

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 10 - Sesión de autoaprendizaje (10.3)
Aplicaciones sanitarias para la salud mental



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
UNIVERSITAT 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

coordina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de autoaprendizaje: Contenido

1. Cuestionario y autoevaluación



¿Qué pueden hacer por nosotros las aplicaciones de salud mental?

Dos respuestas son correctas.

A. Registro del estado de ánimo del usuario

B. Buscar apoyo psicológico

C. Hacer deporte

D. Controlar los hábitos nutricionales



¿Qué puede ocurrir si tenemos una mala gestión emocional?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. No tiene efectos

B. Puede provocar trastornos mentales, como ansiedad.

C. Podemos perder nuestros trabajos

D. Puede conducir a una mala nutrición



¿Cómo puede ayudarnos el control de la respiración?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Controla nuestras pulsaciones

B. Busca apoyo psicológico

C. Ayuda a controlar las emociones

D. Controla los hábitos nutricionales



¿Qué aplicación te ayuda a buscar apoyo psicológico?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Terapia 2.0

B. PACIFICA

C. OPTIMISMO

D. Terapéutica



¿Qué aplicación te ayuda a seguir el registro de tus emociones?

*Sólo hay una respuesta
correcta.*

A. RESPIRA2RELAX

B. PACIFICA

C. Moodlog

D. Terapia 2.0



¿Qué aplicación le ayuda a gestionar el TEPT?

*Sólo hay una respuesta
correcta.*

A. RESPIRA2RELAX

B. OPTIMISMO

C. ENTRENADOR DE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO

D. Terapia 2.0



¿Qué aplicación le ayuda a gestionar sentimientos y emociones?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. RESPIRA2RELAX

B. PACIFICA

C. ENTRENADOR DE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO

D. Terapéutica



¿Qué aplicación le ayuda a buscar apoyo psicológico y enseña e informa a los profesionales?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. PACIFICA

B. Terapéutica

C. OPTIMISMO

D. Terapia 2.0





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado el
autoaprendizaje 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.