



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

### Tema 4: Medios en 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.





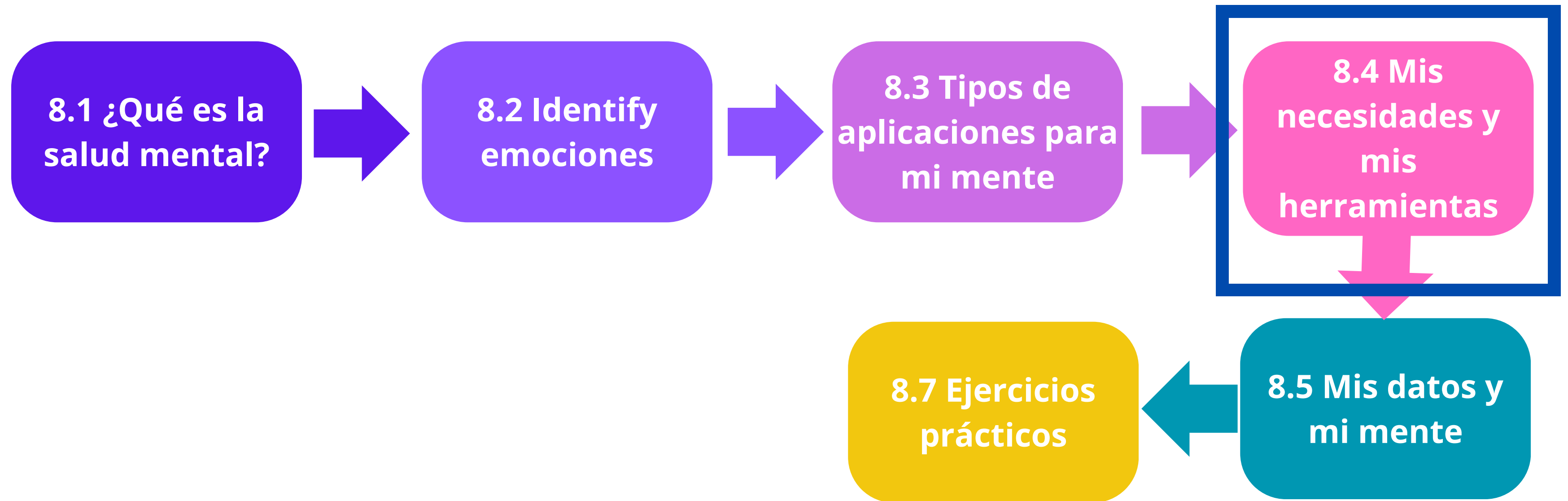
[www.id-health.eu](http://www.id-health.eu)

## Socios



Co-funded by  
the European Union

# TEMA N° 4: Lista contenidos



**¡Practiquemos!**





# ¡Encuentra tu apoyo digital!



## ¡Descubre el catálogo de salud de identificación electrónica!

- Es un lugar seguro donde puedes encontrar muchas aplicaciones para cuidar tu salud mental.
- Las aplicaciones incluidas en este catálogo pueden ayudarte a sentirte tranquilo y bien.



## Tu misión:

- Busca aplicaciones que se ajusten a tus necesidades (como ejercicios de respiración, para dormir o para relajarte).
- ¡Explora! En el catálogo te espera la aplicación perfecta.
- ¡Sigue explorando para encontrar el apoyo que mejor se adapte a ti!





**Recuerda: ¡Encontrar la herramienta adecuada te ayuda a tomar el control!**



# Mis necesidades y mis herramientas

(Pensemos juntos)



 MIS NECESIDADES PERSONALES			 MIS HERRAMIENTAS		
<p><b>¿Qué me ayuda a sentirme tranquilo?</b> Ejemplo: ¿Necesito relajar mi cuerpo o calmar mis pensamientos?</p>	<p><b>¿Qué hace que mis sentimientos sean tan fuertes?</b> Ejemplo: ¿Qué me hace sentir enojado, preocupado o muy triste?</p>	<p><b>¿Qué es lo que más necesito ahora mismo?</b> ¿Necesito ayuda para dormir, concentrarme o sentirme feliz?</p>	<p><b>¿Qué aplicación seleccionaste?</b> ¿Elegiste una aplicación de respiración, una aplicación de música o una aplicación de diario?</p>	<p><b>¿Por qué elegí esta aplicación?</b> ¿Fue el color, el sonido o las sencillas instrucciones?</p>	<p><b>¿Cómo me ayuda con mi necesidad?</b> ¿Me ayuda a respirar despacio o me recuerda que debo tomar un descanso?</p>

**¡Compartamos nuestras ideas y aprendamos unos de otros!**



## Uso de mi herramienta digital

Compartiendo nuestra experiencia con la aplicación/dispositivo

 ¿QUÉ FUNCIONÓ BIEN?			 ¿QUÉ PROBLEMAS APARECIERON?		
<p><b>¿Qué fue lo que mejor hizo la aplicación/dispositivo?</b></p> <p>¿Te ayudó a sentirte tranquilo rápidamente? ¿Era fácil leer o usar los botones?</p>	<p><b>¿Cómo te cambió el ánimo?</b></p> <p>¿Atenuó la intensidad de un mal presentimiento? ¿Te ayudó a dormir mejor?</p>	<p><b>¿Cuál fue tu característica favorita?</b></p> <p>¿Fue la música relajante, los colores o las sencillas instrucciones?</p>	<p><b>¿Qué fue lo más difícil de usar?</b></p> <p>¿La aplicación era demasiado confusa? ¿El texto o las instrucciones parecían ir demasiado rápido?</p>	<p><b>¿Te pidió demasiada información?</b></p> <p>¿Te pidió información privada que te hizo sentir incómodo/a?</p>	<p><b>¿Qué cambiarías?</b></p> <p>Si pudieras actualizar la aplicación, ¿qué añadirías o quitarías para mejorarla?</p>

**¡Compartir nuestra experiencia nos ayuda a elegir mejores herramientas!**



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