

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 10 - Cierre (10.4)

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



10 Aplicaciones sanitarias para la salud mental

Objetivos

- ✓ Resumen de salud mental
- ✓ Resumen de emociones
- ✓ Resumen de las aplicaciones de salud mental.





10 Aplicaciones sanitarias para la salud mental

Objetivos

- ✓ Resumen de salud mental
- ✓ Resumen de emociones
- ✓ Resumen de las aplicaciones de salud mental.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



10 Aplicaciones sanitarias para la salud mental

Competencias

- ✓ Resumen de las principales enseñanzas extraídas de la formación



Fuente | [Licencia Pixabay](#)
Imagen de vectorjuice en [Freepik](#)



Salud mental

- La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, desarrollar plenamente sus capacidades, ser capaces de aprender y trabajar bien y contribuir a la mejora de su comunidad.
- Hay una serie de factores que influyen en la salud mental de las personas (factores biológicos, experiencias vitales, estilo de vida, antecedentes familiares).
- Cuando estos factores se alteran, empiezan a aparecer problemas de Salud Mental (ansiedad, depresión, estrés...).



Emociones

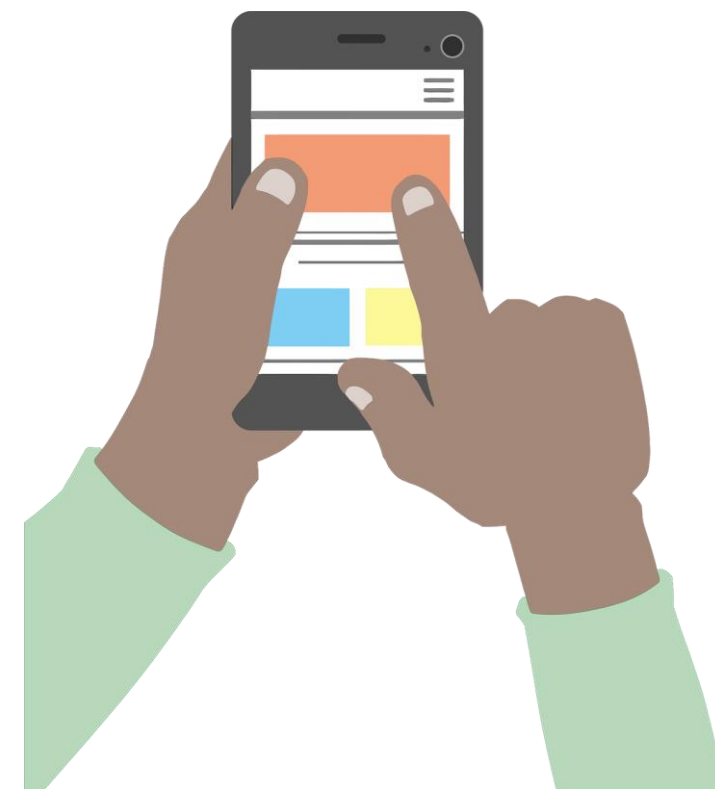
- Las emociones se entienden como una alteración intensa y temporal del estado de ánimo.
- La inteligencia emocional es importante porque nos permite percibir, comprender y regular adaptativamente las emociones.
- Existen algunas emociones básicas (felicidad, sorpresa, tristeza, ira, asco y miedo).
- Las técnicas de regulación emocional más utilizadas son: la reevaluación, la resolución de problemas y el control de la respiración.



Aplicaciones de salud mental

Existen distintos tipos de aplicaciones de salud mental:

- Registro del estado de ánimo y del día a día del usuario.
- Herramientas para el TEPT, la ansiedad y la gestión del estrés.
- Ayudar a buscar apoyo psicológico, así como enseñar e informar a los profesionales.
- Ayudar a gestionar las emociones y los sentimientos.



Aportar comentarios y debatir

- *¿Cree que este curso ha sido **útil**?*
- *¿Cree que **utilizará** alguna de las aplicaciones del módulo?*
- *Desde su experiencia, ¿considera que estas aplicaciones **ayudan a alcanzar** los objetivos?*
- *¿Puede comentar alguna **experiencia positiva** que haya tenido con la aplicación utilizada?*





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.

