

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 didáctica (10.1)

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.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

10

Aplicaciones sanitarias para la salud mental





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.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
CHIPRE
www.resetcy.com



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
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión didáctica: Contenido

1. [Introducción a la salud mental y su importancia en la vida cotidiana](#)
2. [Importancia de la gestión emocional](#)
3. [Tipos y uso de aplicaciones de salud mental](#)





10 Aplicaciones sanitarias para la salud mental

Objetivos

- ✓ Aprender sobre la importancia de cuidar la salud mental
- ✓ Aprender a utilizar aplicaciones de salud mental
- ✓ Aprender qué son las emociones y su importancia
- ✓ Aprende a detectar las emociones y a regularlas.
- ✓ Aprende a controlar tu respiración en momentos de estrés.
- ✓ Ser capaz de diferenciar entre cada una de las aplicaciones de la salud mental.
- ✓ Saber utilizarlos y hacer un buen uso de ellos



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik





10.1.1

Introducción a la salud mental y su importancia en la vida cotidiana.

Objetivos

- Aprender sobre la importancia de cuidar la salud mental
- Aprender a utilizar aplicaciones de salud mental



Diseñado por Freepik



Cofinanciado por
la Unión Europea

Contenido de la formación

- ¿Qué es la salud mental y por qué es importante?
- ¿Qué son las aplicaciones de salud mental?
- Ventajas del uso de aplicaciones de salud mental



Migrantes y salud mental

- El impacto de la migración en la salud mental de los inmigrantes laborales y los refugiados y solicitantes de asilo sigue siendo un ámbito de investigación controvertido (Moussavi et al., 2007).
- No está claro si la migración conlleva un aumento o una disminución de la carga de salud mental y se han encontrado diferencias significativas en la salud mental entre los distintos grupos de migrantes (Alegría et al., 2008).
- Puede haber diferencias significativas entre los grupos de migrantes, especialmente entre los refugiados y los trabajadores migrantes, con una mayor carga de depresión y trastorno de estrés postraumático entre los refugiados y una menor carga de depresión entre los trabajadores migrantes.

¿Qué es la salud mental?

- Según la OMS (2022), la Salud Mental es un "estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, desarrollar plenamente sus capacidades, ser capaces de aprender y trabajar bien y contribuir a la mejora de su comunidad".



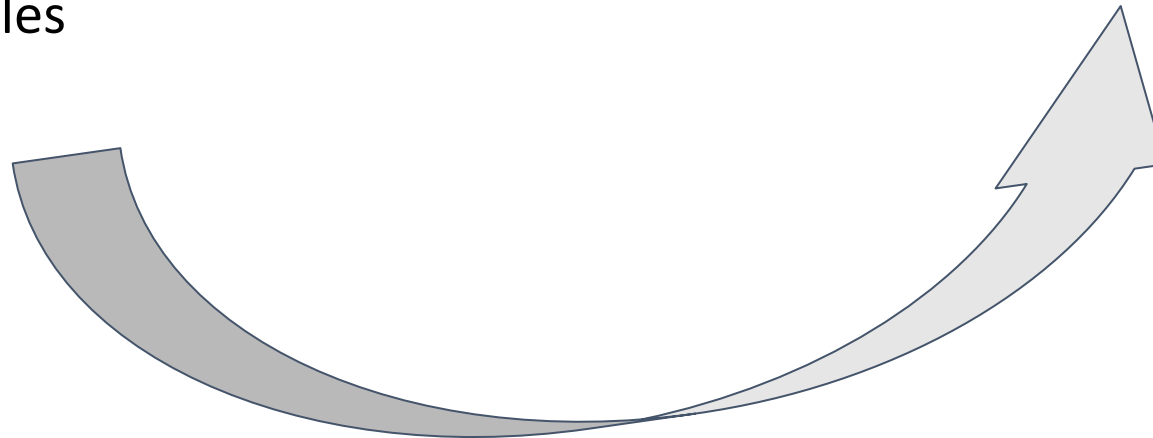
¿Qué es la salud mental?

Hay una serie de **factores** que influyen en la salud mental de las personas, siendo los más importantes:

- Factores biológicos (genes o alteraciones químicas en el cerebro).
- Historia familiar
- Experiencias vitales
- Estilo de vida

Cuando estos factores se alteran, empiezan a aparecer problemas de Salud Mental:

- **Estrés**
- **Depresión**
- **Ansiedad**



ESTRÉS

El estrés puede definirse como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil. Todo el mundo experimenta estrés en algún grado. Sin embargo, la forma en que respondemos al estrés marca una gran diferencia en nuestro bienestar general. (OMS, 2023).

ANSIEDAD

Según la OMS (2023), todo el mundo puede sentirse ansioso en algún momento, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación intensos y excesivos. Son difíciles de controlar, causan un malestar importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. Los trastornos de ansiedad interfieren en las actividades cotidianas y pueden perjudicar la vida familiar, social y escolar o laboral de una persona.

DEPRESIÓN

El trastorno depresivo implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida de placer o interés por las actividades durante largos periodos de tiempo. La depresión es distinta de los cambios de humor y sentimientos habituales de la vida cotidiana. La depresión puede afectar a cualquiera, pero las personas que han sufrido malos tratos, pérdidas graves u otros acontecimientos estresantes son más propensas a desarrollar depresión.



¿Qué son las aplicaciones de salud mental?

Las aplicaciones que vamos a conocer y utilizar durante este módulo pretenden ayudar a regular el estado emocional, mejorar la autogestión de la salud y prevenir posibles problemas de Salud Mental.

Abarcan diferentes funciones y ámbitos:

- **Estrés**
- **Ansiedad**
- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**
 - **Asesoramiento**
 - **Motivación**
 - **Regulación emocional**



¿Qué aplicaciones de salud mental encontraremos en este módulo?

Aplicaciones de salud mental

MoodLog: Reflexiones
diarias

ENTRENADOR DE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO

RESPIRA2RELAX

Terapéutica





10.1.2

Importancia de la gestión emocional

Objetivos

- Aprender qué son las emociones y su importancia
- Aprende a detectar las emociones y a regularlas.
- Aprende a controlar tu respiración en momentos de estrés.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Contenido de la formación

- ¿Qué son las emociones?
- Técnicas de regulación emocional
- Actividades de control de la respiración

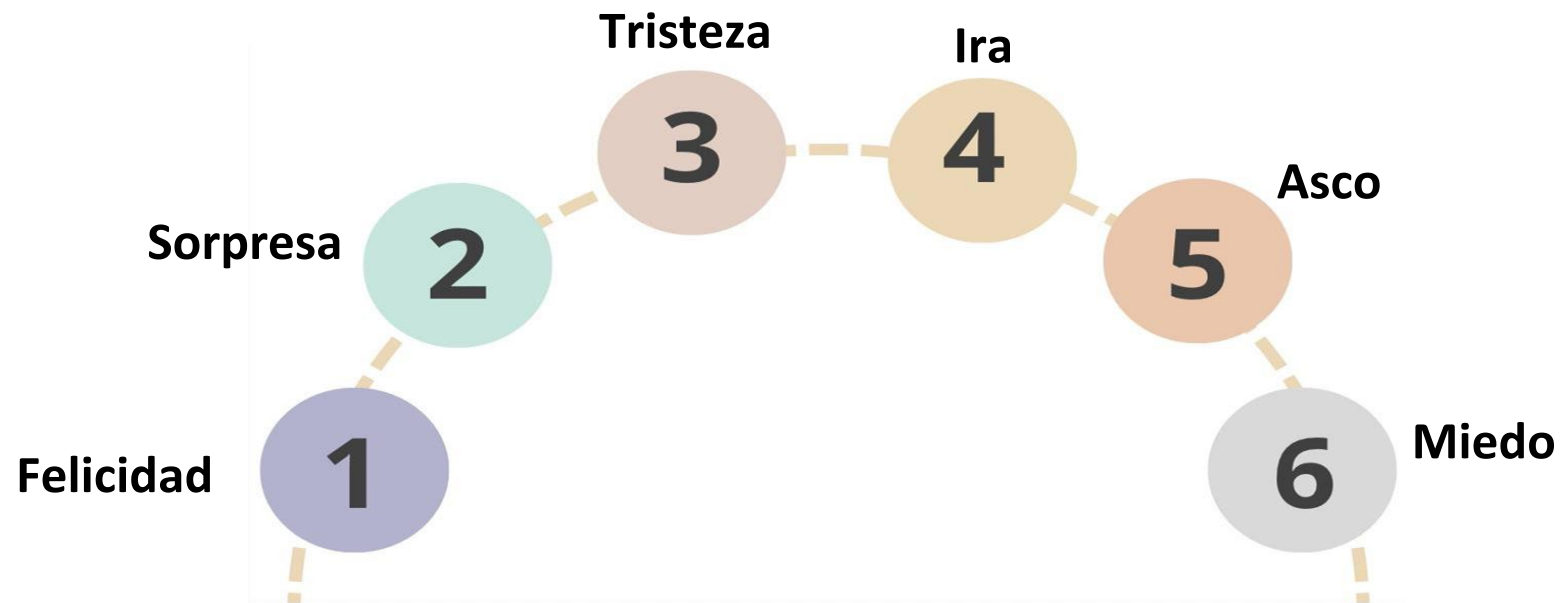
¿Qué son las emociones?

- Las emociones son reacciones mentales conscientes (como la ira o el miedo) que se experimentan subjetivamente como sentimientos fuertes dirigidos normalmente hacia un objeto específico y que suelen ir acompañados de cambios fisiológicos y de comportamiento en el cuerpo. (Asociación Americana de Psicología)
- Un aspecto importante es la inteligencia emocional, es decir, la capacidad de las personas para "percibir, comprender, regular y controlar de forma adecuada emociones y las de los demás" (Schutte et al., 2002).
- Las personas con una inteligencia emocional elevada también tienen un mayor bienestar emocional y son capaces de ver las situaciones desde una mejor perspectiva (Schutte et al., 2002).



¿Qué son las emociones básicas?

- Las emociones son universales y varios estudios coinciden en que existen seis emociones básicas (Keltner et al., 2019).



Técnicas de regulación emocional

- Las estrategias de regulación emocional se centran en modificar la magnitud y el tipo de experiencias emocionales y su efecto sobre nosotros mismos
- Cuando la persona tiene problemas de regulación de las emociones, puede derivar en trastornos mentales, siendo los más típicos la ansiedad y la depresión (Aldao et al., 2010).



Tipos de regulación emocional

REEVALUACIÓN

Consiste en intentar generar nuevas interpretaciones de la situación de forma positiva cuando se experimentan situaciones estresantes.

Esto se traduce en una serie de respuestas positivas, tanto emocionales como físicas, ante situaciones que provocan una serie de emociones estresantes o negativas (Aldao et al., 2010).

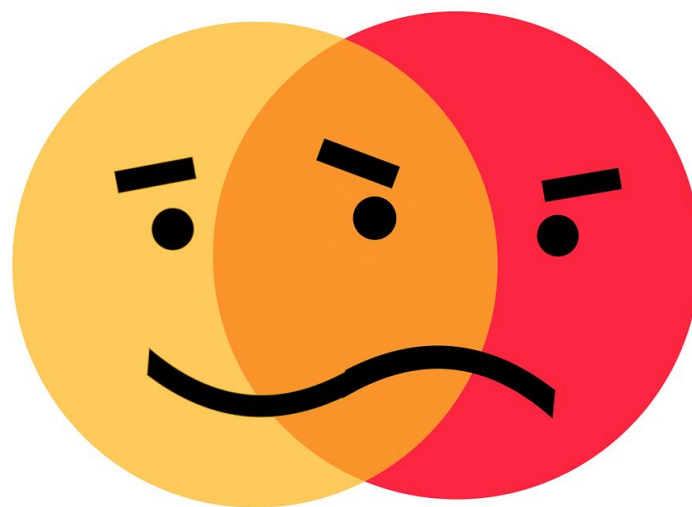
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La persona tiene que ser capaz de pensar a través de una situación estresante, y proponer conscientemente nuevas acciones encaminadas a resolver ese problema (Aldao et al., 2010).





EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES



[Fuente](#) | [Licencia Pixabay](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ejercicio de identificación de emociones: describir una emoción

Piensa en una de las emociones que has tenido en los últimos días o semanas e intenta describirla escribiéndola en un papel. Sigue el esquema que se muestra a continuación.

- **Sensaciones:** por ejemplo, sentí opresión en el pecho.
- **Pensamientos:** por ejemplo, creo que me es imposible hacer esto.
- **Expresiones:** por ejemplo, tengo los hombros tensos.
- **Emoción: por ejemplo,** me siento ansioso.



Ejercicio de identificación de emociones: describir una emoción

A veces pensamos que no hacer nada ante una emoción que sentimos, evitarla o ignorarla, hará que desaparezca, pero a menudo no es así. Afrontar lo que desencadena una emoción puede ayudarnos a controlar sus efectos y a ser capaces de reevaluar la situación o pensar en una solución al problema que está causando la emoción.

Por ejemplo, si siento ansiedad ante una tarea y noto presión en el pecho y tensión en el cuerpo, tomo conciencia de ello y me tomo unos minutos para pensar en cómo afrontar la tarea con menos ansiedad. Intento respirar durante unos minutos, relajar el cuerpo y pensar en una forma más positiva de afrontar la tarea.



Técnicas de control de la respiración: Respiración diafragmática

- Una buena técnica para controlar la respiración es la respiración diafragmática o profunda.
- Es una técnica que ayuda a controlar las emociones. Tiene la ventaja de ser una de las técnicas más fáciles y rápidas de aprender. Puede utilizarse durante una situación estresante (Consolo et al., 2008).

VIDEO DEMO:

<https://www.youtube.com/watch?v=2orNd9UZpFo>





10.1.3

Tipos y uso de aplicaciones de salud mental

Objetivos

- Ser capaz de diferenciar entre cada una de las aplicaciones de la salud mental.
- Sepa cómo utilizarlos y haga un buen uso de ellos.



[Diseñado por Freepik](#)



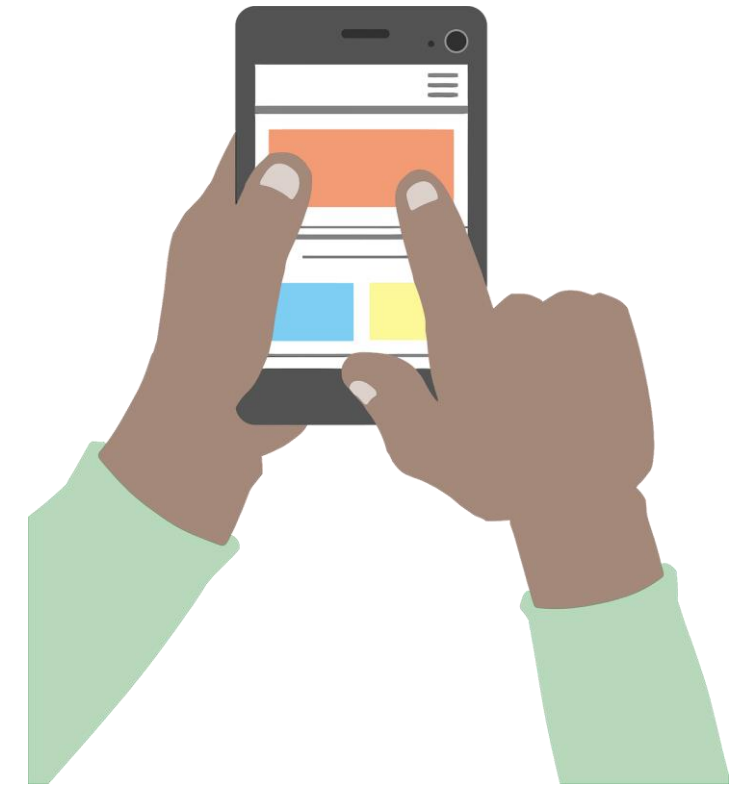
Cofinanciado por
la Unión Europea

Contenido de la formación

- ¿Qué son las aplicaciones de salud mental?
- ¿Cuáles son los objetivos de cada una de las aplicaciones?
- ¿Cómo se utilizan?

¿Qué son las aplicaciones de salud mental?

- Las nuevas tecnologías y el correcto uso de sus apps son una gran oportunidad para mejorar la prestación de servicios de salud mental para ayudar a personas con diversos problemas (Hind y Sibbald, 2015).
- El uso de aplicaciones está cambiando la forma en que muchas personas realizan sus actividades cotidianas, y varios estudios han demostrado que los teléfonos inteligentes y las aplicaciones son capaces de cambiar y mejorar la salud mental de los usuarios (Hind y Sibbald, 2015).



¿Qué son las aplicaciones de salud mental?

Las aplicaciones que se presentarán a continuación se centran en distintos aspectos:

- ✓ Registro del estado de ánimo y del día a día del usuario
- ✓ Herramientas para el TEPT, la ansiedad y la gestión del estrés.
- ✓ Ayudar a buscar apoyo psicológico, así como enseñar e informar a los profesionales.
- ✓ Ayudar a gestionar las emociones y los sentimientos



Aplicaciones de seguimiento del estado de ánimo

Daylio Journal - Registro del estado de ánimo

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker>



Diario del Ánimo, Mood Tracker

La aplicación ofrece un enfoque completo y sencillo del seguimiento y registro del estado de ánimo. Con unos pocos toques, registra tu estado de ánimo, tus actividades e incluso las condiciones meteorológicas, proporcionando una imagen completa de tu día.

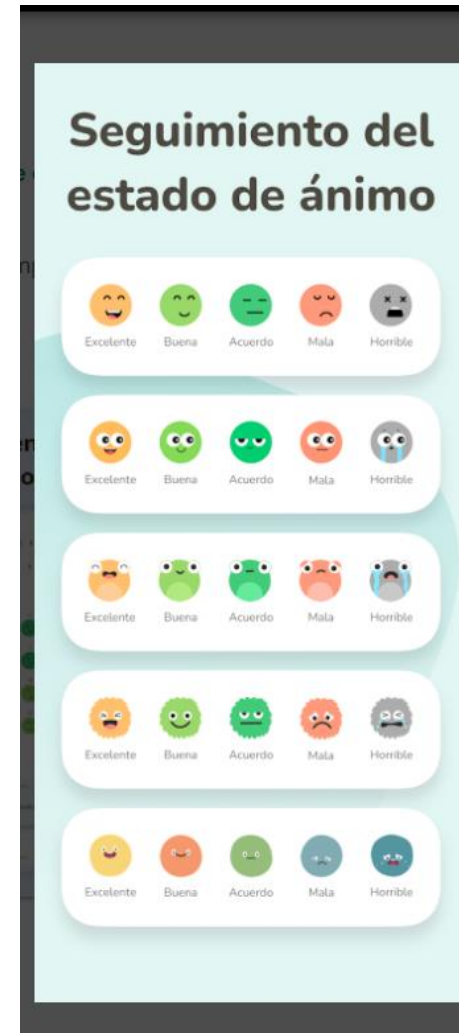
➤ ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=moodtracker.selfcare.habittracker.mentalhealth&hl=es_419



MoodLog: Reflexiones diarias

La aplicación te permite registrar cómo te sientes cada día y la actividad que estás realizando en el momento de la grabación, añadiendo fotos, grabaciones y notas.



MoodLog: Reflexiones diarias

La aplicación ofrece un calendario con todos los estados de ánimo, estadísticas semanales y mensuales, refleja los logros



Aplicaciones TEPT/Estrés/Ansiedad

- PTSD Coach

Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US

- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302>



TEPT COAH

Esta aplicación se centra en usuarios con Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Proporciona información sobre el trastorno, sobre su atención profesional, una autoevaluación y también ofrece oportunidades para encontrar apoyo y herramientas que ayuden a gestionar el estrés.

Está disponible tanto para Android como para iOS:

- ANDROID: https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US
- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302>



TEPT COAH

1

Una vez que descargas la aplicación y la abres, lo primero que aparece es una serie de información y términos y licencias de uso que tienes que aceptar si quieres continuar con la app.



U.S. Department
of Veterans Affairs

SOFTWARE END USER LICENSE AGREEMENT

By agreeing to have any of VA's software products installed on to your device and by subsequent use of the Licensed Software, you agree to comply with the terms of this general End User License Agreement ("EULA") where no specific agreement is in place between VA and the user of the software. If you do not agree to the terms of this EULA, do not install or use the Licensed Software but uninstall it from your device. This EULA applies to any upgrades and supplements to the original Licensed Software provided and is referred to on your opening screen.

- The Licensed Software is owned by VA. The Licensed Software is licensed, not sold, only on the terms of this EULA. Acceptance and installation of the software indicates your acceptance of the terms and conditions of this EULA.

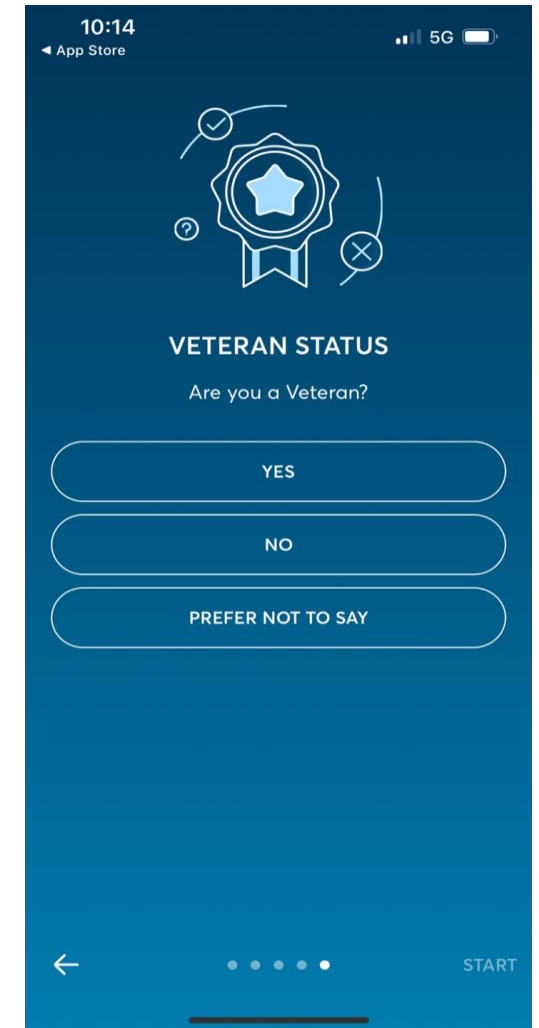
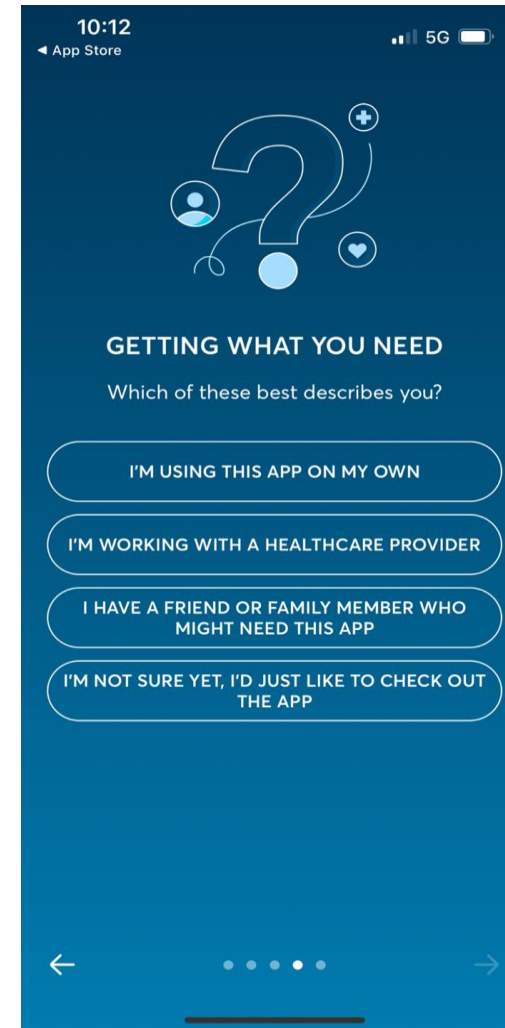
I Accept



TEPT COAH

2

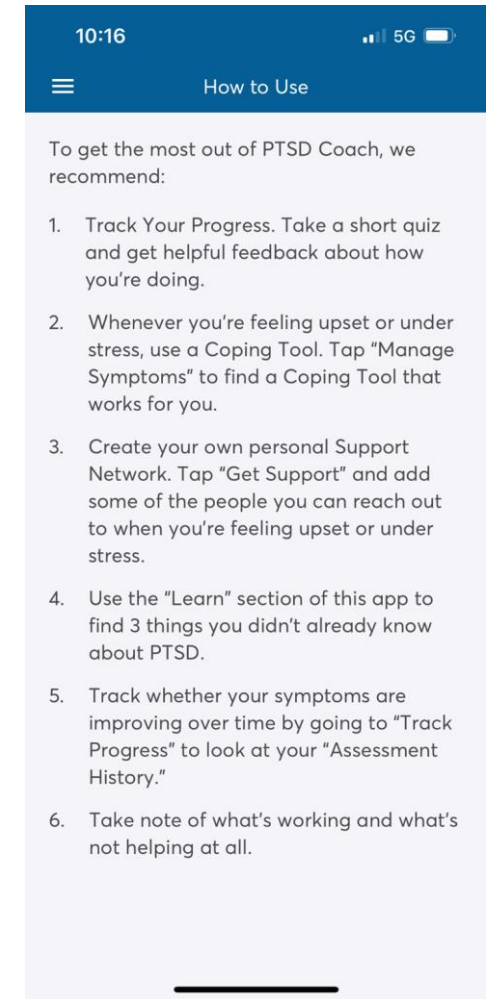
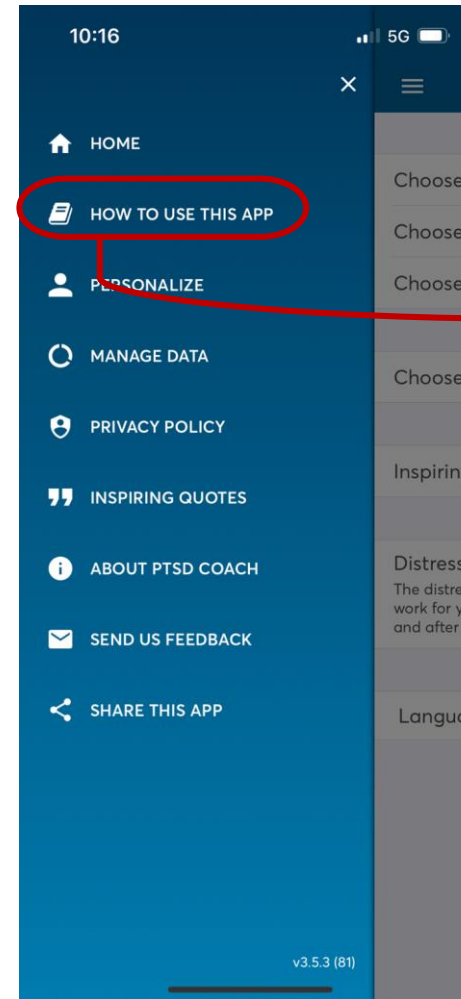
El segundo paso consiste en responder a las preguntas que se le formulen, dando la opción que mejor describa al usuario y, a continuación, si es veterano o no.



TEPT COAH

3

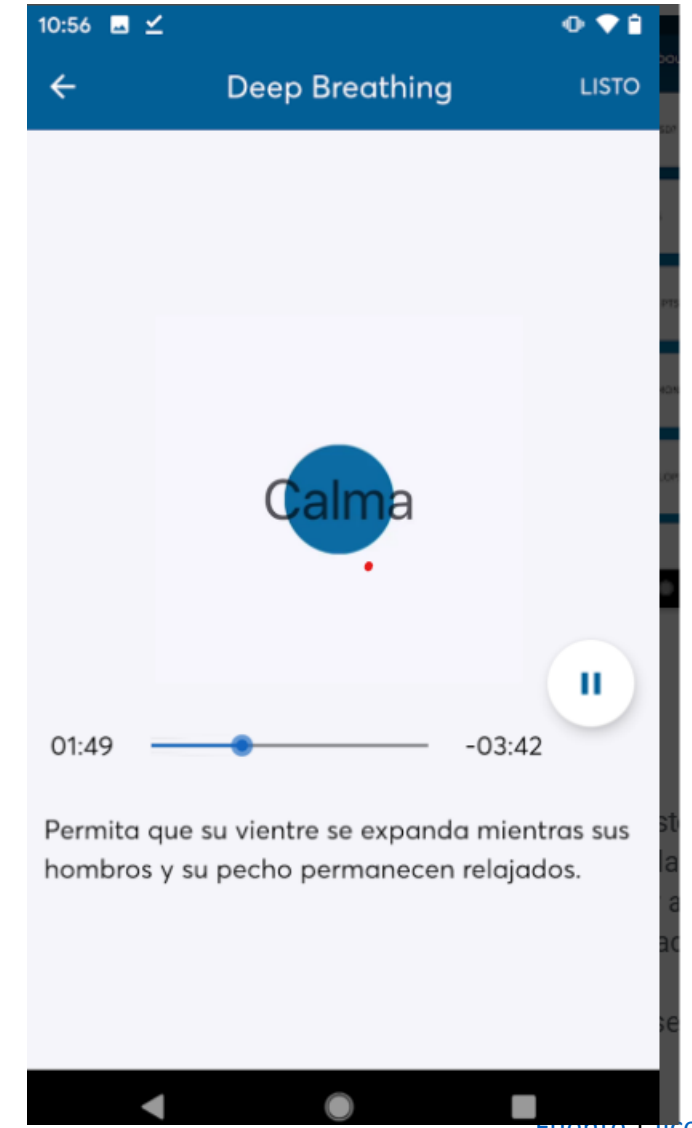
Una vez que aceptas todos los términos y condiciones, la aplicación te lleva a la pantalla principal. Ahora tienes una opción que explica cómo utilizar la aplicación.



TEPT COAH

4

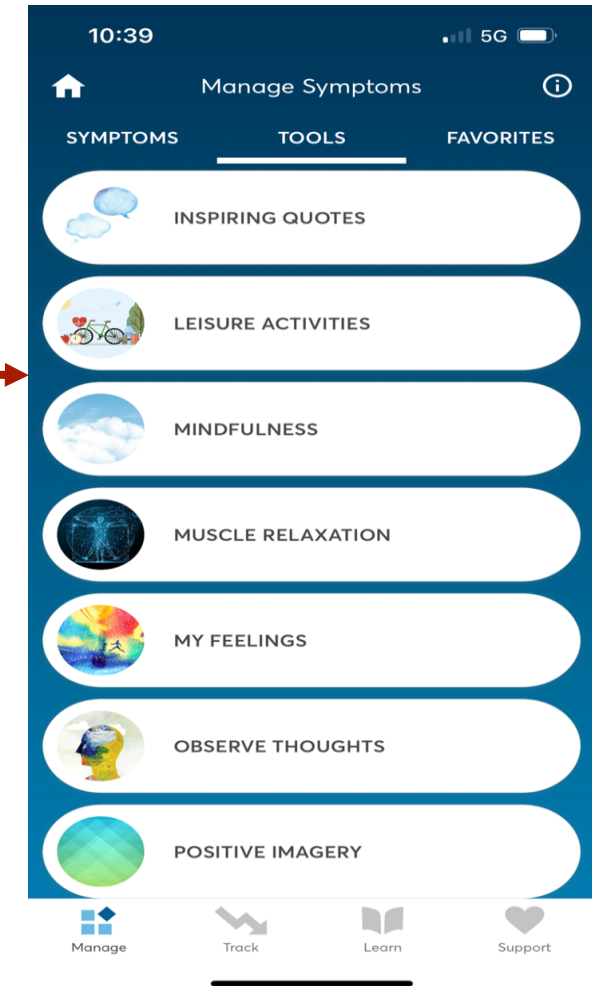
Volviendo a la página principal, tienes varios aspectos que explorar, como la gestión de los síntomas. Esto se centra en el grado en que estás sintiendo esa emoción en ese momento, y ofrece una serie de consejos y técnicas que puedes utilizar.



TEPT COAH

4

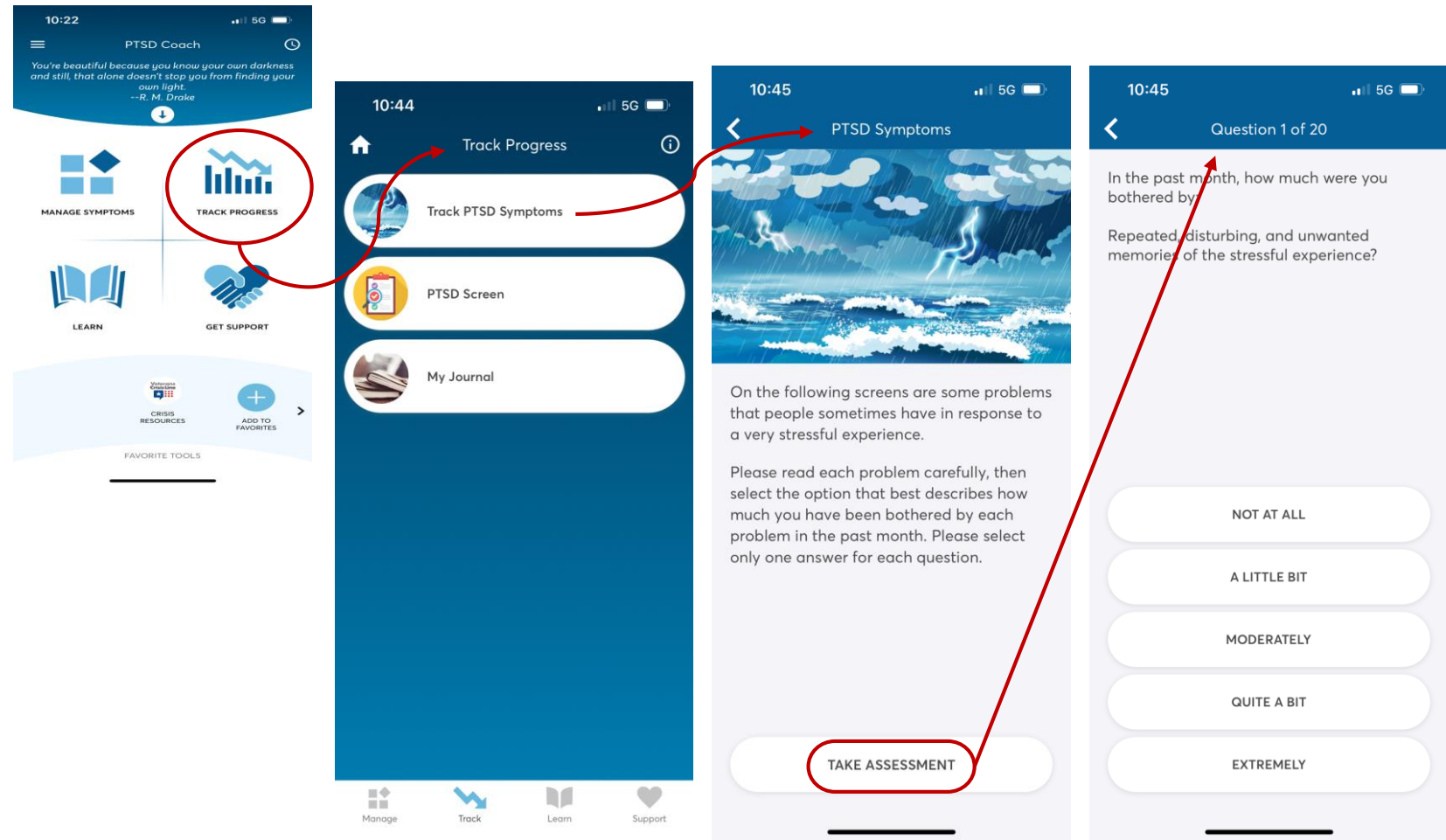
En la sección de gestión de síntomas, también hay otra opción que ofrece herramientas de afrontamiento.



TEPT COAH

5

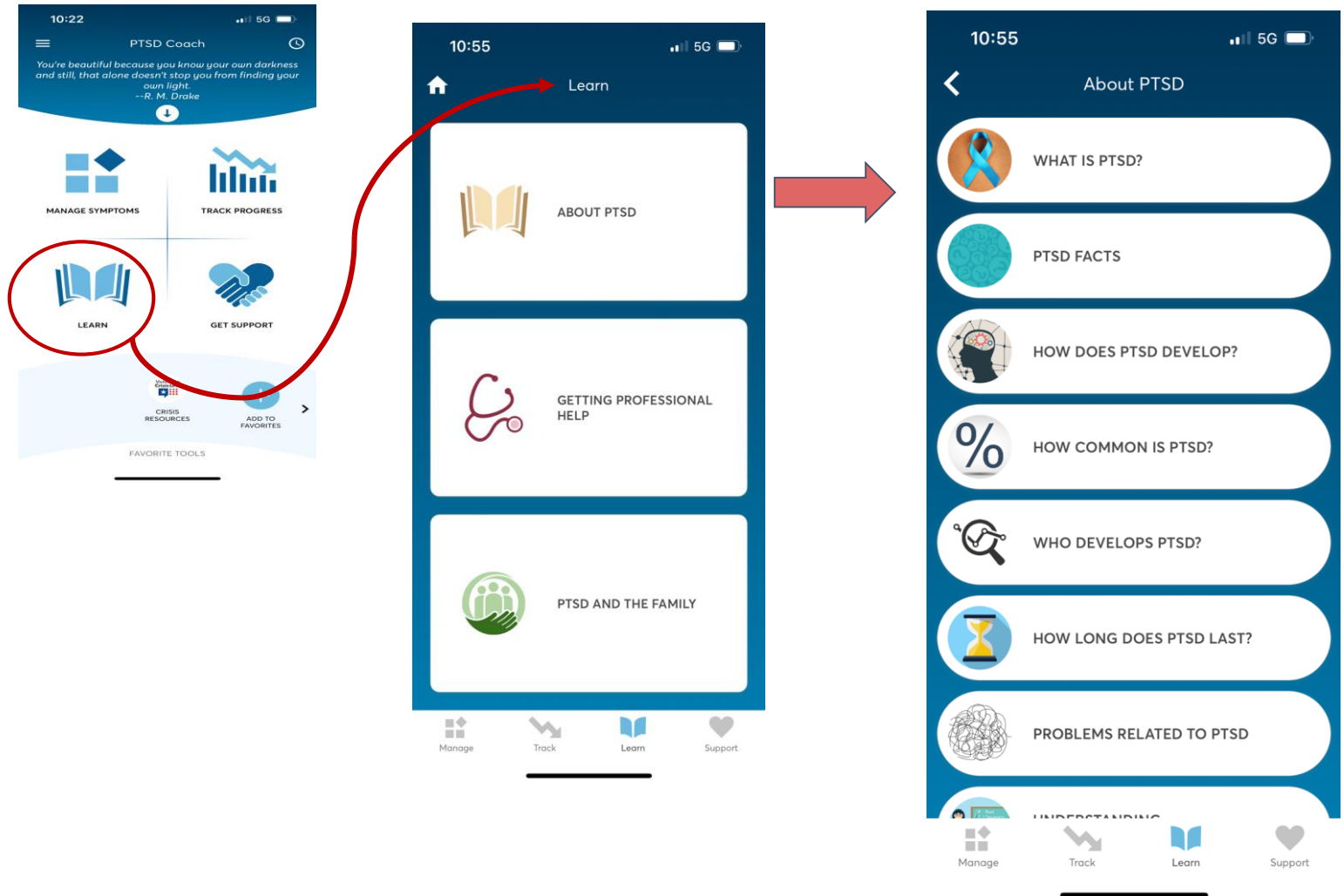
Otra opción le permite seguir sus progresos. Con esta opción, puede registrar sus síntomas basándose en un cuestionario. Esto ayuda al usuario a comprender si lo que siente está relacionado con el TEPT.



TEPT COAH

6

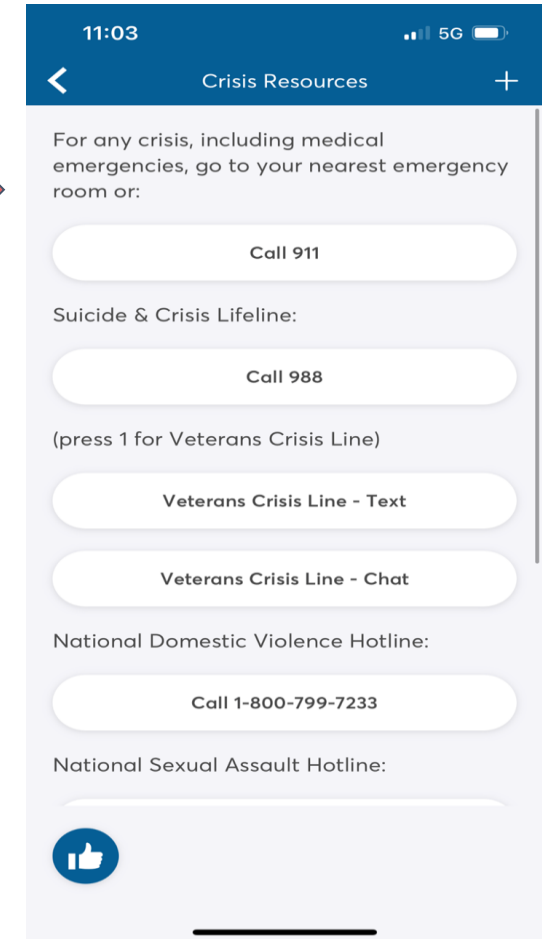
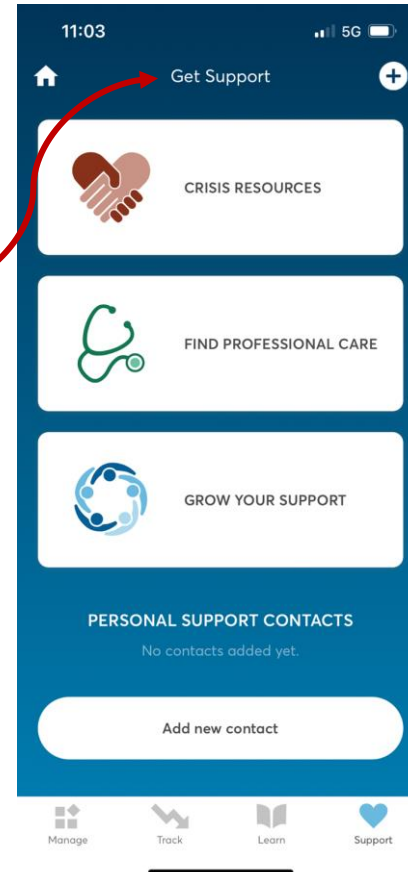
Esta aplicación también ofrece una sección para aprender sobre el trastorno de estrés postraumático, da consejos, ayuda a ponerse en contacto con profesionales en momentos de crisis y proporciona una lista de los síntomas más comunes del TEPT.



TEPT COAH

7

Por último, también ofrece una opción de asistencia para que el usuario se sienta respaldado en el proceso.



Aplicaciones de apoyo psicológico

Therapyside | Psicólogo Online

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>

- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicologo-online/id1223472664>



Terapéutica

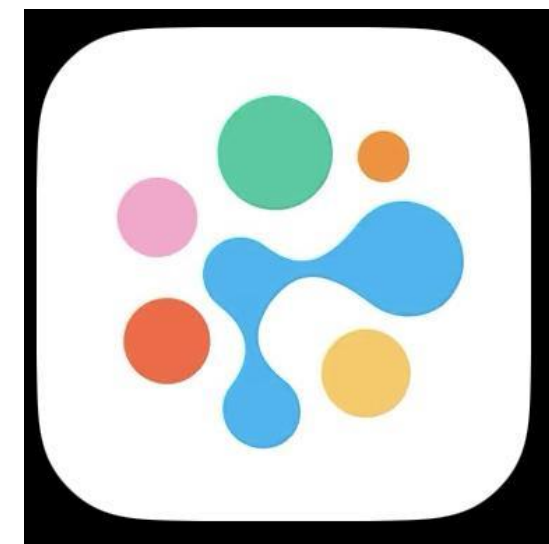
Esta aplicación ayuda a los usuarios a contactar con psicólogos profesionales a través de videollamadas. La descarga de la aplicación es gratuita, pero luego hay que efectuar pagos a tarifas profesionales.

Los usuarios pueden encontrar psicólogos especializados en una amplia gama de áreas (autoestima, ansiedad, depresión, sexualidad, terapia de pareja y coaching). Está disponible tanto para Android como para iOS:

➤ ANDROID:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>

➤ IOS: <https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicologo-online/id1223472664>



Terapéutica

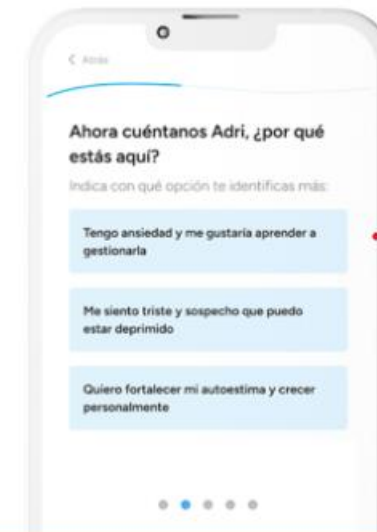
1

Una vez descargada la aplicación, aparece un cuestionario en el que se pregunta al usuario por su situación, cómo se siente, etc.



Empezamos con unas preguntas para conocerte

Nos ayudará a encontrar a la persona que mejor se **adapte a tus necesidades**



¿Ya tienes cuenta? [Entra](#)



Terapéutica

2

Una vez cumplimentado el cuestionario, se ofrecen diferentes opciones de pago y, una vez rellenados los datos, se puede contactar con el profesional.



Gestión de las emociones Apps

RESPIRA2RELAX:

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US>

- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246>



RESPIRA2RELAX

Esta aplicación se considera una herramienta de gestión del estrés que proporciona información sobre los efectos del estrés, así como instrucciones y ejercicios para aprender técnicas de gestión del estrés.

Esta aplicación, basada en la respiración, ayuda a gestionar las emociones y sentimientos que presenta la persona.

Está disponible tanto para Android como para iOS:

➤ ANDROID:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US>

➤ IOS: <https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246>



Breathe2Relax

1

Una vez aceptadas las condiciones de la solicitud, se abre la pantalla inicial con diferentes apartados.

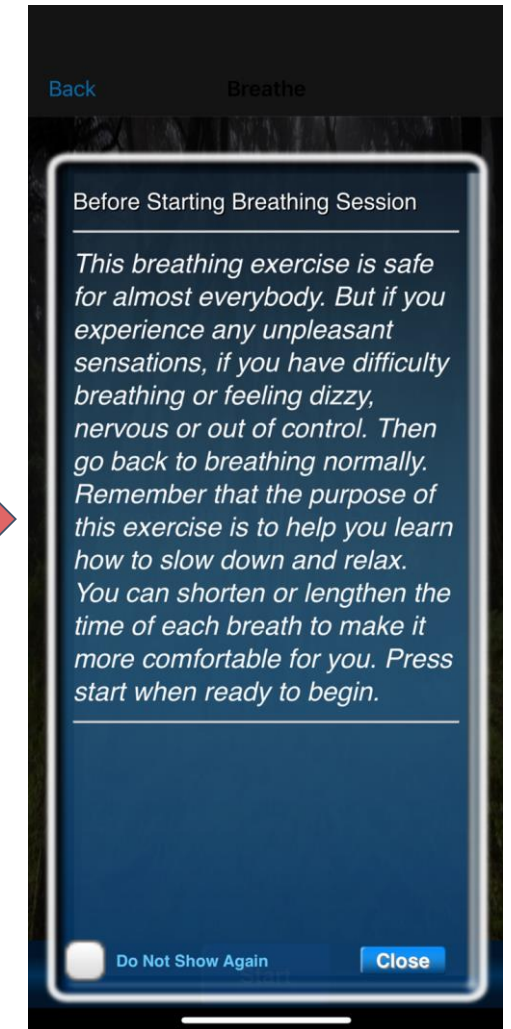
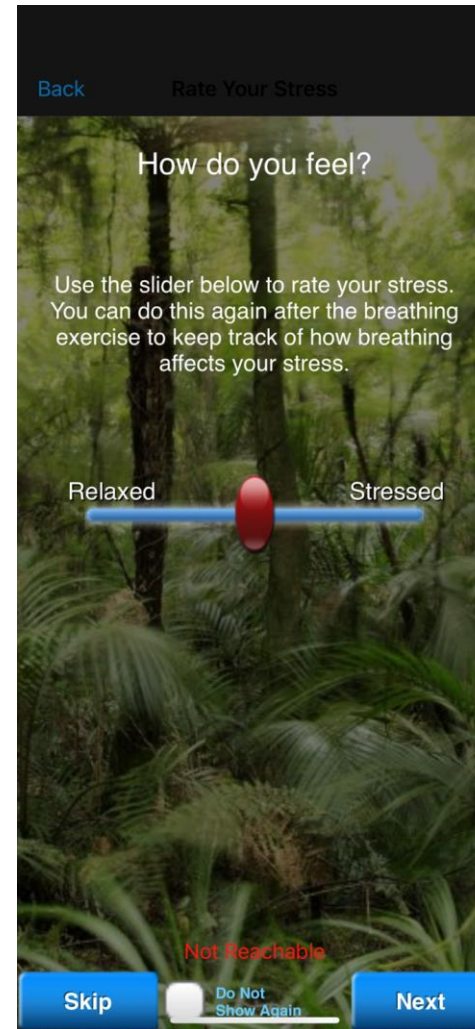
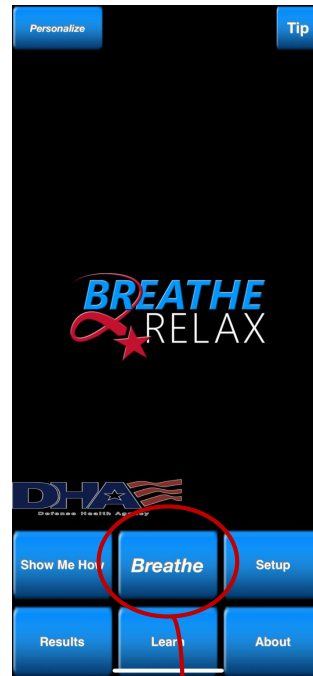


Breathe2Relax

2

Una de las secciones son los ejercicios de respiración.

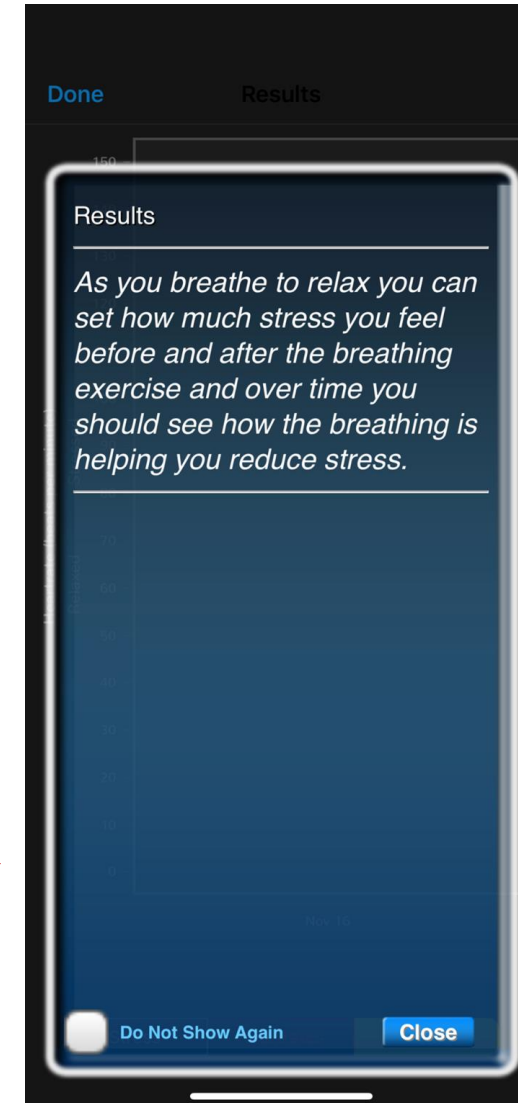
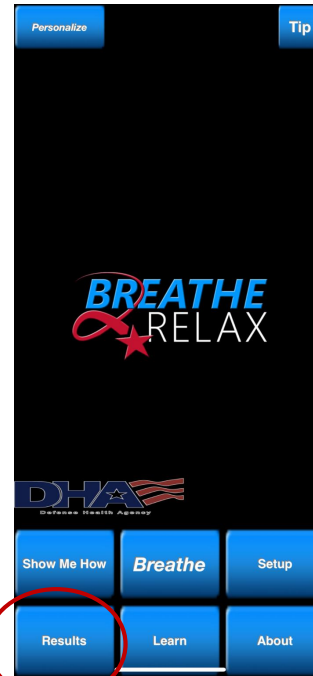
En primer lugar, hay que registrar el nivel de estrés que se siente en ese momento y, a continuación, se explica el ejercicio a realizar, seguido de la ejecución de la actividad respiratoria.



Breathe2Relax

3

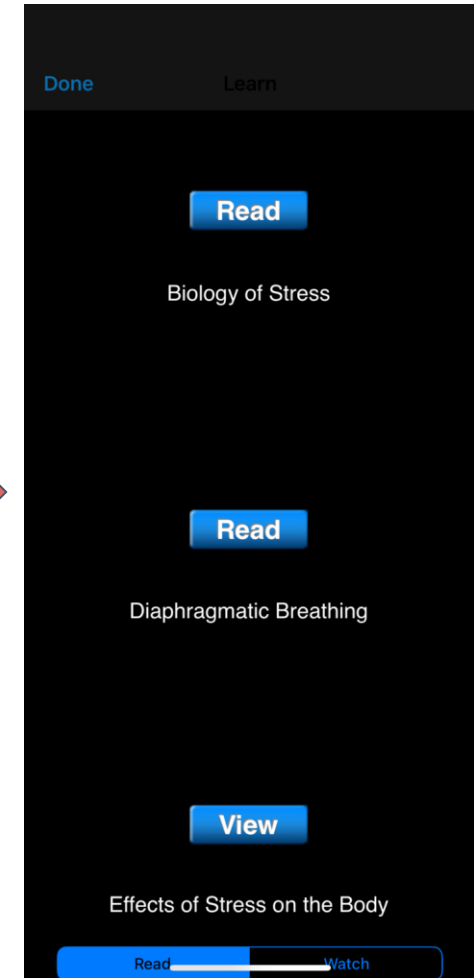
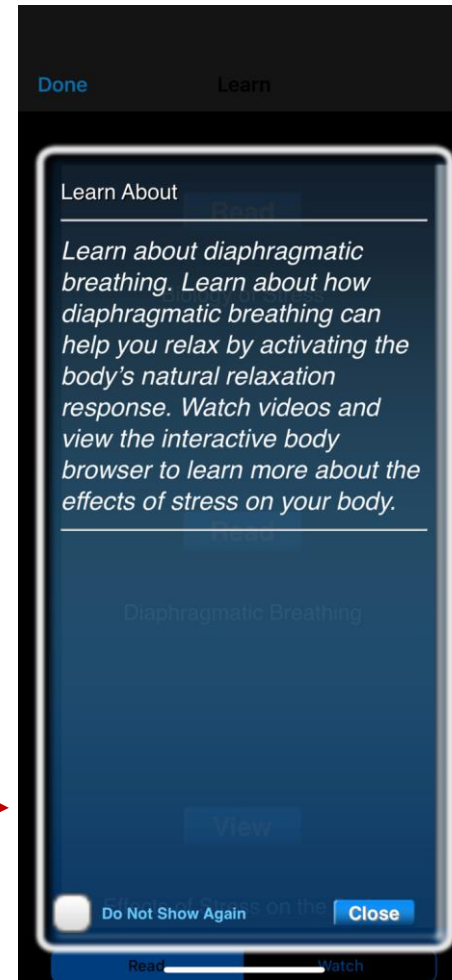
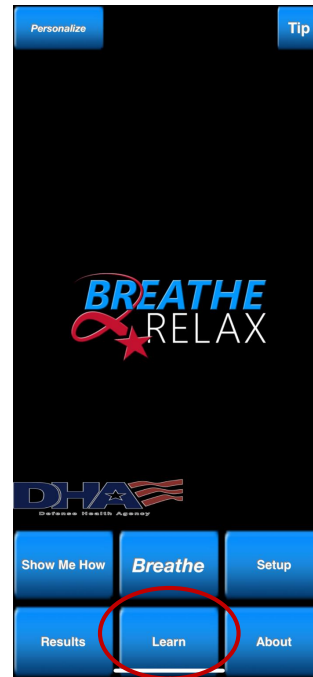
En la sección de resultados, se muestra la diferencia de estrés antes y después de los ejercicios de respiración.



Breathe2Relax

4

Otra sección se centra en explicar aspectos relacionados con la respiración diafragmática y cómo puede ayudar a gestionar situaciones de estrés.



Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos sobre 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

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Alegría, M., Chatterji, P., Wells, K., Cao, Z., Chen, C. N., Takeuchi, D., & Meng, X. L. (2008). Disparidad en el tratamiento de la depresión entre las poblaciones de minorías raciales y étnicas en los Estados Unidos. *Servicios psiquiátricos, 59*(11), 1264-1272.
- Consolo, K., Fusner, S., & Staib, S. (2008). Efectos de la respiración diafragmática en los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería. *Enseñanza y aprendizaje en enfermería, 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). Expresión emocional: Avances en la teoría básica de la emoción. *Journal of Nonverbal Behavior, 43*, 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., & Ustun, B. (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *The Lancet, 370*(9590), 851-858.
- Schutte, N., Malouff, J., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Inteligencia emocional característica y bienestar emocional. *Cogniciones y emoción, 16*(6), 769-785. DOI:10.1080/02699930143000482



Referencias, lecturas complementarias y clausura

- Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). Salud mental: reforzar nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. Trastornos de ansiedad.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. Estrés.
- <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. Depresión.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión
didáctica de este módulo.

