

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 1 - Sesión de formación experiencial (1.2)

Concienciación general sobre la importancia de la autogestión y las aplicaciones de salud



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

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLIPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepsis.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

RESET
CHIPRE
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com


AMSED

AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de formación experiencial: Contenido

1. [Reto interactivo de actividades de salud](#)
2. [Integraciones en la vida real](#)
3. [Planificación de la acción y fijación de objetivos \(objetivos SMART\)](#)



Objetivos

- Introducir a los alumnos en el uso de aplicaciones sanitarias para la autogestión de la salud



[Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik](#)



1.2.1

Desafío interactivo de actividades de salud

- El formador pedirá a los alumnos que participen en un reto de salud utilizando una de las aplicaciones de salud ofrecidas en Mig-Health Apps.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Acceda a la plataforma Mig-Health Apps

- 1 Acceder a la plataforma Mig-Health Apps y explorar las posibilidades de los temas ofrecidos en las Actividades de Formación Experiencial.



Seleccione el tema/ETA

- 2 Seleccione el tema que le interese y acceda a esa ETA, descargue la aplicación sanitaria que desee utilizar.



Utilizar la plataforma

- 3 Posteriormente, los participantes utilizarán la aplicación de forma asíncrona durante una o dos semanas.

A continuación, los participantes volverán a la plataforma para comentar su experiencia mediante comentarios o vídeos.





1.2.2

Integraciones en la vida real - Aplicación de los objetivos SMART

- El formador ofrecerá a los alumnos varios escenarios y situaciones reales de cómo las aplicaciones sanitarias han ayudado a la salud de las personas en general.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Escenario 1

- María acaba de llegar a España, donde va a vivir a partir de ahora, y necesita pedir cita con el médico, pero no sabe muy bien cómo funciona el sistema sanitario en este país.
- María puede acceder al programa de aplicaciones Mig-health, ETA 11 Health Apps for Healthcare Services, y abrir el contenido, donde encontrará información sobre el sistema sanitario y enlaces para pedir cita.



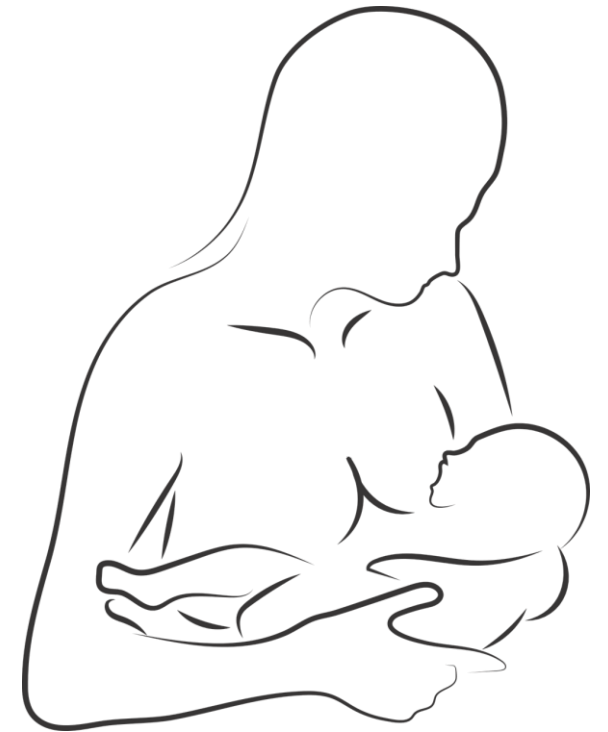
Escenario 2

- Hakim lleva unos días teniendo problemas para dormir, ha pedido cita con su médico pero no es hasta dentro de 10 días.
- Mientras tanto, puede acceder al programa Mig-health Apps, ETA4 Health Apps for Rest Routines y buscar una de las aplicaciones que se ofrecen para controlar su rutina de sueño.
- Así podrá dar información más detallada a su médico.



Escenario 3

Delia y Mahir acaban de ser padres y les gustaría aprender más sobre el cuidado de los recién nacidos. A través del programa Mig-Health Apps, se han descargado una aplicación que les permite monitorizar el sueño de su bebé, de modo que cuando vayan al pediatra puedan decirle exactamente cómo son los hábitos de sueño de su bebé.





1.2.3

Planificación de acciones y establecimiento de objetivos para su Salud

- El formador de esta sesión destacará la importancia de la planificación de acciones y el establecimiento de objetivos en el uso de aplicaciones para mantener o mejorar la salud de los inmigrantes.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Planificación de acciones y fijación de objetivos

En la actividad anterior los participantes en la sesión han elegido del programa Mig-health Apps qué tema de salud les interesa y ahora preguntamos:

"¿Hay algo en lo que le gustaría trabajar para ayudarle a alcanzar su objetivo de salud?".



Los planes de acción son descripciones detalladas de las acciones que una persona llevará a cabo para alcanzar un objetivo.

Paso 1: Establecer un objetivo SMART

Paso 2: Identificar las tareas

Paso 3: Asignar recursos

Paso 4: Priorizar las tareas

Paso 5: Fijar plazos e hitos

Paso 6: Seguimiento y revisión del plan de acción

Planificación de acciones y fijación de objetivos

Pasos del plan de acción:

1. Identificar un nuevo objetivo
2. elabore un plan para conseguirlo

➤ Los objetivos SMART son las siglas en inglés de Específicos, Medibles, Alcanzables, Pertinentes y Limitados en el tiempo (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound).

Ejemplo

Objetivo: Quiero mejorar mi dieta

Plan: Me descargo una App de nutrición, selecciono una dieta que se adapte a mi estilo de vida, sigo la nueva dieta durante un mes, evalúo mis logros una vez transcurrido el plazo y reajusto el plan si es necesario.

Planificación de acciones y fijación de objetivos

Presente su plan de acción sanitaria



Cada participante dispone de 5 minutos para presentar su propio plan de acción.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado la sesión de formación experiencial de este módulo.



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.