



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Actividades de formación experiencial

ETA 4

Apps de salud para rutinas de descanso

Autores

Maria Mitsa, Instituto Prolepsis

Nikole Papaevgeniou, Instituto Prolepsis



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	1
	Duración estimada.....	2
	Recursos	2
2	Contenido de la formación	3
	2.1 Sesión de enseñanza	3
	2.2 Sesión de formación experiencial	5
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	6
	2.4 Sesión de clausura	6
3	Apéndice - Aplicaciones de nutrición	8



1 Sobre el módulo

Objetivos

El objetivo de este módulo es concienciar a la población inmigrante sobre qué es una rutina de descanso y la importancia de la misma. En particular, los participantes serán capaces de identificar las principales actividades para establecer una rutina de descanso y cómo las aplicaciones de rutina de descanso pueden contribuir a ello. Además, los alumnos comprenderán los principales conceptos relacionados con las aplicaciones de salud y cómo pueden ser útiles para la población migrante. Además, desarrollarán habilidades digitales y se familiarizarán con el uso de aplicaciones de rutina de descanso.

Participantes y funciones

- Inmigrantes recién llegados
- 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 serán capaces de definir qué es una rutina de descanso y por qué es importante
- Los alumnos serán capaces de explicar cómo las aplicaciones de rutinas de descanso pueden beneficiar el establecimiento de una rutina de sueño y mejorar el sueño en general.
- Los alumnos estarán familiarizados y serán capaces de navegar por diferentes aplicaciones de rutinas de descanso e integrarlas en su vida diaria.
- Debate y evaluación crítica de las actuales aplicaciones de rutinas de descanso y su uso.

Contenidos de la formación

- Información general sobre las rutinas de descanso
- Aplicaciones de las rutinas de descanso y sus ventajas
- Integraciones en la vida real



- Navegar por Apps para rutinas de descanso
- Ejemplos concretos de Rutinas de descanso Apps
- Cuestionario y autoevaluación
- Debate y clausura

Duración estimada

- Sesiones lectivas: 2 horas
- 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, cuestionarios (opción múltiple, verdadero-falso, ejercicio de emparejamiento), preguntas y respuestas.
- Plataforma de formación electrónica y herramienta de formación App.
- Apps de Salud: Ejemplos de Rutinas de Descanso Apps de salud que cubren diferentes áreas y funciones.
- Otros: Lecturas complementarias y adicionales, vídeos ("YouTube") contenidos y herramientas de proyectos existentes.



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

Paso y duración	Contenido
<p>4.1.1.</p> <p>Información general sobre las rutinas de descanso</p> <p>30 minutos</p>	<p>El entrenador definirá qué es una rutina de descanso y por qué es importante.</p> <p>Esta unidad destacará los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de una rutina de sueño ▪ ¿Por qué es importante la rutina del sueño? ▪ Dificultades habituales para dormir en la población inmigrante ▪ Cómo establecer una rutina para dormir ▪ Actividad: el formador preguntará a los participantes qué es para ellos una rutina de descanso y cuáles son las dificultades para dormir más comunes a las que se enfrentan. <p>Recursos: PPT</p>
<p>4.1.2.</p> <p>Aplicaciones de las rutinas de descanso y sus ventajas</p> <p>25 minutos</p>	<p>El entrenador explicará las aplicaciones de la rutina de descanso y sus ventajas.</p> <p>Esta unidad destacará los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Descripción de Apps para la rutina de descanso ▪ Características comunes de las aplicaciones de rutina de descanso ▪ Cómo pueden contribuir a mejorar una rutina de descanso ▪ Actividad: el formador pedirá a los participantes que compartan si ya han tenido la experiencia de utilizar



Paso y duración	Contenido
	<p>aplicaciones de rutinas de descanso y cómo les ha ayudado o no.</p> <p>Recursos: PPT</p>
<p>4.1.3.</p> <p>Escenarios reales de integración</p> <p>25 minutos</p>	<p>El formador ofrecerá a los participantes un escenario y una situación reales sobre cómo una aplicación de rutina de descanso puede contribuir a establecer una rutina de descanso. En particular:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El formador presentará un escenario de la vida real relativo a dificultades comunes para dormir o situaciones de la vida real y condiciones de trabajo que pueden afectar a una rutina de descanso (por ejemplo, insomnio, trabajo en turnos rotativos). ▪ Los participantes se dividirán en pequeños grupos y debatirán cómo podrían utilizar las apps de rutinas de descanso en este escenario como apoyo para establecer una rutina de sueño <p>Recursos: PPT</p>
<p>4.1.4.</p> <p>Navegar por Apps para rutinas de descanso</p> <p>20 minutos</p>	<p>En esta unidad los participantes explorarán diferentes apps para rutinas de descanso. En particular:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consultar diferentes aplicaciones ▪ Discutir las diferentes características de las aplicaciones ▪ Debatir y criticar distintas aplicaciones de rutinas de descanso. ▪ Navega por la aplicación, descárgatela, explora sus características y después discute sus ventajas e inconvenientes. <p>Recursos: PPT</p>



Paso y duración	Contenido
<p>4.1.5.</p> <p>Debates, evaluaciones y clausura</p> <p>20 minutos</p>	<p>En esta unidad, el formador facilitará y coordinará un debate con los participantes sobre el uso de las aplicaciones de rutinas de descanso, los beneficios, los retos, las funciones y características de las aplicaciones, las dificultades para integrarlas en la vida diaria u otras ideas. Al final del debate señalará las partes clave de la sesión y la conclusión y explicará los siguientes pasos. Al final también se entregarán cuestionarios de evaluación.</p>

2.2 Sesión de formación experiencial

Paso y duración	Contenido
<p>4.2.1. Uso interactivo de aplicaciones de rutina de descanso</p> <p>1 hora</p>	<p>El formador pedirá a los participantes que realicen una aplicación de rutina de descanso de forma práctica. En particular:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El formador explicará de forma detallada una aplicación específica de rutina de descanso, cómo funciona, sus características y ajustes utilizando también vídeos relevantes con instrucciones y pantallas de impresión. ▪ Los participantes deberán descargar la solicitud ▪ El formador pedirá a los participantes que utilicen una función específica de una aplicación de rutina de descanso (por ejemplo, un rastreador de sueño, ruidos relajantes para conciliar el sueño, seguimiento de las actividades antes de irse a la cama) y, a continuación, compartirán su experiencia, las lecciones aprendidas y los retos a los que se han enfrentado al utilizar esta función.



	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Plataforma de formación en línea ▪ Herramientas de comunicación disponibles en la Plataforma e-Training
--	--

2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

Paso y duración	Contenido
<p>4.3.</p> <p>Cuestionario y autoevaluación</p> <p>1 hora</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 ▪ Herramientas de comunicación disponibles en la Plataforma e-Training

2.4 Sesión de clausura

Paso y duración	Contenido
-----------------	-----------

**4.4.****Cerrar**

30 minutos

Esta parte incluye un resumen de las principales enseñanzas extraídas de la formación. Los formadores pueden compartir su experiencia, qué aplicaciones de las rutinas de descanso les han ayudado, cuáles no y por qué. Además, pueden compartir los retos prácticos a los que se han enfrentado y lo que sería útil para superarlos.

¿En qué App se sentían más seguros los participantes con respecto a su intimidad?

Recursos

- PPT
- Plataforma de formación en línea
- Herramientas de comunicación disponibles en la Plataforma e-Training



3 Apéndice - Aplicaciones

Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Ciclo de sueño: Rastreador del sueño	Ciclo de sueño AB	Grecia	Gratis - Compras en la aplicación	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle		Sleep Cycle es un rastreador personal del sueño y un despertador inteligente con una serie de funciones (incluido un registrador de ronquidos, una calculadora del sueño y sonidos relajantes) para ayudar a los usuarios a descansar bien por la noche y despertarse más fácilmente. Los usuarios estarán de mejor humor y se sentirán recargados y concentrados durante el día. El 72% de nuestros usuarios confirman que la calidad de su sueño ha mejorado después de utilizar Sleep Cycle.
BetterSleep	Software Ipnos	En todo el mundo	Gratis - Compras en la aplicación	https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&hl=en_CA&gl=US&af_js_web=true&af_ss_ver=2_1_0&pid=web&c=web&pli=1		BetterSleep le ayuda a entender y mejorar su sueño con el seguimiento del sueño, sonidos de sueño premium y contenido guiado curada sólo para usted. Está recomendada por los mejores médicos, neuropsicólogos y expertos del sueño.



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
						<p>BetterSleep también está validado por millones de usuarios en todo el mundo. El 91% de nuestros oyentes dicen que durmieron mejor después de usar la aplicación durante sólo una semana.</p>