



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

## Attività di formazione esperienziale

**ETA 10**

App sanitarie per problemi di salute mentale

### Autori

Laura Llop Medina, Polibienestar Research Institute, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar Research Institute, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar Research Institute, UVEG



Co-finanziato  
dall'Unione Europea

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.



**Dichiarazione sul diritto d'autore:**



Questo lavoro è concesso in licenza in base alla licenza internazionale Creative Commons  
Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0. Sei libero di:

- Condividere — copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato
- Adattare — rimodulare, trasformare e sviluppare il materiale

alle seguenti condizioni :

- Attribuzione — è necessario fornire il credito appropriato, fornire un collegamento alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Puoi farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in alcun modo che suggerisca che il concessore di licenza approvi te o il tuo utilizzo.
- Non commerciale — non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Condividi allo stesso modo — se remixi, trasformi o sviluppi il materiale, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza dell'originale.

## Contenuto

1	Informazioni sul Modulo.....	1
	Obiettivi .....	1
	<p>L'obiettivo principale di questo modulo è aumentare la consapevolezza su cosa sia la salute mentale e sull'impatto che ha sulla vita quotidiana dei migranti. La salute mentale è intesa come "uno stato di benessere emotivo che consente alle persone di affrontare eventi stressanti della vita, di sviluppare pienamente le proprie capacità, di essere in grado di apprendere e lavorare bene e di contribuire al miglioramento della propria comunità" (OMS) , 2022). Un aspetto importante della salute mentale è distinguere tra i tipi di emozioni che le persone affrontano nella loro vita quotidiana e sapere come gestirle. L'intelligenza emotiva riunisce processi affettivi e cognitivi per migliorare l'adattamento alle diverse situazioni e la risoluzione dei conflitti. Le persone che non possiedono una buona intelligenza emotiva hanno difficoltà nella gestione delle emozioni, causando patologie e problemi di salute mentale, i più comuni dei quali sono ansia, depressione e stress (Delhom et al., 2023). Durante questo modulo verranno presentate una serie di applicazioni che guideranno gli utenti verso la comprensione delle proprie emozioni e delle implicazioni per la salute mentale, inoltre ai partecipanti verrà insegnato come utilizzare le applicazioni per la salute mentale attraverso casi di studio e attività. L'obiettivo è prevenire potenziali problemi di salute mentale e, soprattutto, migliorare l'autogestione della salute. ....</p>	
	Partecipanti e ruoli.....	1
	Risultati dell'apprendimento.....	2
	Contenuti formativi.....	2
	Durata stimata .....	2
	Risorse .....	2
2	Contenuti formativi.....	3
	2.1 Sessione formativa .....	3
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	5
	2.3 Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online.....	7
	2.4 Sessione di chiusura.....	7
3	Bibliografia.....	8
4	Appendice – App per la salute mentale .....	9





# 1 Informazioni sul Modulo

---

## Obiettivi

- L'obiettivo principale di questo modulo è aumentare la consapevolezza su cosa sia la salute mentale e sull'impatto che ha sulla vita quotidiana dei migranti. La salute mentale è intesa come "uno stato di benessere emotivo che consente alle persone di affrontare eventi stressanti della vita, di sviluppare pienamente le proprie capacità, di essere in grado di apprendere e lavorare bene e di contribuire al miglioramento della propria comunità" (OMS), 2022). Un aspetto importante della salute mentale è distinguere tra i tipi di emozioni che le persone affrontano nella loro vita quotidiana e sapere come gestirle. L'intelligenza emotiva riunisce processi affettivi e cognitivi per migliorare l'adattamento alle diverse situazioni e la risoluzione dei conflitti. Le persone che non possiedono una buona intelligenza emotiva hanno difficoltà nella gestione delle emozioni, causando patologie e problemi di salute mentale, i più comuni dei quali sono ansia, depressione e stress (Delhom et al., 2023). Durante questo modulo verranno presentate una serie di applicazioni che guideranno gli utenti verso la comprensione delle proprie emozioni e delle implicazioni per la salute mentale, inoltre ai partecipanti verrà insegnato come utilizzare le applicazioni per la salute mentale attraverso casi di studio e attività. L'obiettivo è prevenire potenziali problemi di salute mentale e, soprattutto, migliorare l'autogestione della salute.

## Partecipanti e ruoli

- Migranti nuovi arrivati; studenti. Migranti che desiderano migliorare la gestione delle emozioni, l'intelligenza emotiva e l'adattamento alle diverse situazioni e/o conflitti della vita quotidiana.
- Migranti Coetanei; discenti o formatori dopo essere stati formati come formatori. Quando parteciperanno come tirocinanti, potrebbero svolgere un ruolo di supporto ai migranti nuovi arrivati lungo il processo di formazione, compreso il supporto nel superare le barriere linguistiche.
- Assistenti: studenti o formatori dopo essere stati formati come formatori. Quando parteciperanno come tirocinanti, potrebbero svolgere un ruolo di supporto ai migranti nuovi arrivati lungo il processo di formazione, compreso il supporto nel superare le barriere linguistiche.

## Risultati dell'apprendimento

- Gli studenti verranno introdotti alle conoscenze di base della salute mentale, alla sua importanza e all'impatto che può avere sulla vita di tutti i giorni.
- Gli studenti saranno in grado di distinguere tra le applicazioni per la registrazione della propria salute mentale.
- Gli studenti impareranno come identificare le proprie emozioni e come queste possano influenzare la loro salute mentale.
- Gli studenti sapranno cosa sono le app per la salute mentale, saranno in grado di differenziarle da altre app e impareranno come usarle in modo appropriato.

## Contenuti formativi

- Sapere cos'è la salute mentale e la sua importanza.
- Saper differenziare le emozioni.
- Come le app per la salute mentale possono aiutare nell'autogestione della salute.
- Cosa sono le app per la salute mentale, esempi.

## Durata stimata

- Sessioni didattiche: 3:30 ore
- Studio autonomo supportato da strumenti e-learning: 2 ore
- Sessione di formazione esperienziale: 1 30 ore
- Sessione di chiusura: 30 min

## Risorse

- Materiali formativi: ppt. per la sessione didattica.
- Materiale formativo: attività.
- Piattaforma di formazione elettronica e strumento di formazione tramite app.
- App per la salute mentale: esempi di app per la salute mentale che coprono diverse aree e funzioni (stress, ansia, disturbo da stress post-traumatico, consulenza, motivazione, regolazione emotiva).

## 2 Contenuti formativi

### 2.1 Sessione formativa

Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>10.1.1.</b></p> <p><b>Introduzione alla salute mentale e alla sua importanza nella vita di tutti i giorni</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà brevemente il progetto Health Apps agli studenti e poi metterà in evidenza l'importanza della salute mentale.</p> <p>Questa introduzione metterà in evidenza i seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Breve introduzione al progetto Health Apps</li> <li>▪ Attività rompighiaccio</li> <li>▪ Cos'è la salute mentale e la sua importanza</li> <li>▪ Cosa sono le app per la salute mentale? ed esempi</li> <li>▪ Vantaggi dell'utilizzo di app per la salute mentale</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>10.1.2.</b></p> <p><b>Importanza della gestione emotive</b></p> <p>1 ora</p>	<p>Il formatore introduce gli studenti all'importanza delle emozioni e della gestione emotiva per la salute mentale. Verrà inoltre fornita una breve descrizione di alcuni dei principali problemi legati alla salute mentale rilevati nella popolazione migrante secondo la letteratura.</p> <p>La sessione riguarderà i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Introduzione di cosa sono le emozioni e della loro importanza (attività di rilevazione delle emozioni).</li> <li>▪ Introduzione di tecniche di regolazione emotiva</li> <li>▪ Attività di controllo della respirazione</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>



Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>10.1.3.</b></p> <p><b>Tipi e utilizzo delle applicazioni per la salute mentale</b></p> <p>1 ora</p>	<p>Il formatore fornisce agli utenti informazioni sulle diverse applicazioni per la salute mentale.</p> <p>Gli aspetti da trattare in questa sessione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motivare gli utenti, registrare l'umore e la vita quotidiana dell'utente, strumenti per la gestione del disturbo da stress post-traumatico, ansia e stress, cercare aiuto psicologico e aiutare a ridurre emozioni e sentimenti.</li> <li>▪ Identificare e classificare le app per la salute mentale.</li> <li>▪ Confronta le caratteristiche e le funzionalità di ciascuna app per la salute mentale.</li> <li>▪ Distinguere gli obiettivi che possono essere raggiunti con ciascuna delle app per la salute mentale.</li> <li>▪ Attività: verranno presentati diversi obiettivi e diverse app relative alla salute mentale. Gli utenti dovranno relazionarsi a quale obiettivo è correlata ciascuna applicazione.</li> </ul> <p>Risorsa: PPT</p>
<p><b>10.1.5.</b></p> <p><b>Valutazione</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Gli studenti si siederanno in cerchio e discuteranno cosa pensano delle app per la salute mentale. Ciascuno degli studenti valuterà le app per la salute mentale e quelli che ritiene siano i loro maggiori vantaggi.</p> <p>Verrà quindi distribuito un questionario sulla soddisfazione e il formatore ringrazierà tutti per aver partecipato alle sessioni.</p>

## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

Passaggi e durata	Contenuto
<p><b>10.2.</b></p> <p><b>Sfida interattiva per prendersi cura della salute mentale</b></p> <p>2 ore</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di partecipare a una sfida in cui dovranno utilizzare un'applicazione per la salute mentale. Il formatore spiegherà come farlo e quali sono le parti.</p> <p>L'attività verrà svolta come segue:</p> <p>Il formatore caricherà sulla piattaforma online passo dopo passo come svolgere l'attività in modo che gli studenti possano svolgere questa attività in modo asincrono</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Il primo passo è pensare ad una situazione in cui hanno provato disagio, e poi identificare quali emozioni hanno provato in quel momento.</li><li>▪ Successivamente devono stabilire gli obiettivi che vogliono raggiungere per sapere come affrontare la situazione in modo adeguato.</li><li>▪ Una volta stabiliti gli obiettivi, ciascuno degli utenti deve selezionare l'applicazione di salute mentale che ritiene possa aiutarli maggiormente a raggiungere l'obiettivo precedentemente fissato.</li><li>▪ Una volta selezionata l'app, gli utenti devono scaricarla sul proprio telefono cellulare.</li><li>▪ La loro missione è cercare nell'app e vedere tutte le funzioni che ha. Usalo per circa 15 minuti ogni giorno per una settimana.</li><li>▪ Dopo aver utilizzato l'app per una settimana, ogni studente commenterà sulla piattaforma online come ha trovato l'applicazione selezionata e se le sue funzioni sono davvero utili e corrispondono agli obiettivi che si era prefissato.</li></ul>

Passaggi e durata	Contenuto
	<p>Con questa attività, il formatore valuterà se gli studenti sanno come rilevare le emozioni, fissare obiettivi per gestirle e se sono in grado di selezionare l'app per la salute mentale che meglio corrisponde agli obiettivi proposti, oltre a saperla utilizzare correttamente .</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Piattaforma Online,</li><li>▪ PPT e Apps per smartphone</li></ul>

## 2.3 Autoapprendimento supportato da strumenti di formazione online

Passaggi e durata	Contenuto
<b>10.3.</b> <b>Autovalutazione</b>  1:30 ore	<p>Il formatore chiederà la compilazione di un questionario sulla piattaforma e-learning. Questo questionario valuterà:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Importanza della salute mentale e impatto che essa presenta nella vita di una persona.</li><li>▪ Differenziare le emozioni</li><li>▪ Conoscenza delle tecniche di regolazione emotiva e delle loro caratteristiche.</li></ul> <p>Sulla base dei risultati, il formatore aiuterà ciascuno degli utenti negli aspetti con cui hanno maggiori difficoltà.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Questionario (PPT)</li><li>▪ Piattaforma di formazione online.</li></ul>

## 2.4 Sessione di chiusura

Passaggi e durata	Contenuto
<b>10.4.</b> <b>Chiusura</b>  30 minuti	<p>Questa parte include un riepilogo delle principali lezioni apprese dalla formazione. I formatori facilitano una discussione basata sulle esperienze individuali durante le sessioni di autoapprendimento e di formazione esperienziale per trarre conclusioni sui benefici percepiti delle app sanitarie per la salute mentale.</p>

	<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ PPT</li><li>▪ Strumenti di comunicazione disponibili nella piattaforma di e-Training</li></ul>
--	--

### 3 Bibliografia

---

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Consolo, K., Fusner, S., & Staib, S. (2008). Effects of diaphragmatic breathing on stress levels in nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 3, 67-71.
- Delhom, I., Donio, M., Mateu, J., y Lacomba, L. (2023). Análisis de predictores de síntomas ansiosos, depresivos y del estrés: inteligencia emocional y afrontamiento. *Revista psicología de la Salud*, 11(1), 49-60. DOI: 10.21134/pssa.v11i1.302
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in the basic theory of emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43, 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>.
- Schutte, N., Malouff, J., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognitions and Emotion*, 16(6), 769-785. DOI:10.1080/02699930143000482
- World Health Organization (17 June 2022). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. Anxiety disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization. Stress. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- World Health Organization. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



## 4 Appendice – App per la salute mentale

Nome	Proprietario	Stato	Costo	Piattaforma (link)	Target del Gruppo	Descrizione
PTSD COACH	VA National Centre for PTSD	Stati Uniti d'America	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&amp;hl=en_US">https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&amp;hl=en_US</a>  APP Store <a href="https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302">https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302</a>	Persone con disturb da stress post-traumatico	Fornisce informazioni sul disturbo da stress post-traumatico, autovalutazione, opportunità di trovare supporto e strumenti per aiutare a gestire la convivenza quotidiana con il disturbo da stress post-traumatico.
Therapyside	Altania del Mar, s.l.	Stati Uniti d'America	Gratis	Android <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&amp;hl=es&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&amp;hl=es&amp;gl=US</a>  IOS <a href="https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664">https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664</a>	Persone che sentono di aver bisogno di aiuto psicologico	Aiuto nella ricerca di psicologi specializzati per la terapia con videochiamate



Nome	Proprietario	Stato	Costo	Piattaforma (link)	Target del Gruppo	Descrizione
MoodLog: Daily Insights	Media Studios		Gratis	Android:  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker</a>	Persone interessate a sapere come il loro umore influisce sulla loro vita quotidiana	Monitoraggio e registrazione dell'umore
BREATH2RELAX	National Center for Telehealth and Technology	Stati Uniti d'America	Gratis	Android  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&amp;hl=es&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&amp;hl=es&amp;gl=US</a>  IOS  <a href="https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246">https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246</a>	Persone sotto stress	Fornisce informazioni sugli effetti dello stress sul corpo. Fornisce inoltre istruzioni ed esercizi per aiutare gli utenti a gestire lo stress.