

**Actividades de formación experiencial**

**ETA 5**

Aplicaciones sanitarias para reducir la adicción a las pantallas y el consumo de sustancias (tabaco)

**Autores**

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED



|  |  |
| --- | --- |
|  | Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea para la Educación y la Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. |

**Declaración de derechos de autor:**

**Εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα**

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

* compartir - copiar y redistribuir material en cualquier medio o formato
* adaptar - remezclar, transformar y construir a partir de material

en las siguientes condiciones:

* Atribución - Debe dar los créditos apropiados, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se ha realizado alguna modificación. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante aprueba su uso.
* No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
* ShareAlike - Si remezcla, transforma o desarrolla el material, debe distribuir sus 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 formativos..........................................................................................2

Duración estimada........................................................................................2

Recursos...................................................................................................2

2 Contenido de la formación...........................................................................................3

2.1 Sesión didáctica.....................................................................................3

2.2 Sesión de formación experiencial.......................................................................5

2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.................................................5

2.4 Sesión de cierre.......................................................................................6

3 Apéndice - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer..........................................................7

1. Sobre el módulo

Objetivos

Este módulo ofrece una exploración detallada de los principios fundamentales que subyacen a la adicción a las pantallas y al consumo de tabaco, enriquecida con experiencias y simulaciones prácticas e interactivas. Los participantes adquirirán habilidades esenciales para identificar tendencias adictivas, evaluar elementos de riesgo y aplicar medidas preventivas. A través de simulaciones atractivas, mejorarán su capacidad de intervención eficaz, ofreciendo ayuda comprensiva y de apoyo, y desempeñando un papel fundamental en el fomento de hábitos conscientes de la salud en sus comunidades. Además, este módulo les dotará de competencias digitales y les familiarizará con aplicaciones especializadas diseñadas para estos fines.

Participantes y funciones

* **Migrantes recién llegados; estudiantes.** Migrantes que desean mejorar su consumo de sustancias adictivas (tabaco) o su uso excesivo de pantallas.
* **Migrantes Pares;** alumnos o formadores después de haber sido formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los migrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.
* **Apoyos: alumnos** 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 recibirán información relevante y basada en pruebas sobre los problemas y/o riesgos asociados a la adicción a las pantallas y al consumo de sustancias.
* La acción educativa a través de aplicaciones específicas animará a los alumnos a reflexionar y tomar conciencia de los problemas de salud asociados a la adicción.
* El alumno se familiarizará con las distintas aplicaciones sanitarias relacionadas con las adicciones (estrategia de autoayuda), identificará las aplicaciones útiles y pertinentes sobre el tema y aprenderá a utilizarlas con sensatez.
* La adquisición de conocimientos y habilidades personales, así como la provisión de recursos útiles, les permitirán hacer frente a situaciones problemáticas y, en caso necesario, recurrir a servicios sanitarios específicos.
* El alumno comprenderá la noción de responsabilidad individual o colectiva por las consecuencias de un comportamiento de riesgo (poner en peligro la salud y la seguridad de los consumidores y/o de quienes les rodean).

Contenido de la formación

* Información general sobre el consumo de sustancias, las adicciones y sus consecuencias para la salud.
* La importancia de la prevención y la reducción de riesgos.
* Nomofobia y consumo de sustancias: dado que las adicciones y el consumo de sustancias pueden adoptar muchas formas, proponemos abordar el tema centrándonos en dos sustancias altamente adictivas y que se experimentan con mayor frecuencia, a saber, el tabaco y la adicción a las pantallas, en particular los teléfonos móviles.

Tiempo estimado: 8 horas

* Sesiones lectivas: 4 horas
* Autoaprendizaje apoyado por herramientas de e-learning: 1 hora
* Sesión de formación experiencial: 2 horas
* Sesión de clausura: 1 hora

Recursos

* Material de formación: ppt. para la sesión didáctica
* Material de formación: actividades
* Plataforma de e-learning y herramienta de e-learning
* Aplicaciones temáticas (tabaquismo y adicción a las pantallas~~)~~

1. Contenido de la formación
   1. Sesión didáctica

| Etapa y duración | Contenido |
| --- | --- |
| 5.1.0  Introducción y presentación  30 minutos | El formador presentará el proyecto a los alumnos y la organización de la formación.  Los alumnos se presentarán y describirán sus principales características, incluido su nivel de competencias digitales básicas.  Actividad rompehielos  Recursos: PPT (Presentación del proyecto) |
| 5.1.1  Conocimientos generales sobre el consumo de sustancias y la adicción  30 minutos | El formador introducirá a los alumnos en el concepto de salud, prevención y su importancia para la sociedad en su conjunto, así como en el concepto de autocuidado y sus beneficios.  A continuación, examina los principales aspectos del consumo y la dependencia de sustancias, así como sus consecuencias para el individuo y la sociedad.  Se reservará tiempo para que los alumnos se expresen, aportando información sobre sus propios conocimientos, experiencia y necesidades en este ámbito. |
| 5.1.2 Información sobre el consumo de tabaco  45 minutos | El formador abordará dos grandes adicciones: el tabaco y la adicción a las pantallas.  **Tabaco**   * Más información sobre el tabaco, sus riesgos para la salud y sus consecuencias   + La sustancia del tabaco   + Factores de riesgo   + Factores de protección   + Efectos (deseados y no deseados)   + Riesgos y daños inducidos * Controle su consumo   + Cuestionario para definir su perfil de riesgo y su comportamiento   + Entender por qué consumimos   + Beneficios que se obtienen o se pierden * Reducir y/o abandonar el consumo * Estrategias de prevención, apoyo y atención: objetivos y metas (SMART) * Aplicaciones específicas   Recursos: PPT |
| 5.1.3  Información sobre la adicción a las pantallas  45 minutos | El formador concienciará sobre la adicción a las pantallas, que corresponde a prácticas digitales excesivas e incontrolables que pueden afectar a la escolarización, el trabajo y las relaciones con los demás.  Más concretamente, los participantes abordarán:   * Recomendaciones sobre el tiempo de pantalla. * Los efectos de la adicción a las pantallas. * Tecnología y salud mental. * Educación en el uso sensato de las pantallas.   Recursos: PPT |
| 5.1.4  Uso interactivo de aplicaciones sanitarias para el consumo de tabaco y uso sensato de las pantallas  1 hora | El formador pedirá a los participantes que se descarguen y utilicen una aplicación de salud para prevenir el tabaquismo y el abuso de las pantallas.   * Además de la formación recibida en la sesión anterior, los alumnos tendrán acceso a vídeos pertinentes con instrucciones, textos y sitios web. * Basándose en su propia evaluación de la sesión didáctica, los participantes descargarán una aplicación sanitaria para el control del tabaco y otra para la prevención del abuso de las pantallas. * El formador pedirá a los participantes que utilicen las aplicaciones y compartan su experiencia.   Por ejemplo, los beneficios percibidos tras utilizar las aplicaciones y las dificultades encontradas, en forma de diario de usuario.   * Se pueden utilizar herramientas de comunicación para debatir experiencias (Forum....).   Recursos :   * PPT ; * Enlaces de interés ; * Plataforma de formación en línea   Herramientas de comunicación disponibles en la plataforma de formación en línea. |
| 5.1.5  Debate y evaluación  Referencias, lecturas complementarias y clausura  30 minutos | Esta sección incluye un resumen de las principales lecciones aprendidas durante la formación. Los alumnos se sentarán en círculo y debatirán qué les han parecido las aplicaciones de salud mental. Cada uno de los alumnos evaluará las aplicaciones de salud mental y cuáles cree que son sus mayores ventajas.  A continuación, se repartirá un cuestionario de satisfacción y el formador agradecerá a todos su asistencia a las sesiones.  Recursos :   * PPT * Plataforma de formación en línea * Herramientas de comunicación disponibles en la plataforma de e-learning |

* 1. Sesión de formación experiencial

|  |  |
| --- | --- |
| Etapa y duración | Contenido |
| 5.2. Uso interactivo de aplicaciones sanitarias para la adicción a las pantallas y el consumo de tabaco  2 horas | El formador pedirá a los alumnos que participen en un reto utilizando una aplicación para prevenir el tabaquismo y el abuso de las pantallas.  Le explicará cómo proceder y qué factores hay que tener en cuenta.  La actividad se desarrollará del siguiente modo:  El formador subirá a la plataforma online los pasos a seguir para que los alumnos puedan completar la actividad de forma asíncrona.   * El primer paso es definir un área específica de interés en términos de prevención: tabaco o pantallas. * A continuación, definen los objetivos que desean alcanzar, para poder afrontar la situación adecuadamente. |

* 1. Autoaprendizaje apoyado por herramientas de e-learning

|  |  |
| --- | --- |
| Etapa y duración | Contenido |
| 5.3  Cuestionario y autoevaluación  1 hora | El formador pedirá a los alumnos que rellenen un cuestionario en la plataforma de e-learning.  Este cuestionario, compuesto por ejercicios de opción múltiple, verdadero-falso y emparejamientos, ayudará a los alumnos a evaluar su comprensión del contenido teórico de la sesión de formación.  Los formadores comprobarán que se ha completado el cuestionario y ayudarán a cada alumno en función de sus principales carencias.  Recursos :   * Cuestionario. ¿Plataforma de formación en línea y ppt? |

* 1. Sesión de clausura

|  |  |
| --- | --- |
| Etapa y duración | Contenido |
| 5.4  Cerrar  30 minutos | Esta sección incluye un resumen de las principales lecciones aprendidas de la formación. Los formadores dirigen un debate basado en las experiencias individuales durante las sesiones de autoestudio y de formación experiencial para extraer conclusiones sobre los beneficios percibidos de las apps de salud para la adicción a las pantallas y el consumo de tabaco.  Recursos :   * PPT * Plataforma de formación en línea   Herramientas de comunicación disponibles en la plataforma de e-learning |