

# DHTA 8

## SESIÓN 1 & 2

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

## TEST

*Documento para  
imprimir*



## Socios

stift tilbeck  
WILLKOMMEN.




# TEST



## ¿Qué he aprendido sobre Salud Mental Digital?

Este cuestionario sirve para ver qué has aprendido hoy sobre el uso de aplicaciones para tu bienestar.

### Instrucciones:

- Usa un bolígrafo para marcar la mejor respuesta  de cada pregunta. Escribe tu nombre o ID arriba.

#### 1. Sé lo que siente mi cuerpo con una emoción (como alegría o enfado).

Puedo reconocer cómo se siente mi cuerpo.	
No sé qué le pasa a mi cuerpo.	

#### 2. ¿Quién manda en la aplicación (App)?

La App me dice qué hacer todo el tiempo.	
Yo decido qué hace la App y cómo usarla.	

**3. Si quiero mejorar mi salud mental, ¿dónde debo buscar?**

En catálogos específicos de Apps de bienestar	
En cualquier juego al azar de la tienda.	

**4. ¿Cómo elijo la mejor App para mí?**

Elijo la que me ayuda a sentirme mejor y me sirve.	
Elijo cualquiera, aunque no me guste.	

**5. ¿Cuál es la meta de sueño para que tu mente descanse bien?**

De 2 a 4 horas.	
De 7 a 9 horas.	

**6. ¿Para qué sirve anotar tu ánimo o tus pasos en una App?**

Para ver si la App y mis hábitos me están ayudando.	
Solo para perder el tiempo.	

**7. ¿Qué debes hacer si una emoción es muy fuerte y te agobia?**

Guardármelo para mí y estar en silencio.	
Hablar con una persona de confianza para que me ayude.	

**8. ¿Cuándo estoy listo para usar una App de bienestar?**

Cuando encuentro una que me siento seguro usando.	
Nunca, porque las Apps son muy difíciles.	

## Soluciones

<b>Pregunta 1</b>	Puedo reconocer cómo se siente mi cuerpo.
<b>Pregunta 2</b>	Yo decido qué hace la App y cómo usarla.
<b>Pregunta 3</b>	En catálogos específicos de Apps de bienestar.
<b>Pregunta 4</b>	Elijo la que me ayuda a sentirme mejor y me sirve.
<b>Pregunta 5</b>	De 7 a 9 horas.
<b>Pregunta 6</b>	Para ver si la App y mis hábitos me están ayudando.
<b>Pregunta 7</b>	Hablar con una persona de confianza para que me ayude.
<b>Pregunta 8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Cuando encuentro una que me siento seguro usando.</li></ul>