

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 4 -**  
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](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIA  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATENAS, GRECIA  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES  
ATENAS, GRECIA  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHIPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALEMANIA  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAÑA  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
ESTRASBURGO, FRANCIA  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# Sesión de clausura

## 1. Cierre





### 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 diaria.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





# 1. Cerrar

## Objetivos

- Para resumir las principales lecciones aprendidas
- Compartir la experiencia de utilizar una aplicación de rutina de descanso
- Compartir retos prácticos e ideas para superarlos



## Actividad: Tómate unos minutos y escribe...

- *¿Qué es una rutina de descanso?*
- *¿Cómo puedo establecer una rutina de descanso y por qué es importante?*
- *¿Cómo puedo beneficiarme de la aplicación de una rutina para dormir?*
- *¿Cuáles son los inconvenientes de utilizar una aplicación de rutina para dormir?*



## Actividad: Tómate unos minutos y escribe...

- *¿Cómo fue la experiencia de utilizar una aplicación de rutina de descanso?*
- *¿Puedo integrarlo en mi rutina diaria?*

**¡Quien quiera puede compartirlo con el equipo!**







# 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.