



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Actividades de formación experiencial

ETA 9

Aplicaciones sanitarias para personas mayores

Autores

Instituto de Trabajo y Tecnología



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Declaración sobre derechos de autor:



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Usted es libre de:

- compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material

en los siguientes términos:

- Atribución - Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.
- No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
- ShareAlike - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Contenido

1	Acerca del módulo.....	1
	Objetivos	1
	Participantes y funciones.....	1
	Resultados del aprendizaje	1
	Contenidos de la formación	2
	Duración estimada.....	2
	Recursos	2
2	Contenido de la formación	4
	2.1 Sesión de enseñanza	4
	2.2 Sesión de formación experiencial	8
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	9
	2.4 Sesión de clausura	10
3	Apéndice - Aplicaciones de nutrición	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.



1 Sobre el módulo

Objetivos

El módulo 9 “Aplicaciones sanitarias para personas mayores” es un módulo completo diseñado para dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarios para utilizar aplicaciones con objetivos específicos en importantes áreas clave del envejecimiento saludable y las actividades de la vida diaria (AVD). Por lo tanto, este curso proporcionará información teórica para comprender los procesos de envejecimiento, aumentar la concienciación sobre las posibilidades de crear condiciones beneficiosas para los procesos de envejecimiento y aumentar la concienciación sobre las posibilidades de recuperar habilidades y/o autogestión para las AVD. El módulo proporcionará conocimientos básicos sobre las aplicaciones disponibles para este fin y ofrecerá ejemplos de escenarios reales de integración. Los participantes también adquirirán habilidades de reflexión crítica y las aplicarán a sus propias vidas o a las vidas de sus seres queridos mayores, con el fin de tomar decisiones informadas sobre la selección de aplicaciones, y la integración en su vida cotidiana, si así lo desean. A través de la adquisición de conocimientos, la reflexión, las sesiones interactivas, los ejercicios prácticos, los ejemplos de situaciones reales, el establecimiento de objetivos y los debates, los participantes adquirirán confianza en el uso de las aplicaciones como herramientas valiosas para un envejecimiento activo y saludable.

Participantes y funciones

- Inmigrantes recién llegados; aprendices - como familiares de emigrantes mayores.
- Migrantes recién llegados de edad avanzada; personas mayores en prácticas.
- Migrantes Pares; aprendices o formadores después de haber sido formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.
- Apoyos: aprendices o formadores después de ser formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.

Resultados del aprendizaje

- Los alumnos adquirirán conocimientos teóricos fundamentales sobre el envejecimiento saludable y el envejecimiento activo
- El alumno comprenderá cómo las aplicaciones de salud pueden beneficiar las actividades de la vida diaria de las personas mayores y las condiciones del envejecimiento en general.



- Los alumnos se familiarizarán con diversos tipos de aplicaciones de salud que pueden contribuir a un envejecimiento activo y saludable: las clasificarán y diferenciarán, navegarán por ellas, explorarán sus características, ventajas e interfaces de usuario.
- Los alumnos aprenderán sobre situaciones reales de uso de aplicaciones sanitarias en la vejez.
- El alumno reflexionará sistemáticamente y explorará las áreas del envejecimiento saludable y los posibles beneficios de las aplicaciones de salud para su propia vida.
- El alumno será capaz de debatir críticamente sobre las ventajas de las aplicaciones y su uso en la vida real.

Contenidos de la formación

- Información general sobre el envejecimiento
- Información sobre conceptos de envejecimiento activo y saludable
- Información sobre áreas clave del envejecimiento saludable y las actividades de la vida diaria (AVD)
- Apps de salud y sus beneficios para las personas mayores y/o familiares cuidadores
- Integraciones en la vida real
- Ejemplos concretos de aplicaciones sanitarias para un envejecimiento saludable
- Navegar y evaluar los beneficios potenciales de las aplicaciones sanitarias
- Cuestionario y autoevaluación
- Cierre

Duración estimada

- Sesiones lectivas: 2 horas, 30 minutos
- Autoaprendizaje con herramientas de e-learning y sesión de formación experiencial: 2 horas
- Sesión de clausura: 30 minutos

Recursos

- Material de formación:
 - ppt. para la Sesión Didáctica,
 - ppt. para la sesión de autoaprendizaje y formación experiencial,
 - ppt. para la sesión de clausura.
- Material didáctico de apoyo: Tareas para la integración en la vida real (completar el diario del usuario en la plataforma de formación electrónica), cuestionarios (opción múltiple, verdadero-falso, ejercicio de emparejamiento), preguntas y respuestas.
- Plataforma de formación electrónica y herramienta de formación App.



- Aplicaciones de salud: Ejemplos de aplicaciones que cubren diferentes áreas clave del envejecimiento saludable.
- Otros: Lecturas complementarias y adicionales, vídeos ("YouTube") contenidos.



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

Paso y duración	Contenido
<p>9.1.1.</p> <p>Información general sobre el envejecimiento</p> <p>20 minutos</p>	<p>El formador presentará brevemente el proyecto y los objetivos de este módulo. Tras la actividad para romper el hielo, el formador introducirá los conceptos de procesos de envejecimiento y envejecimiento activo y saludable.</p> <p>Esta introducción a la información general sobre el envejecimiento abarcará los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Procesos de envejecimiento ▪ Factores que influyen en los procesos de envejecimiento ▪ Estereotipos sobre el envejecimiento ▪ Heterogeneidad del envejecimiento ▪ Concepto de envejecimiento (activo y) saludable. <p>Recursos: PPT</p>
<p>9.1.2.</p> <p>Capacidad funcional, áreas clave del envejecimiento saludable y actividades de la vida diaria</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador abordará en detalle la capacidad funcional, las áreas de envejecimiento saludable y el concepto de AVD.</p> <p>A continuación, se muestra el contenido específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades cognitivas, actividades físicas, compromiso social, salud mental, enfermedades crónicas y discapacidades. ▪ Actividades de la vida diaria en relación con las áreas clave



Paso y duración	Contenido
	<p>Actividad: El formador pide a los participantes que reflexionen sobre las áreas más importantes del envejecimiento saludable y las AVD en sus propias vidas y las dificultades más comunes a las que se enfrentan en esa área.</p> <p>Recursos: PPT</p>
<p>9.1.3.</p> <p>Apps de salud para mayores y sus beneficios</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador hablará de las aplicaciones disponibles en la actualidad para abordar áreas clave del envejecimiento saludable y las AVD, y señalará que pueden utilizarse para distintos objetivos.</p> <p>Más concretamente, se presentarán a los participantes las características más comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Autocontrol/seguimiento ● Fijación de objetivos ● Señales o notificaciones push ● Recompensas de apoyo social <p>Actividad: El formador pedirá a los participantes que compartan si ya han tenido experiencias con el uso de aplicaciones de salud y cómo les ha ayudado o no. Los resultados se discutirán con el grupo.</p>
<p>9.1.4.</p> <p>Integración en la vida real</p> <p>20 minutos</p>	<p>El formador contará una historia para explicar un escenario real de aplicaciones sanitarias para un envejecimiento saludable.</p> <p>Más concretamente, los participantes aprenderán sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar/experimentar un problema en la AVD



Paso y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificación de una aplicación para resolver este problema ● Determinación de medidas de apoyo a la utilización ● Beneficios percibidos de una App para un envejecimiento saludable <p>Actividad 3: A continuación, los participantes se dividirán en pequeños grupos y se les pedirá que identifiquen áreas de envejecimiento saludable en su propia vida o en la vida de sus familiares que podrían beneficiarse de las Health Apps, basándose en la aportación teórica mencionada anteriormente. Las conclusiones se compartirán con el grupo y se anotarán individualmente los beneficios esperados. Esta reflexión sobre los beneficios potenciales en la vida real de las aplicaciones de salud para un envejecimiento saludable preparará el siguiente paso, es decir, la selección de aplicaciones para la formación experiencial. Si hay una necesidad común en un área del envejecimiento saludable entre los participantes, todo el grupo puede centrarse en ella.</p> <p>Recursos: PPT</p>
<p>9.1.5.</p> <p>Navegar por las aplicaciones y evaluar los beneficios potenciales</p> <p>20 minutos</p>	<p>En esta unidad, el formador presentará una visión general de las aplicaciones de salud disponibles para el envejecimiento saludable y las AVD.</p> <p>Actividad 4: Se pedirá a los participantes que exploren diferentes Apps de Salud y apliquen los conocimientos y habilidades de reflexión aprendidos en las aportaciones teóricas previas. En particular, los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ir a través de Apps basadas en la reflexión individual previa de los beneficios esperados ● Elija uno y descárguelo



Paso y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none"> • Navegar por la aplicación, explorar las funciones, el uso y la configuración. • Identificar medidas de apoyo para un uso inicial y constante • Replantearse la evaluación de los beneficios potenciales <p>Los participantes anotarán su evaluación y la debatirán con el grupo en el siguiente paso.</p>
<p>9.1.6.</p> <p>Debate y preguntas abiertas.</p> <p>20 minutos</p>	<p>El formador animará a los participantes a presentar su propia reflexión sobre el área clave más importante del envejecimiento saludable, la Health App elegida para mejorar esta área, los beneficios esperados, así como las medidas de apoyo identificadas para un uso coherente en la vida cotidiana.</p> <p>El formador animará a los participantes a formular preguntas relacionadas con todos los contenidos anteriores.</p>
<p>9.1.7.</p> <p>Próximos pasos, evaluación y cierre</p> <p>10 minutos</p>	<p>Por último, el formador explicará los siguientes pasos del módulo, es decir, la actividad y la sesión de formación experiencial, así como los contenidos de la plataforma de formación electrónica.</p> <p>Se mostrarán referencias y lecturas complementarias a las que el formador remitirá a los participantes para una mejor comprensión del contenido del módulo.</p> <p>Aparecerá el cuestionario de evaluación.</p>



Paso y duración	Contenido
	<p>A continuación, el formador dará las gracias a todos por asistir a la sesión.</p> <p>Recursos: PPT</p>

2.2 Sesión de formación experiencial

Paso y duración	Contenido
<p>9.2.1. Ejemplo concreto de aplicación sanitaria para personas mayores</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador mostrará un ejemplo de aplicación para un área clave del envejecimiento saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vea a continuación los siguientes aspectos de esta sesión: ▪ Menciona el nombre y el icono de la aplicación. ▪ Identificar y clasificar el tipo de aplicación. ▪ Presente las principales características y secciones de la aplicación. ▪ Muestre capturas de pantalla en las que se indique a los alumnos cómo utilizar la aplicación por primera vez y se presenten sus funcionalidades. ▪ Proporcione lecturas/vídeos adicionales. <p>Recursos: PPT</p>
<p>9.2.2. Desafío de integración en la vida real: uso de la plataforma de</p>	<p>El formador invitará a los participantes a un reto de 7 días, que podrán completar por su cuenta. Se pide a los participantes que hagan un esfuerzo por utilizar una aplicación y que compartan sus experiencias en la</p>



<p>formación electrónica.</p> <p>30 minutos</p>	<p>Plataforma de e-Formación. No obstante, también pueden completar este reto en su tiempo libre y en privado.</p> <p>A continuación, figuran los componentes del reto de integración en la vida real:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se pide a los participantes que elijan una aplicación para este reto, basándose en las aportaciones previas o en su propia evaluación de la sesión didáctica. ▪ El formador presentará el reto utilizando el marco de objetivos SMART ▪ Se pide a los participantes que compartan su elección y sus objetivos de integración en la vida real ▪ El formador presentará el diario del usuario como un recurso para compartir experiencias en la plataforma de e-formación. <p>Recursos: PPT</p>
--	---

2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

Paso y duración	Contenido
<p>9.3.1</p> <p>Cuestionario y autoevaluación</p> <p>20 minutos</p>	<p>El formador pedirá a los alumnos que completen un cuestionario en la plataforma de formación electrónica. El cuestionario, que consta de preguntas de opción múltiple, verdadero-falso y ejercicios de emparejamiento, ayudará a los alumnos a evaluar su comprensión del contenido teórico de la sesión de formación.</p> <p>Los formadores comprobarán la realización del cuestionario y ayudarán a cada alumno en función de sus principales lagunas.</p> <p>Recursos:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario. ¿Plataforma de formación en línea o ppt?
<p>9.3.2</p> <p>Diario del usuario</p> <p>70 minutos</p>	<p>El formador invita a los alumnos a completar un reto de 7 días de integración en la vida real y a reflejar constantemente sus experiencias completando un diario de usuario. Se cargará una plantilla de diario de usuario en la plataforma de formación electrónica. Se pide a los participantes que dediquen diez minutos al día a anotar su experiencia diaria con la aplicación. Los diarios de usuario individuales pueden hacerse públicos para fomentar el intercambio entre los participantes. Sin embargo, los participantes también pueden completar el reto en privado. En caso de problemas de uso, los participantes pueden enviar sus preguntas.</p>

2.4 Sesión de clausura

Paso y duración	Contenido
<p>9.4.1</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>1 hora</p>	<p>Se animará a los participantes a debatir su reto de integración en la vida real y a reflexionar sobre su uso futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exponga sus propias experiencias, en relación con los obstáculos y las ventajas ▪ ¿Cómo se pueden superar las barreras? ▪ ¿Cómo se pueden experimentar todos los beneficios? ▪ ¿Usarías esta aplicación a largo plazo o no? Explícanoslo. ▪ Teniendo en cuenta su propio proceso de envejecimiento futuro, ¿qué aplicación le interesa y por qué?



	Recursos: PPT
--	---------------

