

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 5 - Sesión de formación experiencial  
(5.2)**

**Aplicaciones sanitarias para las  
adicciones y el consumo de sustancias**



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 didáctica: Contenido

1. [Conocimientos generales sobre el consumo de sustancias y la adicción a las pantallas](#)
2. [Información sobre el consumo de tabaco](#)
3. [Información sobre la adicción a las pantallas](#)





### Objetivos

- ✓ Descubra aplicaciones que le ayudarán a dejar de fumar y reducir la adicción a las pantallas
- ✓ Identificar las principales actividades necesarias para establecer mejores hábitos de salud y cómo estas aplicaciones pueden contribuir a ello.
- ✓ Comprender los principales conceptos relacionados con las aplicaciones sanitarias y su utilidad para los inmigrantes.
- ✓ Desarrollar competencias digitales y familiarizarse con el uso de apps específicas de salud.



[Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik](#)



## Competencias

- ✓ Definición de lo que son las apps sobre consumo de sustancias y adicciones
- ✓ Explicación de cómo las apps sobre consumo de sustancias y adicciones pueden ayudar a mejorar la calidad de vida y la salud.
- ✓ Familiarización y capacidad para navegar por distintas aplicaciones de salud e integrarlas en la vida cotidiana.





## 5.2.1

# Uso interactivo de aplicaciones para dejar de fumar

## Objetivos

- Explorar de forma interactiva una aplicación específica para dejar de fumar
- Experimentar con las funcionalidades de la aplicación de forma práctica
- Compartir experiencias y lecciones aprendidas



Fuente | [Licencia Pixabay](#)  
Diseñado por [Freepik](#)





## Aplicaciones para dejar de fumar

Aplicaciones	Descripción	Enlace de descarga
<b>Dejar de fumar ya</b>	Smoke Free te ayuda a vivir sin cigarrillos, te muestra desde hace cuánto tiempo eres Libre de Humo, cuánto dinero en ese período has ahorrado y cuánto tiempo de vida con ello has ganado	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>¡Déjalo ya!</b>	Esta aplicación es sencilla y fácil de usar. Ofrece seguimiento de los progresos, asesoramiento y apoyo.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>



\*\*\*Algunas de estas aplicaciones son completamente gratuitas, mientras que otras tienen funciones de pago.

## Descubrir la aplicación móvil Dejar de fumar ya



## Aplicación móvil Dejar de fumar ya

### Ficha

- **Nombre:** Kwit - Dejar de fumar ya
- **Propietario:** Kwit SAS
- **Página web:**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.EAGINsoftware.dejaloYa&hl=es>
- **Disponible en** Apple App Store y Google Play Store
- **Aplicación utilizable en** teléfonos inteligentes y tabletas
- **La aplicación requiere una** cuenta de usuario



## QuitNow: Dejar de fumar

Fewlaps  
Contiene anuncios · Compras en aplicaciones

4,5★  
64,7 mil reseñas

1 M+  
Descargas

PEGI 3

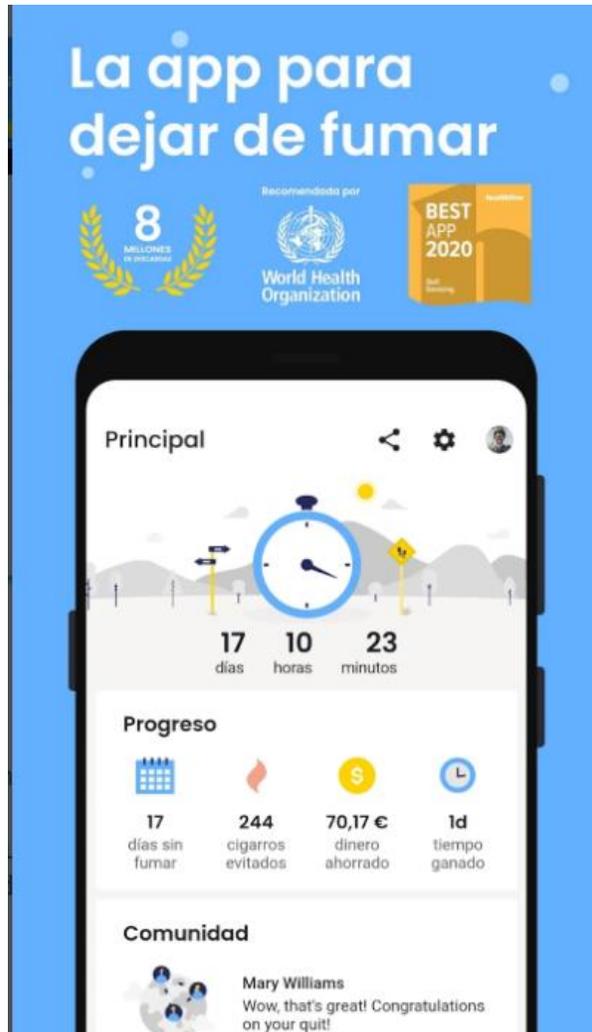
Descargar

Compartir

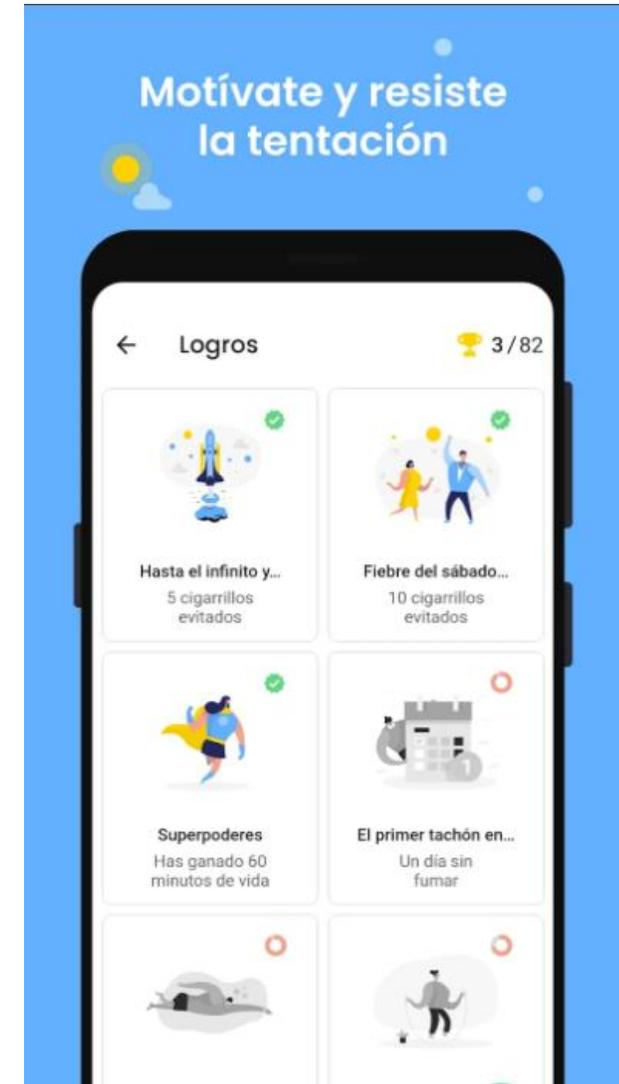
Añadir a la lista de deseos



## Aplicación móvil Dejar de fumar ya



- Contiene consejos de la OMS
- Chats con es fumadores
- Consejos motivacionales
- Ponte retos





## Objetivos

- Para explorar una aplicación específica de adicción a las pantallas de forma interactiva
- Experimentar con las funcionalidades de la aplicación de forma práctica.
- Compartir experiencias y lecciones aprendidas



## Aplicaciones contra la adicción a las pantallas

\*Algunas de estas aplicaciones son completamente gratuitas, mientras que otras tienen funciones de pago.

Aplicaciones	Descripción	Enlace de descarga
<b>Desintoxicación digital - QualityTime</b>	Disponible en Android en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués, ruso e italiano.	<a href="#">Android</a>
<b>Forest : Mantente Enfocado</b>	Disponible en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués, ruso, italiano, neerlandés, polaco, turco y árabe.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Libertad   Bloquear distracciones</b>	Disponible en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués, ruso, italiano, neerlandés, polaco, turco y árabe.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Family Link de Google</b>	Esta aplicación permite a los padres gestionar el tiempo de pantalla de sus hijos en dispositivos Android. Está disponible en más de 40 idiomas.	<a href="#">Android</a> - <a href="#">IOS</a>
<b>Momento</b>	Disponible en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués y ruso.	<a href="#">IOS</a>

## Descubrir la aplicación móvil Forest : Mantente Enfocado



## Forest : Mantente Enfocado

### Ficha

- **Nombre:** Forest : Mantente Enfocado
- **Propietario:** Seekrtech
- **Página web:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp&hl=es> 419
- **Disponible en** Apple App Store y Google Play Store
- **Aplicación utilizable en** teléfonos inteligentes y tabletas
- **La aplicación requiere una** cuenta de usuario

Google Play Juegos Apps Películas Libros Infantiles



# Forest: Mantente Enfocado

Seekrtech

Contiene anuncios · Compras directas desde la app

4.6★  
676 k opiniones

10 M+  
Descargas

PEGI 3

Instalar

Compartir

Agregar a la lista de deseos



## Forest : Mantente Enfocado



- Permite poner temporizadores para concentrarte y te recuerda que dejes de mirar el móvil
- Para acceder a algunas funciones debes pagar la versión premium



# Actividad: ¡Hora de pasar a la acción!

## Actividad - Elija una aplicación

- Elija una aplicación
- Explora las diferentes funciones
- Aplicar la sesión en 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 la sesión didáctica  
de 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.