



4.8 Herramientas de salud digital para controlar mi estado de salud mental

Tema 4: Medios de salud digital



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247841.



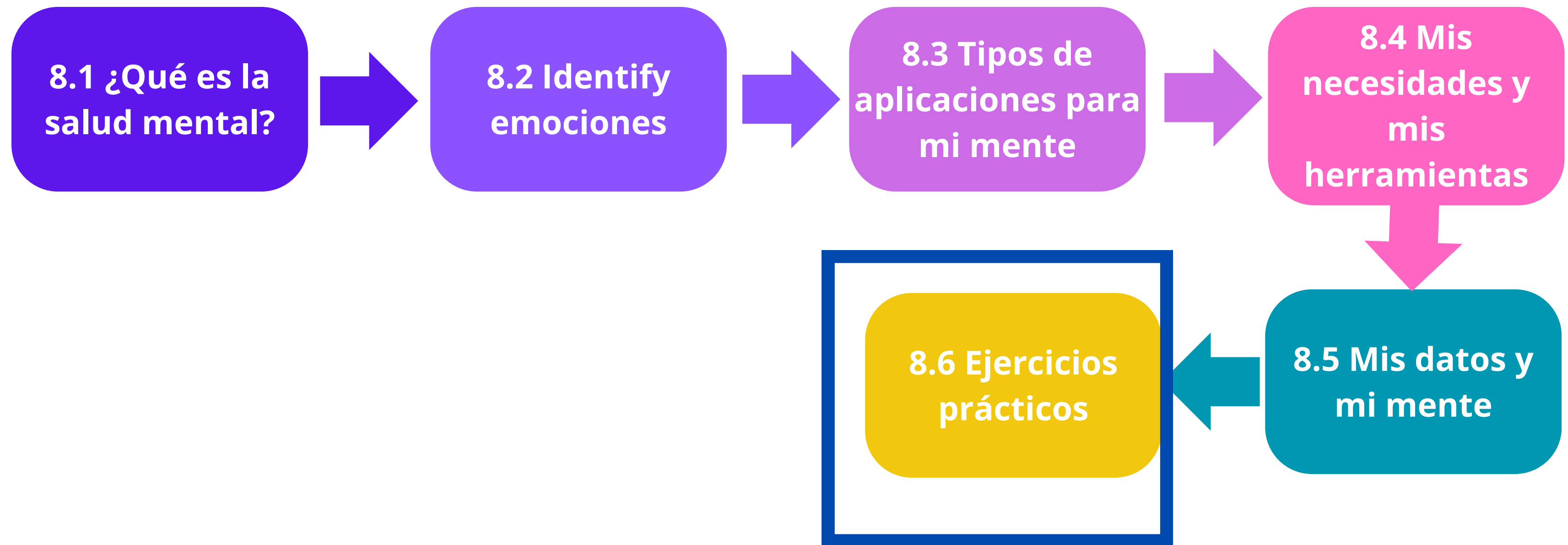


www.id-health.eu

Fogonadura



TEMA N° 4: Lista de unidades





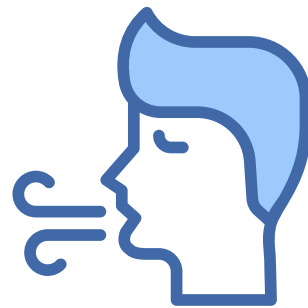
Ejercicios prácticos

PRACTICA CON LAS APLICACIONES QUE ENCUENTRAS EN EL CATÁLOGO

Aquí tienes 3 ideas muy sencillas para que empieces a usar y comprender los datos de tus nuevas herramientas digitales:

(Recuerda: Estos son solo ejemplos. Puedes hacer lo mismo con cualquier aplicación que elijas del catálogo).

1. Mi nivel de calma (medición inicial)



- Elige una aplicación de relajación o de respiración de tu catálogo.
- Antes de empezar, puntúa tu nivel de calma (del 1 al 10, donde 10 es mucha calma).
- Realiza el ejercicio durante 3 minutos.
- Vuelve a ponerte un número. ¿Aumentó tu nivel de calma? ¡Eso significa que la aplicación te está ayudando!



Ejercicios prácticos

PRACTICA CON LAS APLICACIONES QUE ENCUENTRAS EN EL CATÁLOGO



2. Mi objetivo del día (Medición de sensaciones)

- **Elige una aplicación de diario** o una aplicación que te pida que registres tu estado de ánimo.
- **Obsérvate a ti mismo:** ¿Cómo te sientes ahora mismo (feliz, tranquilo, curioso)?
- **Establece tu objetivo:** ¿Qué pequeño paso darás para sentirte mejor o más estable al final del día? Anótalo.

Recuerda: Monitorizar tus datos es el primer paso para ayudarte a ti mismo.



Ejercicios prácticos

PRACTICA CON LAS APLICACIONES QUE ENCUENTRAS EN EL CATÁLOGO

3. ¿Alcancé mi objetivo? (Medición del sueño/actividad)



- **Utiliza** hoy mismo una aplicación para medir el sueño o un podómetro.
- **Mañana por la mañana, comprueba el número:** ¿Conseguiste dormir las 7 a 9 horas recomendadas? ¿Alcanzaste los 6.000 pasos?
- **Decide:** Si no te recomendaron ese número, ¿qué harás de forma diferente mañana?

Recuerda: Monitorizar tus datos es el primer paso para ayudarte a ti mismo.



Uso de mi herramienta digital Compartiendo nuestra experiencia con la aplicación/dispositivo



¿CUÁL ES EL BENEFICIO DE LA APLICACIÓN QUE ELEGÍ?

<p>¿Qué fue lo que mejor hizo la aplicación/dispositivo?</p> <p>¿Te ayudó a sentirte tranquilo rápidamente? ¿Era fácil leer o usar los botones?</p>	<p>¿Cómo te ayuda?</p> <p>Ejemplo: ¿Te ayuda a dormir mejor? ¿Te ayuda a reducir la ira?</p>	<p>¿Qué datos importantes te muestra?</p> <p>Ejemplo: ¿Te muestra un pulso más tranquilo? ¿Te indica cuántos minutos estuviste relajado?</p>	<p>¿Sientes que te está funcionando?</p> <p>¿Sí o no? ¿Y por qué?</p>

Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas.



Esta presentación se creó con Canva. Las imágenes utilizadas provienen de la biblioteca de Canva.