

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 10 - Sesión de formación experiencial (10.2)**

**Aplicaciones sanitarias para la salud mental**



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 DE VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAÑA  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIA  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATENAS, GRECIA  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



RESET  
CHIPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALEMANIA  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES  
ATENAS, GRECIA  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAÑA  
[coördina-oerh.com](http://coördina-oerh.com)



AMSED  
ESTRASBURGO, FRANCIA  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





## 10 Aplicaciones sanitarias para la salud mental

### Objetivos

- ✓ Dominar el uso de las aplicaciones de salud mental



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



## Sesión de formación experiencial

Se invita a los participantes a participar en un reto de salud utilizando una de las aplicaciones de salud mental ofrecidas en Mig-Health Apps.



## Sesión de formación experiencial

1

Piensa en una situación en la que hayas sentido malestar y luego identifica qué emociones sentiste en ese momento.



## Sesión de formación experiencial

2

Establezca los objetivos que desea alcanzar para abordar la situación adecuadamente.

Seleccione la aplicación de salud mental que considere que más le ayudará a alcanzar esos objetivos.



## Sesión de formación experiencial

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.



## Planificación de acciones y fijación de objetivos

En la actividad anterior los participantes en la sesión han elegido del programa Mig-health Apps una aplicación que puede ser útil para su salud mental:

**"¿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

➤ Objetivos SMART son las siglas en inglés de Específicos, Mensurables, Alcanzables, Pertinentes y Limitados en el tiempo.

### Ejemplo

**Objetivo:** Quiero mejorar mi control emocional

**Plan:** Me descargo una app de control de la respiración, la uso durante un mes, evalúo su utilidad pasado ese tiempo y reajusto el plan si es necesario.



## Planificación de acciones y fijación de objetivos

### Presenta tu plan de acción



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





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!  
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.