

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 4 - Sesión didáctica (4.1)

Apps de salud para rutinas de descanso



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.



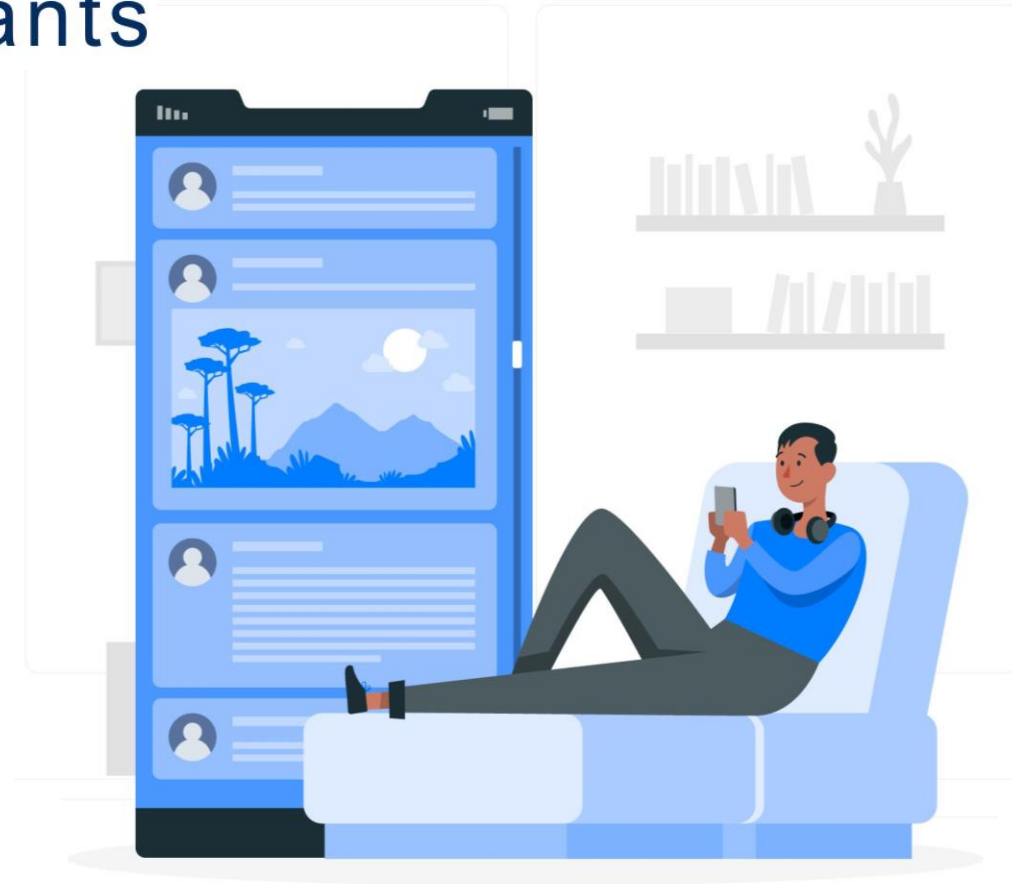


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

4

Apps de salud para rutinas de descanso





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión didáctica: Contenido

1. [Información general sobre las rutinas de descanso](#)
2. [Aplicaciones de rutinas de descanso y sus beneficios](#)
3. [Navegación de Apps para rutinas de descanso](#)
4. [Escenario de la vida real](#)
5. [Debate y evaluación](#)





Objetivos

- ✓ Aumentar la concienciación sobre qué es una rutina de descanso y la importancia de una rutina de descanso.
- ✓ Identificar las principales actividades para establecer una rutina de descanso y cómo las aplicaciones de la rutina de descanso pueden contribuir a ello.
- ✓ Comprender los principales conceptos relacionados con las aplicaciones sanitarias y su utilidad para los inmigrantes.
- ✓ Desarrollar habilidades digitales y familiarizarse con el uso de apps de descanso rutinario



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



Competencias

- ✓ Definición de lo que es una rutina de descanso y por qué es importante
- ✓ Explicación de cómo las aplicaciones de rutinas de descanso pueden beneficiar el establecimiento de una rutina de sueño y mejorar el sueño en general.
- ✓ Familiarización y capacidad para navegar por diferentes aplicaciones de rutinas de descanso e integrarlas en la vida diaria.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



4.1.1

Información general sobre las rutinas de descanso

Objetivos

- Adquirir conocimientos generales sobre las rutinas de descanso.
- Comprender la importancia de tener una rutina de descanso.
- Conocer las dificultades para dormir.



[Diseñado por Freepik](#)



Definición de rutina de descanso

- Una rutina de descanso o más comúnmente conocida como rutina para dormir es la serie de actividades que seguimos una o media hora antes de irnos a la cama, por ejemplo, apagar las luces, apagar las pantallas, tener una hora concreta para irse a la cama cada día, preparar la cama para dormir, leer un libro, etc.

■ *(Fundación Dormir, 2023)*



Por qué son importantes las rutinas de sueño

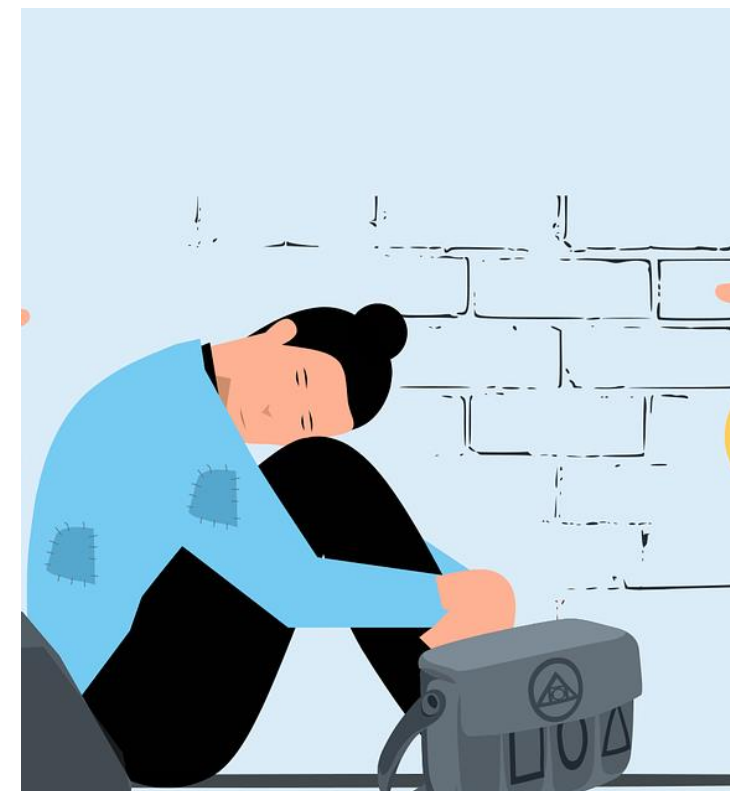
- Pone en hora nuestro reloj "biológico"
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mantiene un peso saludable
- Enfermarse con menos frecuencia

*(Oficina de Prevención de Enfermedades
y Promoción de la Salud, 2023)*



Dificultades habituales del sueño en la población inmigrante

- Los trastornos del sueño están relacionados sobre todo con el estrés de adaptación en el país de acogida, los traumas, los antecedentes de tortura o malos tratos y la guerra.
- Las dificultades más comunes son:
 - Insomnio
 - Mala calidad del sueño
 - Pesadillas
 - Dormir durante periodos cortos (descansos)
 - Parálisis del sueño (sobre todo en poblaciones de refugiados)



Cómo establecer una rutina para dormir

- Crea y mantén un horario de sueño, es decir, acuéstate y levántate todos los días a la misma hora, asegúrate de dormir 7 horas.
- Si no consigues dormirte del todo en los primeros 20 minutos, sal de la cama y haz algo relajante, como escuchar música, y vuelve cuando te sientas cansado.
- Evite las comidas copiosas antes de dormir o acostarse con hambre.



Cómo establecer una rutina para dormir

- Limitar las siestas durante el día
- Incluya la actividad física en su vida diaria
- Si experimenta pensamientos difíciles o preocupaciones, intente anotarlos en un cuaderno
- Si sufres pesadillas, asegúrate de tener a tu lado un objeto que, una vez despierto, te devuelva al presente y te haga sentir que estás a salvo.



Actividad

Tómate un tiempo para pensar en las siguientes preguntas y luego compártelas con los demás

- ¿Qué es para usted una rutina de descanso?
- ¿Ha tenido alguna vez dificultades para dormir? ¿Cuáles son las dificultades para dormir más frecuentes a las que se enfrenta o se ha enfrentado en el pasado?
- ¿Qué le ha ayudado o le está ayudando?



<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





4.1.2

Aplicaciones de las rutinas de descanso y sus ventajas

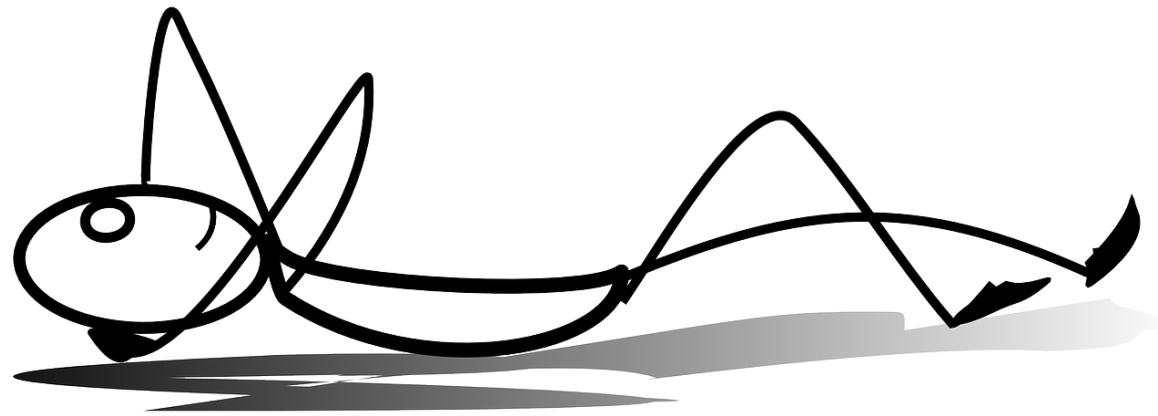
Objetivos

- Identificar las razones para utilizar Apps para las rutinas de descanso.
- Familiarizarse con los tipos más comunes de Apps para rutinas de descanso.



Descripción de Apps para la rutina de descanso

- Las aplicaciones para rutinas de descanso son aplicaciones móviles diseñadas y destinadas a mejorar el sueño y su calidad
- Con diferentes funciones, las aplicaciones del sueño pueden ayudar a los usuarios a establecer prácticas de higiene del sueño



Características comunes de las aplicaciones de rutina de descanso

- Seguimiento y control del sueño
- Graba y analiza sonidos, movimientos y comportamientos durante el sueño
- Consejos personalizados para mejorar el sueño, incluida la educación en higiene del sueño.
- Actividades de relajación y música que pueden ayudarle a relajarse y dormir sin problemas, como la meditación o el ruido blanco



Cómo pueden contribuir a mejorar una rutina de descanso

- ✓ Mejorar el sueño y su calidad
- ✓ Seguimiento de los hábitos de sueño y soluciones personalizadas
- ✓ Proporcionar herramientas de relajación, que pueden ser muy útiles si tiene dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido durante la noche.



Actividad

- ✓ ¿Has utilizado alguna vez alguna aplicación de rutina para dormir?
- ✓ En caso afirmativo, ¿cómo fue su experiencia? ¿Le resultó útil?
- ✓ ¿Cuáles son las ventajas y los inconvenientes de utilizar una aplicación móvil para mejorar la calidad del sueño?





4.1.3

Escenario de la vida real

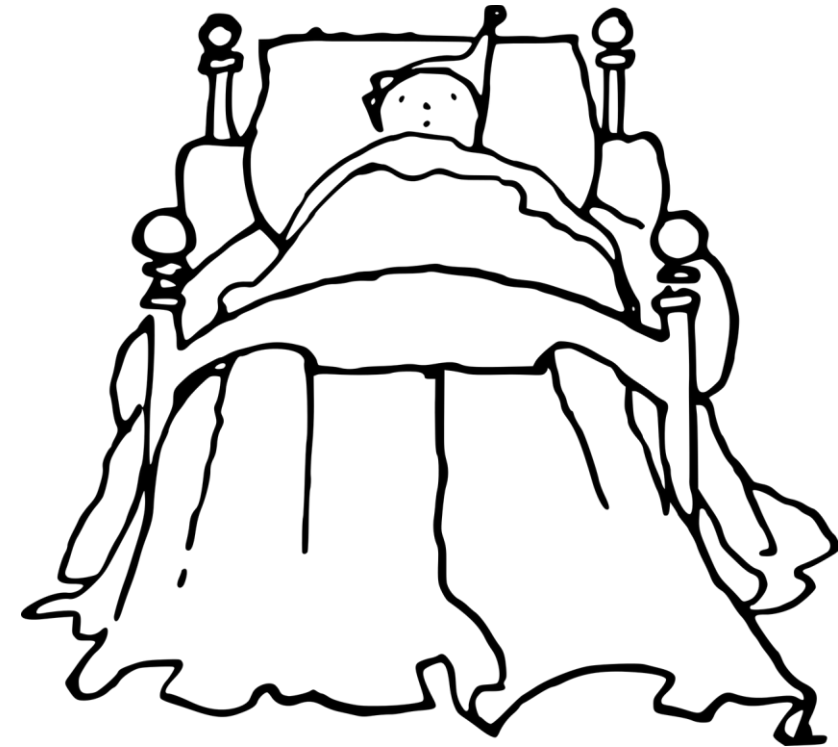
Objetivos

- Reconocer el impacto de las rutinas de descanso en la salud humana.
- Aprender a gestionar las dificultades para dormir.



Escenario 1

Abubakar tiene 34 años, está casado y tiene dos hijos de 4 y 6 años. Es originario de Egipto y vive en Grecia desde hace 20 años. Es propietario de un pequeño restaurante, que regenta principalmente solo y con su mujer. Trabaja mucho durante el día y todos los días vuelve del trabajo muy agotado. Desde hace un mes tiene dificultades para conciliar el sueño por la noche. Concretamente, se queda despierto en la cama durante 2 horas e intenta dormirse, pero no puede. Aparte de eso, su mujer le ha dicho que durante la noche se mueve mucho mientras duerme y parece preocupado.





6.1.4

Navegación por las aplicaciones para las rutinas de descanso

Objetivos

- Para explorar con seguridad diferentes apps para rutinas de descanso
- Familiarizarse con las aplicaciones para rutinas de descanso



[Diseñado por Freepik](#)

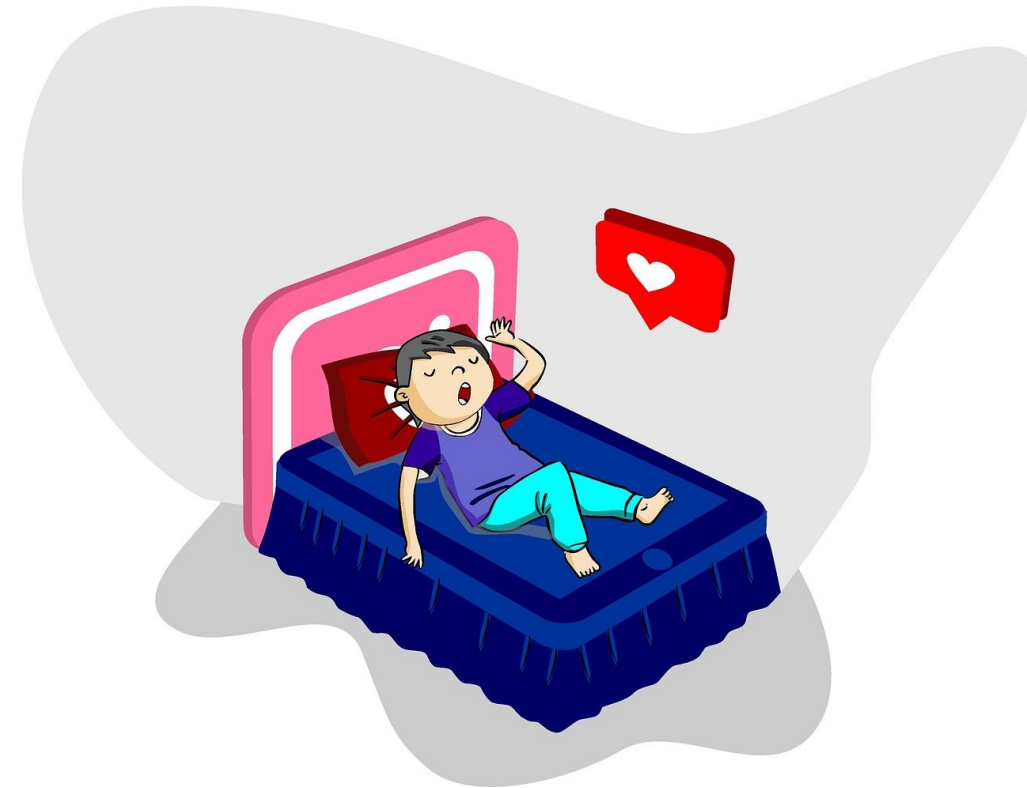


Cofinanciado por
la Unión Europea

4.1 Apps de salud para rutinas de descanso

Actividad

- ✓ En grupos de 4-5 personas
- ✓ Ir a AppStore o Play store
- ✓ Elija en grupo una aplicación y descárguela
- ✓ Explora sus características
- ✓ Debatir las ventajas e inconvenientes





4.1.5

Debate y evaluación

Objetivos

- Resolver y aclarar los malentendidos surgidos de toda la información teórica anterior.
- Garantizar una comprensión profunda de los contenidos del módulo.
- Para evaluar el módulo.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

En resumen... (1)

- ¿Cómo se utilizan las aplicaciones de rutina de descanso?
- ¿Cuáles son sus aplicaciones y características más comunes?
- ¿Cuáles son los beneficios y los retos de su uso? ¿Cuáles podrían ser las dificultades para integrarlas en nuestra vida cotidiana?



En resumen... (2)

- Una rutina de sueño incluye las actividades que solemos realizar antes de dormir
- Entre otras, las aplicaciones móviles diseñadas para mejorar la calidad del sueño pueden ayudarnos a establecer una rutina de sueño saludable y personalizada
- Las principales características de las aplicaciones de rutinas de descanso son la monitorización y seguimiento del sueño, prácticas personalizadas de higiene del sueño, actividades de relajación y música, por ejemplo, técnicas de respiración, ruidos blancos



Próximos pasos...

- Preguntas de autoevaluación
- Uso interactivo de una rutina de descanso específica
- Prueba rutinaria de descanso por parte de los aprendices



Cuestionario de evaluación

El contenido del módulo fue estimulante e interesante (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El contenido del módulo era claro, comprensible y fácil de seguir (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El formador estaba bien preparado (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos de la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Referencias, lecturas complementarias y clausura

- Clínica Mayo (2022). Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (2023).
- Richter, K., Baumgärtner, L., Niklewski, G., Peter, L., Köck, M., Kellner, S., Hillemacher, T., & Büttner-Teleaga, A. (2020). Trastornos del sueño en migrantes y refugiados: una revisión sistemática con implicaciones para el enfoque médico personalizado. *The EPMA journal*, 11(2), 251-260. <https://doi.org/10.1007/s13167-020-00205-2>
- Fundamento del sueño (2023). Rutinas a la hora de acostarse para adultos. Obtenido de <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/bedtime-routine-for-adults>
- Fundación para dormir (2022). Las mejores apps para dormir. Obtenido de <https://www.sleepfoundation.org/best-sleep-apps>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión didáctica
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.