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 4 - Sesión de formación experiencial
(4.2)**

Apps de salud para rutinas de descanso



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.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.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
CHIPRE
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de formación experiencial: Contenido

1. [Uso interactivo de aplicaciones de rutinas de descanso](#)
2. [Es hora de pasar a la acción.](#)





Objetivos

- ✓ Aumentar la concienciación sobre qué es una rutina de descanso y la importancia de una rutina de descanso.
- ✓ Identificar las principales actividades para establecer una rutina de descanso y cómo las aplicaciones de la rutina de descanso pueden contribuir a ello.
- ✓ Comprender los principales conceptos relacionados con las aplicaciones sanitarias y su utilidad para los inmigrantes.
- ✓ Desarrollar habilidades digitales y familiarizarse con el uso de apps de descanso rutinario



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



Competencias

- ✓ Definición de lo que es una rutina de descanso y por qué es importante
- ✓ Explicación de cómo las aplicaciones de rutinas de descanso pueden beneficiar el establecimiento de una rutina de sueño y mejorar el sueño en general.
- ✓ Familiarización y capacidad para navegar por diferentes aplicaciones de rutinas de descanso e integrarlas en la vida



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



4.2.1

Uso interactivo de aplicaciones de rutinas de descanso

Objetivos

- Explorar una aplicación específica de la rutina de descanso de forma interactiva
- Probar de forma práctica las funciones de la aplicación
- Compartir experiencias y lecciones aprendidas



BetterSleep: La aplicación que exploraremos en este módulo



Encontrar la aplicación

- ✓ Ir a Play Store (para Android) o AppStore (para IOS)
- ✓ Busque la aplicación haciendo clic: *Ciclo del sueño: Sleep Tracker*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&hl=es>

- ✓ Haga clic en instalar para descargar la aplicación



Aplicación para dormir mejor (1)

La aplicación para dormir mejor incluye

- ✓ Registro de hábitos de sueño
- ✓ Música y sonidos para relajarse
- ✓ Consejos personalizados para dormir

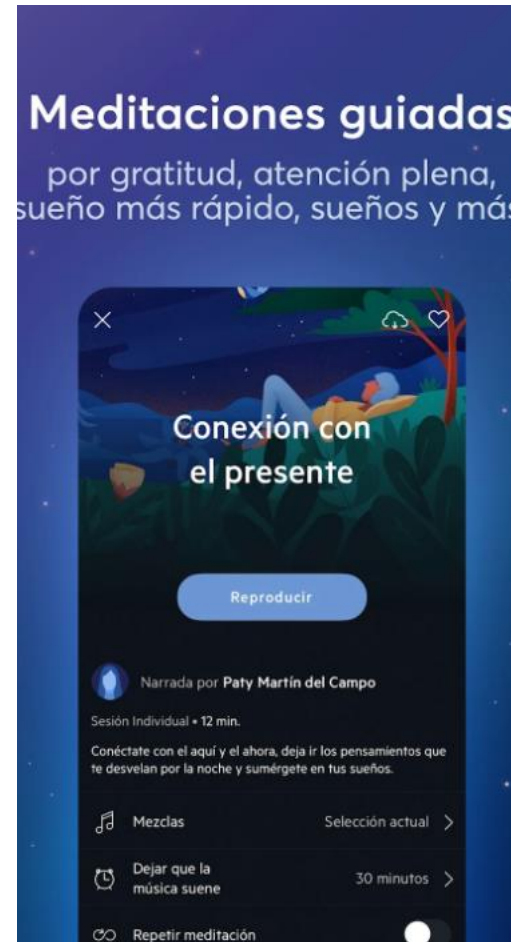


Aplicación para dormir mejor (2)

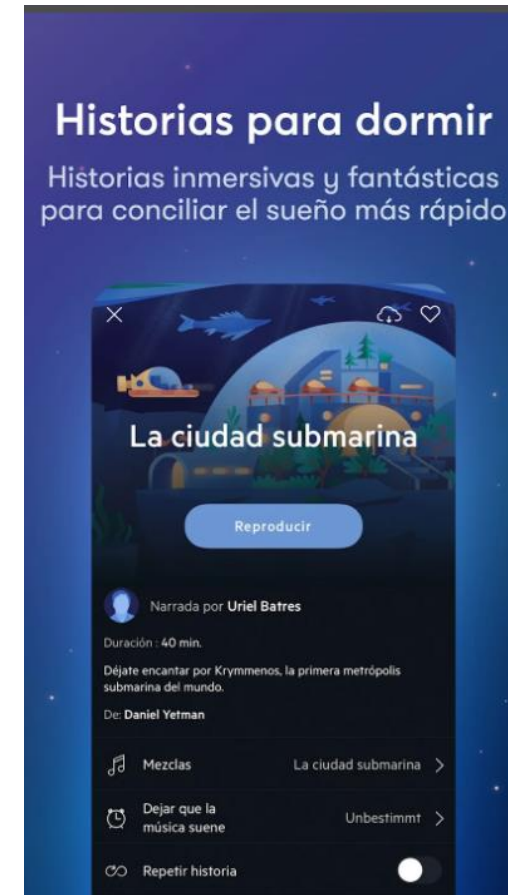
- *Empecemos...*



Meditaciones guiadas



Historias para dormir



Tutorial de la aplicación BetterSleep en YouTube

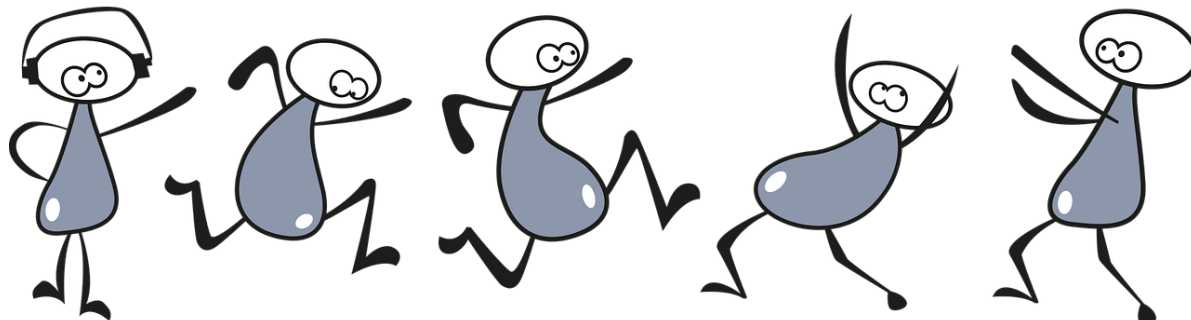
Ver el tutorial

<https://youtu.be/XYCuD8Acdn8?si=IZf37mlizYUZ75nJ>



Actividad: ¡Hora de pasar a la acción!

- ✓ Abra la aplicación BetterSleep
- ✓ Ve a la opción sonidos y elige un sonido o música específica para relajarte
- ✓ Aplicar la sesión (la mayoría de las sesiones tienen una duración de 10-15 minutos)
- ✓ Tras finalizar la sesión:
 - Compartir la experiencia
 - Lecciones aprendidas
 - Retos o dificultades





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.



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.