

# PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

## GUÍA DEL FORMADOR



*“Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.”*

**2022-1-RO01-KA220-ADU-000088238 - Cooperation partnerships in adult education**



**Funded by  
the European Union**

## TABLA DE CONTENIDOS

---

<b>Tabla de Contenidos</b> .....	<b>2</b>
<b>PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>MÓDULO 1</b> .....	<b>10</b>
<b>ERASMUS+ PROGRAMA MHEALTH Y PRINCIPIOS DE SALUD DIGITAL (E-HEALTH)</b> .....	<b>10</b>
<b>GUÍA METODOLÓGICA</b> .....	<b>11</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>14</b>
Módulo 1- Anexo 1 - Programa Erasmus+ mHealth y Principios de Salud Digital (E-Health)	15
<b>MÓDULO 2</b> .....	<b>18</b>
<b>SALUD Y AUTOGESTIÓN DE LA SALUD</b> .....	<b>18</b>
<b>GUÍA METODOLOGÓGICA</b> .....	<b>19</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>32</b>
Módulo 2 - Anexo 1 - Salud y factores determinantes de la salud	33
Módulo 2 - Anexo 2 - Autogestión de la salud: definición, tareas y procesos	33
Módulo 2 - Anexo 3 - Puntos fuertes, puntos débiles y necesidades en la autogestión de la salud	34
<b>MÓDULO 3</b> .....	<b>36</b>
<b>AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL</b> .....	<b>36</b>
<b>GUÍA METODOLÓGICA</b> .....	<b>37</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>48</b>
Módulo 3 - Anexo 1 - ¿Qué es la salud mental?	49
Módulo 3 - Anexo 2 - Autogestión	55
Módulo 3 - Anexo 3 - Recuperación	57
Módulo 3 - Anexo 5 - Ejercicio de gratitud	61
Módulo 3 - Anexo 6 - Gestión del ejercicio de ansiedad	65
Módulo 3 - Anexo 7 - Ejercicio de autocrítica	66
Módulo 3 - Anexo 8 - Ejercicio de evaluación de los factores de estrés	67
Módulo 3 - Anexo 9 - Ejercicio de atención plena	69
Módulo 3 - Anexo 10 - Ejercicio "Trabajar con límites"	70
Módulo 3 - Anexo 11 - Ejercicio Reconocer tus puntos fuertes	72
Módulo 3 - Anexo 12 - Ejercicio de autorreflexión	73
Módulo 3 - Anexo 13 - Ejercicio de Desarrollar la Autocompasión	74
Módulo 3 - Anexo 14 - Ejercicio de registro de pensamientos	76

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

<b>MÓDULO 4</b> .....	<b>78</b>
<b>mHEALTH O SALUD MÓVIL</b> .....	<b>78</b>
<b>GUÍA METODOLÓGICA</b> .....	<b>79</b>
<b>Sesión 1: Introducción a la mHealth</b> .....	<b>80</b>
<b>Sesión 2: Componentes clave de la mHealth</b> .....	<b>83</b>
<b>Sesión 3: Ventajas y retos de la mHealth</b> .....	<b>88</b>
<b>Sesión 4: Tendencias emergentes y orientaciones futuras de la sanidad móvil en el ámbito de la salud mental</b> .....	<b>91</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>94</b>
Módulo 4 - Anexo 1 - mHEALTH Caso práctico 1: MoodTools - Ayuda contra la depresión	95
Módulo 4 - Anexo 2 - Estudio de caso mHEALTH 2: Woebot - Chatbot de salud mental potenciado por IA	97
Módulo 4 - Anexo 3 - Cuestionario mHEALTH	99
Módulo 4 - Anexo 4 - Cuestionario mHEALTH - Respuestas correctas	102
<b>GLOSARIO DE TÉRMINOS</b> .....	<b>103</b>

## **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN**

## Introducción

Este paquete de formación, "Programa de Formación para Mejorar la Adopción de la Salud Móvil para Personas con Problemas de Salud Mental", ha sido desarrollado como parte de las **Asociaciones de Cooperación Erasmus+ KA220-ADU en Educación de Adultos** por un consorcio de cinco países con experiencia relevante en el campo de la salud mental: Fundación Estuar (Rumanía), Fundación C.V. Santos Andrés, Santiago y Miguel (España), SENT - Slovensko zdruzenje za dusevno zdravje (Eslovenia), Psichikos Sveikatos Perspektyvos Viesoji Istaiga (Lituania), Ruhr-Universität Bochum (Alemania), Innovation Hive (Grecia) y Four Change Association (Rumanía).

Este manual está dirigido a formadores que impartirán esta formación a PPSM - personas con problemas de salud mental, ayudándoles a comprender y utilizar la tecnología móvil para mejorar su salud mental.

La formación está organizada en **cuatro módulos separados**. Dependiendo del tiempo disponible y de las necesidades específicas de cada grupo, los cuatro módulos pueden impartirse consecutivamente como parte de un evento de formación de 2-3 días, o cada módulo puede impartirse como una sesión de formación independiente. Corresponde a los organizadores evaluar qué formato se adapta mejor a las necesidades de su grupo destinatario. Es importante respetar la secuencia de los módulos.

Cada módulo sigue la misma guía metodológica, que consta de 7 secciones:

- **Introducción**
- **Objetivos** de la sesión
- Número mínimo y máximo de **participantes**
- **Competencias**
- **Duración**
- **Material de formación** necesario para la sesión
- **Plan** detallado de la **sesión**

Cada módulo incluye una sesión introductoria que abarca la presentación de los participantes, las expectativas y las normas básicas. Si la formación se imparte como evento único, esta parte sólo tendrá lugar durante la primera sesión y se omitirá en las siguientes sesiones, ajustándose en consecuencia la duración de cada sesión.

En cuanto a la **duración**, la formación está diseñada para **sesiones presenciales**, y el tiempo para cada actividad de este manual se calcula en consecuencia. Sin embargo, si la formación tiene lugar **en línea**, **el tiempo debe duplicarse y ajustarse** según sea necesario.

Cada módulo incluye los materiales necesarios como **ANEXOS**, así como presentaciones en **PowerPoint**.

## **Módulo 1 - Erasmus+ Programa mHealth y Principios de Salud Digital (E-Health)**

El primer módulo ofrece una base teórica y unos principios esenciales para comprender el Programa Erasmus+ de mHealth y las iniciativas de sanidad digital. La mHealth, o salud móvil, utiliza dispositivos móviles como teléfonos inteligentes y tabletas para diversos fines sanitarios, como la monitorización en tiempo real, la telemedicina y el apoyo al tratamiento. Esta sesión, diseñada específicamente para empoderar a las personas con problemas de salud mental, profundiza en el panorama de las aplicaciones sanitarias, haciendo hincapié en su diversidad, funcionalidades y posibles problemas, como la privacidad de los datos y la calidad de las aplicaciones. La sesión también aborda los obstáculos y la evolución de las necesidades de los consumidores en el sector de la sanidad móvil, destacando los problemas de privacidad relacionados con el intercambio de datos y la importancia de la moderación de la calidad de las aplicaciones para la seguridad de los usuarios. Estos conocimientos básicos proporcionan a los formadores una comprensión exhaustiva de los principios de la mHealth.

**Módulo 2 - SALUD Y GESTIÓN DE LA SALUD** se adapta a diversas condiciones de salud mental, situaciones socioeconómicas y capacidades cognitivas. La sesión aborda las necesidades primarias de los PPSM mejorando sus conocimientos, habilidades y actitudes hacia la autogestión de la salud mental mediante el uso de aplicaciones sanitarias, y proporcionando una metodología adaptada para integrar la sanidad móvil en las prácticas diarias. Además, ayuda a los profesionales de la salud mental y a otras partes interesadas, como familiares, cuidadores y profesionales sanitarios, a conocer herramientas innovadoras para la autogestión y las oportunidades y retos de la mHealth. La atención se centra en la comprensión de los conceptos de salud y autogestión, lo que permite a los participantes evaluar sus puntos fuertes y débiles e identificar sus propias necesidades en materia de habilidades de autogestión de la salud.

**Módulo 3 - AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL** se organiza en **3 sesiones**:

### **Módulo 3 – Sesión 1 - ¿Qué es la salud mental?**

La sesión 1 de este módulo define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar eficazmente y contribuir a su comunidad. Enfatiza que la salud mental es más que la ausencia de enfermedades mentales e incluye un amplio espectro de experiencias y condiciones. La sesión critica el modelo biomédico tradicional, que se centra en las causas fisiológicas y los tratamientos médicos, por simplificar en exceso la salud mental y descuidar los factores psicológicos y sociales. En su lugar, aboga por una comprensión holística, destacando el continuo de la salud mental y el modelo biopsicosocial, que consideran la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Este enfoque integral apoya la atención personalizada, las

medidas preventivas y las intervenciones tempranas, fomentando la resiliencia y el bienestar general.

### **Módulo 3 – Sesión 2 - Autogestión de la salud mental**

La sesión 2 ofrece una visión global de la salud mental, el enfoque de recuperación y las estrategias de autogestión. Comienza definiendo la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, reconocer sus capacidades, aprender y trabajar eficazmente y contribuir a su comunidad. La discusión explora varios modelos, incluyendo el modelo biomédico tradicional y sus limitaciones, enfatizando la necesidad de una comprensión holística que integre factores biológicos, psicológicos y sociales. A continuación, la sesión presenta el enfoque de la recuperación, destacando sus principios centrados en la persona y la importancia de apoyar el proceso de recuperación individual. Además, se detalla el concepto de autogestión en salud mental, esbozando sus principales pilares, como el autoconocimiento, la educación, las estrategias de afrontamiento, el estilo de vida saludable, el apoyo social, el establecimiento de objetivos y la ayuda profesional cuando sea necesaria. Se ofrece orientación práctica para aplicar estas estrategias de forma eficaz, fomentar la resiliencia y promover el crecimiento personal. Además, la sesión analiza el modelo continuo, que cuestiona la dicotomía entre salud mental y enfermedad, y el modelo biopsicosocial, que hace hincapié en la evaluación y el tratamiento integrales. Esta sección dota a los lectores de conocimientos y herramientas para apoyar la autogestión de la salud mental y abogar por un enfoque matizado del bienestar mental.

### **Módulo 3 – Sesión 3 - Recuperación**

La sesión 3 profundiza en el enfoque de la recuperación en salud mental, una filosofía que hace hincapié en el potencial de las personas con problemas de salud mental para llevar una vida plena a pesar de su enfermedad. Cambia el enfoque de la gestión de los síntomas al bienestar general, el crecimiento personal y la vida significativa. Reconociendo la recuperación como un viaje único e individualizado, este enfoque considera a los individuos como personas completas con sus propias fortalezas, capacidades y aficiones, distintas de sus problemas de salud mental. Los principios clave incluyen un enfoque centrado en la persona, esperanza y empoderamiento, una perspectiva holística, autodirección, estrategias basadas en los puntos fuertes, apoyo entre iguales, competencia cultural, flexibilidad, colaboración y aprendizaje continuo. El enfoque de la recuperación promueve la resiliencia, la autonomía y una visión positiva de la salud mental, en consonancia con los principios de los derechos humanos y ofreciendo una alternativa a los modelos tradicionales centrados en la patología.

### **Módulo 4 - mHEALTH O SALUD MÓVIL está organizado en 4 sesiones:**

#### **Módulo 4 - Sesión 1- mHealth en la prestación de asistencia sanitaria**

En esta sesión se analizan en profundidad las tecnologías de mHealth y su impacto en la atención sanitaria moderna. Comienza definiendo la sanidad móvil como la aplicación de tecnologías móviles como teléfonos inteligentes, tabletas, dispositivos portátiles y sensores inalámbricos a la atención sanitaria y los servicios relacionados con la salud. El debate abarca el ámbito de la sanidad móvil, desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el diagnóstico, el tratamiento, el seguimiento y la gestión sanitaria a distancia. Entre los temas específicos se incluyen la educación sanitaria a través de dispositivos móviles, la monitorización remota mediante wearables y aplicaciones, y el apoyo a los procesos de diagnóstico y tratamiento. La sesión también destaca el papel de la sanidad móvil en las intervenciones de salud pública, como la vigilancia de enfermedades y la respuesta a brotes. Ejemplos reales ilustran aplicaciones como aplicaciones móviles para la gestión de enfermedades crónicas, plataformas de telemedicina para consultas a distancia y campañas basadas en SMS para la educación sanitaria. Esta exhaustiva panorámica ofrece a los lectores información sobre cómo aprovechar las tecnologías de sanidad móvil para mejorar la accesibilidad a la atención sanitaria, la eficiencia de la prestación, la participación de los pacientes y la atención personalizada en diversos entornos.

#### **Módulo 4 - Sesión 2 - Componentes clave de mHealth**

Esta sesión profundiza en los componentes esenciales necesarios para que los sistemas de mHealth sean eficaces, con el objetivo de transformar la prestación de asistencia sanitaria a través de las tecnologías móviles. Comienza explorando el papel fundamental de los dispositivos móviles, como teléfonos inteligentes, tabletas y wearables, a la hora de proporcionar a los usuarios acceso a servicios sanitarios, recursos educativos y capacidades de monitorización remota. La sesión hace hincapié en la adopción generalizada de los teléfonos inteligentes y su impacto en la mHealth, permitiendo a los usuarios acceder a aplicaciones de salud, servicios de telemedicina y herramientas de autogestión. Además, se analiza la función crítica de los dispositivos portátiles en el seguimiento continuo de la salud y la gestión proactiva de la misma. Además, la sesión cubre las diversas aplicaciones de las herramientas de software de mHealth, incluidas las aplicaciones de salud y bienestar, las plataformas de telemedicina para consultas a distancia, los sistemas de apoyo a la toma de decisiones clínicas y las soluciones de monitorización remota. La conectividad y el análisis de datos se destacan como componentes fundamentales que garantizan una comunicación fluida, un intercambio de datos seguro y una información procesable para la toma de decisiones informadas en los entornos sanitarios. Este exhaustivo resumen proporciona a los lectores información sobre cómo aprovechar las tecnologías móviles para mejorar la accesibilidad, la eficiencia, la participación de los pacientes y la atención personalizada en diversos entornos sanitarios.

#### **Módulo 4 - Sesión 3 - Ventajas y retos de mHealth**

Esta sesión explora el panorama dinámico de la mHealth, centrándose en su impacto transformador en la prestación de asistencia sanitaria y abordando al mismo tiempo los retos que la acompañan. Comienza destacando los beneficios de la sanidad móvil, como un mejor acceso a la atención sanitaria a través de consultas y monitorización a






**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

distancia, una mayor implicación de los pacientes a través de aplicaciones móviles, procesos sanitarios racionalizados con historiales médicos digitales, intervenciones sanitarias personalizadas a través del análisis de datos y un importante ahorro en el gasto sanitario. La sesión también examina los retos de la implantación de la sanidad móvil, como la privacidad de los datos, los problemas de interoperabilidad entre sistemas sanitarios, las disparidades socioeconómicas en el acceso digital, la complejidad de los marcos normativos y la necesidad de un control de calidad riguroso. Al tiempo que practican el análisis DAFO específico de la sanidad móvil, las partes interesadas adquieren conocimientos para aprovechar su potencial y sortear los obstáculos para garantizar un despliegue eficaz y ético de las tecnologías sanitarias móviles. Esta sesión proporciona a los participantes una perspectiva equilibrada sobre el aprovechamiento de las capacidades de la mHealth para mejorar los resultados de la atención sanitaria, al tiempo que se mitigan los riesgos asociados en diversos entornos sanitarios.

## MÓDULO 1

### ERASMUS+ PROGRAMA MHEALTH Y PRINCIPIOS DE SALUD DIGITAL (E-HEALTH)

---

GUÍA METODOLÓGICA	
1	<p><b>Introducción</b></p> <p>Estas actividades pretenden iniciar el plan de estudios centrándose en las definiciones básicas, una introducción al plan de estudios y al proyecto, así como proporcionar una comprensión básica de la sanidad móvil y su potencial de ayuda.</p>
2	<p><b>Objetivos</b></p> <p>1.- Explicación del Programa Erasmus Plus mHealth-presentación del proyecto y del programa</p> <p>2.- Principios sobre mHealth (e-Health)-definiciones básicas e introducción</p> <p>    2.1.- APPs de salud-ejemplos, categorías</p> <p>    2.2.- Usos y utilidades-explicación del propósito</p> <p>3.- Dificultades, barreras, necesidades-explicación de los principales problemas</p>
3	<p><b>Participantes</b></p> <p>10 - 20 participantes</p>
4	<p><b>Competencias</b></p> <p>Conocimientos básicos de sanidad móvil y capacidad de pensamiento crítico y reconocimiento de conceptos de mHealth</p>
5	<p><b>Duration</b></p> <p> 60 minutos</p>
6	<p><b>Material de formación</b></p> <p>Lista de asistencia</p> <p>PPT_Módulo_1</p> <p>Módulo 1 - Anexo 1 - Programa Erasmus+ mHealth y principios de la mHealth (E-Health)</p> <p>Base teórica</p>
7	<p><b>Plan de la sesión (sesión presencial) Para las sesiones en línea, duplique el tiempo</b></p> <p>Antes de la sesión, asegúrese de estar al día de las instrucciones para los formadores, así como de la base teórica.</p> <p>Introducción</p> <p> 2 minutos</p> <p>Preséntese y dé la bienvenida a los participantes a esta sesión. Presente los objetivos de la sesión y el orden del día.</p> <p> 5 minutos</p>

Pida a los participantes que se presenten, de uno en uno, y que mencionen las expectativas que tienen para esta formación. Una vez que todos los participantes hayan mencionado sus expectativas, repase la lista y explique cuáles de ellas se cumplirán probablemente durante esta sesión y cuáles no, pero podrían cumplirse de otra manera en el futuro. Mantenga la lista de expectativas expuesta durante toda la sesión (diapositiva 3).

Distribuya los formularios de consentimiento y pida a los participantes que los rellenen y firmen.



3 minutos

Explique a los participantes que es útil acordar juntos las reglas básicas para que la sesión sea eficaz. Pregunte a los participantes qué reglas ayudarían a que la formación se desarrollara sin problemas, a maximizar el aprendizaje, a fomentar la participación y a que todos se sintieran bienvenidos y respetados. Escribe las respuestas de los participantes en la hoja "Reglas básicas" del rotafolio, por ejemplo

- apagar los teléfonos móviles
- ver y tratar a los demás como iguales en la sala de formación,
- hacer preguntas en cualquier momento,
- hacer comentarios constructivos y no críticos,
- dar a cada participante la oportunidad de contribuir.

Coloque las normas básicas en una pared donde todos puedan verlas y manténgalas actualizadas durante toda la sesión, adaptándolas si es necesario.

### **Explicación del programa Erasmus+ mHealth**



2 minutos

Se presenta el trasfondo teórico del PPT de Erasmus.

Es importante que los participantes comprendan la conexión con el proyecto y obtengan una descripción básica del mismo.

### **Principios sobre salud digital (E-Health)**



20 minutos

Esta es la parte teórica más extensa de la sesión, con dos partes. Asegúrese de leer las bases teóricas donde se describen los conceptos. El formador debe seguir la PPT y ofrecer una explicación sencilla tanto de la sanidad electrónica (muy brevemente) como de la sanidad móvil.

Explique qué son las aplicaciones sanitarias y, a continuación, repase cada categoría tal y como se presenta en la PPT. Pida a los participantes que propongan ejemplos antes de explicar cada categoría.

**Punto clave:** Asegúrese de que entienden que las aplicaciones de vacunación, las aplicaciones de fitness y los contadores de pasos en sus teléfonos forman parte del tema de la sanidad móvil. No dedique más de 5 minutos a suscitar respuestas y dé las gracias a los participantes.

**Se recomienda una pausa de 5 minutos**

### Ejercicio



**10 minutos**

No se necesitan materiales.

Prepare una breve presentación de las aplicaciones de sanidad móvil que usted mismo utiliza y hable con los participantes sobre ellas durante no más de 2 minutos.

Pida a los participantes que, basándose en lo que acaban de aprender, busquen alguna aplicación de sanidad móvil en sus teléfonos y pregunten:

- 1.) Si la utilizan
- 2.) Para qué la utilizan.



**Debriefing - 10 minutos**

Una vez finalizada la interacción, agradezca a los participantes su contribución.

Explica que vemos que las aplicaciones están por todas partes y que pueden ser útiles, pero al mismo tiempo hay riesgos asociados a ellas.

Aprovecha esta oportunidad para explicar los dos riesgos principales: la pérdida de privacidad y el control de calidad, pero explique también que presentan una gran oportunidad al ofrecernos la capacidad de mejorar nuestra salud, obtener consejos médicos, controlar nuestro estado de ánimo y encontrar alivio y ayuda donde y cuando lo necesitemos.

Repase de nuevo la definición de sanidad móvil y sanidad electrónica, así como las categorías de aplicaciones.

### Cierre

A continuación, el formador pasa a la última diapositiva: Beneficios de la sanidad móvil.  
- Información sobre la próxima reunión/sesión.

### Materiales necesarios durante la sesión:

- Lista de asistencia
- Presentación en PowerPoint y material necesario.

**MÓDULO 1**

**ERASMUS+ PROGRAMA MHEALTH Y PRINCIPIOS DE SALUD DIGITAL**

**ANEXOS**

Módulo 1- Anexo 1 - Programa Erasmus+ mHealth y Principios de Salud Digital (E-Health)

### **Introducción**

Este documento describe el trasfondo teórico de todo lo tratado en esta sesión.

### **Explicación del programa erasmus+ mHealth**

Utilice el PPT para el trasfondo teórico. Es importante que los participantes entiendan la conexión con el proyecto y obtengan una descripción básica del mismo.

### **Principios de la salud digital (e-Health).**

Cualquier formador debe tener sólidos conocimientos sobre mHealth. mHealth es la abreviatura de "salud móvil" y se utiliza para cualquier tratamiento, procedimiento médico, propósito, iniciativa de salud pública, bienestar, fitness, etc. que se utilice en dispositivos móviles. Asegúrese de entender que mHealth y e-health son dos cosas diferentes. La ciber salud se refiere a todo uso de la tecnología de la información y la comunicación en medicina (satélites, ordenadores, monitores...) y queda fuera del alcance de este proyecto y plan de estudios.

Algunos ejemplos de sanidad móvil son:

- recopilación de datos sanitarios comunitarios y clínicos
- entrega/compartición de información sanitaria para profesionales, investigadores y pacientes, monitorización en tiempo real de las constantes vitales de los pacientes,
- telemedicina
- formación y colaboración del personal sanitario

Los ámbitos en los que se utiliza la mHealth son:

- Educación y sensibilización
- Línea de ayuda
- Apoyo al diagnóstico y tratamiento
- Comunicación y formación del personal sanitario
- Seguimiento de enfermedades y brotes epidémicos
- Vigilancia a distancia
- Recogida de datos a distancia
- Bienestar
- Fitness

Sólo algunas de ellas son relevantes para nuestro propósito, ya que el plan de estudios pretende capacitar a las personas con problemas de salud mental para que puedan

gestionar sus dolencias. La mayoría de las aplicaciones relacionadas entran dentro de la categoría de "apoyo al tratamiento", aunque muchos participantes tendrán experiencia con aplicaciones mHealth desarrolladas durante la pandemia para controlar la distancia personal, la posibilidad de infección y el seguimiento de las vacunaciones.

### **APPs de Salud**

Como ya se ha dicho, la mHealth se presta a través de dispositivos móviles -teléfonos, smartwatches, tabletas...-. Mientras que en el pasado varias iniciativas de mHealth se realizaban a través del sistema SMS, en la actualidad se utilizan APPs para prestar servicios de mHealth. Estas aplicaciones ofrecen numerosos servicios, están en varios idiomas, etc. Las APPs de salud son, más que nunca, productos básicos. Las hay desde gratuitas hasta de pago, con y sin microtransacciones, pueden rastrear e incluso vender tus datos personales a anunciantes y empresas. Hay más de un millón de aplicaciones de salud y bienestar disponibles en las tiendas de aplicaciones de Apple y Google, y cada día se añaden más.

### **Usos y utilidades**

Las aplicaciones relacionadas con la salud pueden dividirse en cuatro grandes categorías: aplicaciones generales de salud y bienestar, aplicaciones que ayudan a controlar la salud general o una enfermedad crónica concreta, aplicaciones de telesalud y telemedicina, y la categoría más reciente, las aplicaciones terapéuticas digitales, que no se tratan aquí.

### **APPs de salud y bienestar**

La amplia gama de aplicaciones de salud y bienestar general disponibles incluye aplicaciones nutricionales como Loselt y MyFitnessPal, que te ayudan a controlar tus hábitos alimenticios y de ejercicio y a perder peso, aplicaciones de fitness como Strava, Fitplan y Aaptiv, rastreadores del sueño como Sleep Cycle y aplicaciones de bienestar mental como Calm, Headspace y Happify. Varias de estas aplicaciones vienen preinstaladas en los teléfonos y registran los pasos, los latidos del corazón, etc., y están diseñadas para utilizarse con relojes, fitbits y otras tecnologías para llevar puestas.

### **Apps de gestión sanitaria**

Estas aplicaciones suelen ofrecer herramientas generales de gestión de la salud, como seguimiento de la medicación y recordatorios, así como funciones específicas de la enfermedad, como seguimiento de la glucosa en sangre para los diabéticos o notificación de hemorragias para los hemofílicos. Muchas de estas aplicaciones también pueden configurarse para compartir información directamente con el médico que trata al paciente.

Para quienes busquen una aplicación que ayude a gestionar una enfermedad concreta, una buena fuente serían las organizaciones nacionales que defienden a las personas con esa dolencia.



Gracias a proyectos como estos, muchas instituciones tienen una o varias aplicaciones propias que ayudan a gestionar las visitas, las recetas y la historia clínica electrónica.

### **APPs de telesalud y telemedicina**

Las aplicaciones pueden conectar directamente con un médico para una cita virtual o ayudar a encontrar y concertar citas con proveedores sanitarios locales para visitas en persona. Las visitas virtuales al médico se han convertido en una realidad para muchas personas tras la pandemia.

### **DIFICULTADES, BARRERAS, NECESIDADES.**

Hay muchas barreras y dificultades potenciales cuando se piensa en la mHealth. Sin embargo, el campo se está desarrollando muy rápidamente y cambiando para favorecer a los consumidores. Hay dos preocupaciones principales para el consumidor: la pérdida de privacidad y la mala calidad de la moderación.

Como puede imaginar, todas las aplicaciones que controlan su salud registran datos personales. Estos datos suelen venderse, transferirse o utilizarse con fines publicitarios. Cualquier uso de apps de salud o de apps modernas en general implica que una persona está dispuesta a facilitar esos datos abiertamente.

La moderación en la calidad es la otra preocupación de la mayoría de los consumidores. Las aplicaciones relacionadas con la salud pueden estar mal diseñadas, contener información engañosa, etc. La carga de reconocer las aplicaciones de mala calidad recae en el consumidor. En un hospital, los médicos son responsables de sus errores, mientras que cualquier compromiso con la mHealth es voluntario y, de hecho, se convierte en responsabilidad del usuario.


## MÓDULO 2





### SALUD Y AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

---

GUÍA METODOLÓGICA	
1	<p><b>Introducción</b></p> <p>La salud móvil (mHealth) mejora la salud mental y contribuye a la autogestión sanitaria de las PMHP, ya que podrían gestionar su salud de forma más activa, vivir de forma más independiente gracias a las soluciones de autoevaluación o monitorización remota y también recibir apoyo de familiares y profesionales de la salud mental (PSM) en un entorno menos invasivo. El proyecto MENTAL MOBILE HEALTH se pone en marcha con el OBJETIVO de aumentar las competencias de las personas con problemas de salud mental (PPSM) para mejorar su autogestión sanitaria mediante la adopción de soluciones de salud móvil (mHealth).</p> <p>Como parte del proyecto, esta sesión pretende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar un conjunto de Recursos de Formación para Formadores para mejorar la implementación de la metodología de formación.</li> <li>• Desarrollar un conjunto de Materiales de Formación para PPSM para mejorar su participación exitosa en el proceso de formación y la adquisición de competencias. Estos materiales están adaptados a diferentes condiciones de salud mental, situaciones socioeconómicas y capacidades cognitivas.</li> </ul> <p>Por un lado, la formación aborda las necesidades primarias de los PPSM:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar sus conocimientos, habilidades y actitudes hacia la autogestión de la salud mental con el apoyo de aplicaciones sanitarias.</li> <li>2. Proporcionarles una metodología adaptada que destaque lo que es más relevante para ellos, permitiéndoles formarse antes de integrar la mHealth en sus prácticas diarias.</li> </ol> <p>Por otro lado, esta formación ayuda a los profesionales de la salud mental a conocer y aprender sobre herramientas innovadoras que apoyan la autogestión de sus usuarios/pacientes. También educa a otras partes interesadas (familiares, cuidadores, profesionales sanitarios, asociaciones, etc.) sobre las oportunidades y los retos que plantea la sanidad móvil.</p> <p>La formación se centra en la comprensión de los conceptos de salud y autogestión para que los participantes puedan autoevaluar sus puntos fuertes y débiles en relación con las habilidades de autogestión de la salud, e identificar sus propias necesidades en este ámbito.</p>
2	<p><b>Objetivos</b></p> <p><b>Los objetivos</b> de esta sesión son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoevaluación de los principales puntos fuertes y débiles relacionados con las habilidades de autogestión de la salud.</li> <li>2. Detectar las necesidades de cada uno de los participantes.</li> </ol>
3	<p><b>Participantes</b></p> <p>10 - 20 participantes</p>

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

4	<p><b>Competencias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Empoderamiento. El término "empoderamiento del paciente" describe una situación en la que se anima a los ciudadanos a participar activamente en la gestión de su propia salud. El empoderamiento del paciente parte de la perspectiva de que los resultados óptimos de las intervenciones sanitarias se consiguen cuando los pacientes se convierten en participantes activos en el proceso de atención sanitaria. Hace hincapié en la importancia de la implicación individual en la toma de decisiones sanitarias.</li> <li>● Habilidades digitales. En "A qualitative exploration of service user views about using Digital Health Interventions (DHI) for self-management in severe mental health problems" (Berry, Lobban y Bucci, 2019), los participantes consideraron que las DHI eran aceptables debido a la naturaleza empoderadora de la autogestión y a la capacidad de hacerse cargo de sus propias necesidades sanitarias. Sin embargo, las preocupaciones incluían el potencial para la exclusión digital, la privacidad y la confidencialidad y los temores de que los DHI se utilizaran para reemplazar otros servicios de salud mental. Los usuarios de los servicios quieren herramientas que les ayuden a autogestionar su salud mental, pero que también ofrezcan contenidos positivos y centrados en la recuperación que puedan utilizarse junto con otras opciones de apoyo.</li> <li>● Autoevaluación y observación. Los autoinformes y las medidas evaluadas por informantes son las evaluaciones más comunes para las personas con problemas graves de salud mental, aunque estos instrumentos están sujetos a sesgos de recuerdo, sobreestimación de la función, efectos de deseabilidad social y sesgos dependientes del estado.</li> </ul>														
5	<p><b>Duración</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <span>60 minutos</span> </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; padding: 5px;">2 minutos</td> <td style="padding: 5px;">Bienvenida, objetivos y orden del día</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5 minutos</td> <td style="padding: 5px;">Presentación de los participantes y expectativas</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3 minutos</td> <td style="padding: 5px;">Normas básicas</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">10 minutos</td> <td style="padding: 5px;">¿Qué es la salud?</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">30 minutos</td> <td style="padding: 5px;">Autogestión de la salud</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">10 minutos</td> <td style="padding: 5px;">Debriefing</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">60 minutos</td> <td style="padding: 5px;">Total</td> </tr> </table>	2 minutos	Bienvenida, objetivos y orden del día	5 minutos	Presentación de los participantes y expectativas	3 minutos	Normas básicas	10 minutos	¿Qué es la salud?	30 minutos	Autogestión de la salud	10 minutos	Debriefing	60 minutos	Total
2 minutos	Bienvenida, objetivos y orden del día														
5 minutos	Presentación de los participantes y expectativas														
3 minutos	Normas básicas														
10 minutos	¿Qué es la salud?														
30 minutos	Autogestión de la salud														
10 minutos	Debriefing														
60 minutos	Total														
6	<p><b>Material de formación</b></p> <p>Lista de asistencia PPT_Módulo_2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- documentos administrativos: lista de asistencia, formulario de consentimiento fotográfico</li> <li>- HO -folletos</li> </ul>														

	- vídeos
	<b>Plan de la sesión (sesión presencial). Para las sesiones en línea, duplique el tiempo</b>
	<p>Antes de la sesión, asegúrese de que está al día de las instrucciones para los formadores, así como de la base teórica.</p> <p>Introducción</p> <p> 2 minutos</p> <p>Preséntese y dé la bienvenida a los participantes a esta sesión. Presente los objetivos de la sesión y el orden del día.</p> <p> 5 minutos</p> <p>Pida a los participantes que se presenten, de uno en uno, y que mencionen las expectativas que tienen para esta formación. Una vez que todos los participantes hayan mencionado sus expectativas, repase la lista y explique cuáles de ellas se cumplirán probablemente durante esta sesión y cuáles no, pero podrían cumplirse de otra manera en el futuro. Mantenga la lista de expectativas expuesta durante toda la sesión (diapositiva 3).</p> <p>Distribuya los formularios de consentimiento y pida a los participantes que los rellenen y firmen.</p> <p>7</p> <p> 3 minutos</p> <p>Explique a los participantes que es útil acordar juntos las reglas básicas para que la sesión sea eficaz. Pregunte a los participantes qué reglas ayudarían a que la formación se desarrollara sin problemas, a maximizar el aprendizaje, a fomentar la participación y a que todos se sintieran bienvenidos y respetados. Escribe las respuestas de los participantes en la hoja "Reglas básicas" del rotafolio, por ejemplo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- apagar los teléfonos móviles</li><li>- ver y tratar a los demás como iguales en la sala de formación,</li><li>- hacer preguntas en cualquier momento,</li><li>- hacer comentarios constructivos y no críticos,</li><li>- dar a cada participante la oportunidad de contribuir.</li></ul> <p>Coloque las normas básicas en una pared donde todos puedan verlas y manténgalas actualizadas durante toda la sesión, adaptándolas si es necesario.</p> <p> 10 minutos</p> <p>Pregunte a los participantes: <i>¿Qué significa para ti la salud? ¿Qué te viene a la mente cuando piensas en la salud?</i></p>

### *Ejercicio*

Se entrega a cada participante una hoja de papel para que escriba, en 2 minutos, las respuestas. Recuerde a los participantes que habrá muchas respuestas y opiniones para las preguntas. La idea no es obtener una sola respuesta correcta, sino compartir ideas y experiencias. Guarde una lista de las respuestas.

### *Debates*

Anime a todos los participantes a contribuir e implicarse en el debate\*.

\* El aprendizaje procede principalmente de los propios participantes y no del formador. Es un método que requiere mucho tiempo y que debe controlarse bien para que resulte útil. Así pues, el formador debe gestionar el debate manteniendo la atención de los participantes, suscitando sus respuestas y limitando el número de participantes a los que les gusta hablar mucho.

Concluya sobre lo que significa la salud para los participantes, dé la definición más completa (Diapositiva 4),

y comparta opiniones con los participantes sobre los determinantes de la salud (diapositiva 5).

Ofrezca a los participantes el folleto Anexo 1 - Definición de salud y determinantes de la salud.



30 minutos

***Definiciones de autogestión sanitaria*** - 5 minutos

Ask participants: *What does self-management of health mean to you? What comes to mind when you think of self-management of health?*

### *Ejercicio*

Se da a cada participante una hoja de papel para que escriba, en 2 minutos, las respuestas. Recuerde a los participantes que habrá muchas respuestas y opiniones para las preguntas. La idea no es obtener una sola respuesta correcta, sino compartir ideas y experiencias.

o

Vídeo de educación para el autocontrol: Confidence to Manage Your Chronic Condition, <https://www.youtube.com/watch?v=-l07DLLnLE4>, seguido de un debate para concluir sobre el significado de la autogestión sanitaria

(Diapositivas 7-8).

No existe una "definición de oro" de la autogestión de la salud.

Si dispone de tiempo, dé ejemplos de definiciones:

"... la tarea diaria que un individuo debe emprender para controlar o reducir el impacto de la enfermedad sobre el estado de salud física; en casa, las tareas y

estrategias de gestión se emprenden con la colaboración y orientación del médico del individuo o de otros profesionales sanitarios" (Clark et Al., 1991).

"... educación interdisciplinaria en grupo, basada en el principio de la educación de adultos, el tratamiento individualizado y la teoría de la gestión de casos" (Alderson et Al., 1999).

"... la capacidad del individuo para gestionar los síntomas, el tratamiento, las consecuencias físicas y psicosociales y el estilo de vida inherente a vivir con una enfermedad crónica; la autogestión eficaz abarca la capacidad de controlar las propias condiciones y de influir en las respuestas cognitivas, conductuales y emocionales necesarias para mantener una calidad de vida satisfactoria (Barlow, 2001).

"... capacidad de un paciente para hacer frente a todo lo que conlleva una enfermedad crónica, incluidos los síntomas, el tratamiento, las consecuencias físicas y sociales y los cambios en el estilo de vida" (Barlow, Wright, Sheasby, Turner & Hainsworth, 2002).

"... la capacidad del individuo, junto con la familia, la comunidad y los profesionales sanitarios, para gestionar los síntomas, los tratamientos, los cambios en el estilo de vida y las consecuencias psicosociales, culturales y espirituales de las condiciones de salud" (Richard & Shea, 2011, p. 261).

Brevemente, la definición podría ser:  
La autogestión puede ser un medio para salvar la distancia entre las necesidades de un paciente y la capacidad de los servicios de atención sanitaria y social para satisfacerlas.



### **Tareas de autogestión - 5 minutos**

Cree un ambiente relajado y acogedor que propicie el debate sobre la lluvia de ideas. Divida a los participantes en parejas. Invita a las parejas a debatir sobre las responsabilidades de la gestión de su salud y a compartir sus ideas verbalmente o por escrito. El objetivo de la lluvia de ideas no es obtener una única respuesta correcta a la pregunta, sino generar tantas ideas como sea posible. Se fomentan todas las sugerencias y no se permiten las críticas. Posteriormente se invita a los participantes a explicar sus ideas. Después, se reúnen, clasifican y evalúan todas las ideas presentadas. Se repasan las ideas y se elabora la presentación de la diapositiva 9.

Según Corbin y Strauss (1988), las tareas de autogestión son:

- Gestión médica: control de los síntomas, toma de medicamentos, cumplimiento de una dieta especial, asistencia a las citas médicas;
- Gestión conductual: adaptar el estilo de vida, crear y mantener conductas significativas en los roles vitales (por ejemplo, cambiar las responsabilidades en la familia), y
- Gestión emocional: procesar las emociones derivadas de padecer una enfermedad crónica, como la depresión, el dolor, el miedo o la ira.



**Procesos de autogestión - 14 minutos**

Explique a los participantes que la autogestión de la salud es un proceso dinámico en el que los individuos gestionan activamente una enfermedad crónica (Schulman-Green et Al. (2012). Describa los procesos de autogestión (diapositiva 10) y mencione las habilidades más necesarias relacionadas con la autogestión para cada proceso.

Ofrezca a los participantes el folleto Anexo 2 - Autogestión de la salud: definición, tareas y procesos.

Divida a los participantes en dos grupos. A cada grupo se le pedirá

(a) que autoevalúen los puntos fuertes y débiles relacionados con las habilidades de autogestión y (b) que identifiquen las necesidades relacionadas con las habilidades de autogestión.

Y **anótelos en el Anexo 3** - Puntos fuertes, puntos débiles y necesidades en la autogestión de la salud.

Dé a los participantes 10 minutos para que den su opinión. De esta manera se llega a dos opiniones sobre los puntos fuertes, los puntos débiles y las necesidades de las PSMH relacionadas con la autogestión de la salud. Basándose en las dos opiniones, construya junto con los participantes una opinión común.

- El trabajo en grupos se basa en discusiones y lluvias de ideas
- Explique claramente las tareas a cada grupo y ofrézcaselas Anexo 3;
- Ayude a las personas de los grupos a sentirse conectadas entre sí y a mantenerse centradas en las tareas;
- Mantener el debate y la lluvia de ideas relevantes para el tema.

Según Schulman-Green et al. (2012)

Procesos	Tareas	Habilidades
<b>1. Centrarse en las necesidades de la enfermedad</b>		
Aprender	Conocer el estado y las necesidades de salud	Adquisición de información Aprender el régimen, las habilidades y las estrategias



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

	<p>Apropiación de las necesidades sanitarias</p>	<p>Reconocer y gestionar las respuestas corporales</p> <p>Completar tareas de salud</p> <p>Convertirse en un experto</p>	<p>Control y gestión de síntomas, efectos secundarios y respuestas corporales</p> <p>Reconocer los límites</p> <p>Ajustar el régimen de tratamiento para controlar los síntomas y los efectos secundarios</p> <p>Acudir a las citas</p> <p>Controlar y tomar los medicamentos</p> <p>Realización de tratamientos y seguimiento de los cambios en el propio régimen</p> <p>Fijación de objetivos</p> <p>Tomar decisiones</p> <p>Resolución de problemas</p> <p>Planificación, priorización y ritmo</p> <p>Saber si hay que hacer una pausa en el régimen y cuándo hay que hacerla</p> <p>Desarrollar la confianza y la autoeficacia</p> <p>Evaluar la eficacia de la autogestión</p>
	<p>Realizar actividades de promoción de la salud</p>	<p>Cambiar comportamientos para minimizar el impacto de la enfermedad</p> <p>Mantener las actividades de promoción de la salud</p>	<p>Modificar la dieta, la nutrición, el tabaquismo y la actividad física</p> <p>Reducir el estrés</p> <p>Tomar medidas para prevenir complicaciones</p> <p>Mantenerse al día con las revisiones, las vacunas y las modificaciones del estilo de vida</p> <p>Utilizar terapias complementarias</p>
<b>2. Activación de recursos</b>			
	<p>Recursos sanitarios</p>	<p>Crear y mantener relaciones con los profesionales sanitarios</p>	<p>Encontrar al proveedor o proveedores adecuados</p> <p>Comunicación eficaz</p>

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

		Tomar decisiones en colaboración
	Navegar por el sistema sanitario	Coordinar servicios, citas y seguros
		Utilización eficaz de los recursos
		Crear y revisar planes de atención anticipada
Recursos psicológicos	Identificar y aprovechar los recursos psicológicos	Aprovechar los recursos intrínsecos, por ejemplo, la creatividad.
		Sacar fuerzas y sabiduría de experiencias pasadas
		Cultivar el valor, la disciplina y la motivación
		Mantener una actitud positiva y la esperanza
		Mantener la autoestima
		Abogar por uno mismo
Recursos espirituales	Mantener el yo espiritual	Reconocer un poder superior
		Alimentar el espíritu
		Rezar
		Formar parte de una comunidad espiritual
Recursos sociales	Obtener y gestionar el apoyo social	Buscar el apoyo de la familia y los amigos
		Ser proactivo para limitar el aislamiento
		Crear una comunidad de iguales con experiencias similares
		Resolver los problemas de dependencia/independencia
		Ayudar a los demás a colaborar en la gestión de la enfermedad (por ejemplo, distribuyendo tareas).

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

	Recursos comunitarios	Afrontar los retos sociales y medioambientales	Buscar recursos, como ayuda económica (por ejemplo, subvenciones para la prescripción de medicamentos), apoyo ambiental (por ejemplo, dispositivos de ayuda) y recursos comunitarios (por ejemplo, transporte).
<b>3. Vivir con una enfermedad crónica</b>			
	Procesar las emociones	Procesar y compartir emociones	<p>Explorar y expresar las respuestas emocionales</p> <p>Afrontar el shock del diagnóstico, la autculpabilidad y la culpa</p> <p>Duelo</p> <p>Dar sentido a la enfermedad</p>
	Adaptarse a	Adaptarse a la enfermedad	<p>Identificar y afrontar los cambios y las pérdidas (por ejemplo, cambios en la función física, el papel, la identidad, la imagen corporal, el control y la mortalidad).</p> <p>Gestionar la incertidumbre</p> <p>Desarrollar estrategias de afrontamiento (p. ej., diálogo con uno mismo)</p> <p>Afrontar los reveses desalentadores</p> <p>Centrarse en las posibilidades (por ejemplo, imaginar el futuro, transformar la adversidad en oportunidad).</p> <p>Aceptar la "nueva normalidad"</p> <p>Adaptarse al "nuevo" yo</p> <p>Aclarar y restablecer roles</p> <p>Examinar las creencias sobre la salud</p> <p>Hacer comparaciones sociales</p> <p>Elegir cuándo y a quién revelar la enfermedad</p> <p>Afrontar el estigma</p>

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

<p>Integrar la enfermedad en la vida cotidiana</p>	<p>Modificar el estilo de vida para adaptarse a la enfermedad</p>	<p>Reorganizar la vida cotidiana</p> <p>Obtener ayuda para las actividades de la vida diaria</p> <p>Crear una rutina sanitaria coherente</p> <p>Controlar el entorno</p> <p>Ser flexible</p>
<p>Búsqueda de sentido</p>	<p>Buscar la normalidad en la vida</p> <p>Reevaluar la vida</p> <p>Crecimiento personal</p> <p>Búsqueda de la satisfacción personal</p>	<p>Realizar las tareas y responsabilidades habituales en la medida de lo posible</p> <p>Gestionar las interrupciones en la escuela, el trabajo, la familia y las actividades sociales</p> <p>Equilibrar la vida con las necesidades de salud</p> <p>Encontrar nuevas actividades agradables</p> <p>Reflexionar sobre las prioridades y los valores y reorganizarlos</p> <p>Reformular las expectativas de la vida y de uno mismo</p> <p>Aceptar la enfermedad terminal y el final de la vida</p> <p>Aprender las fortalezas y limitaciones personales</p> <p>Empoderarse</p> <p>Ser altruista</p> <p>Encontrar sentido al trabajo, las relaciones, las actividades y la espiritualidad</p> <p>Crear un sentido de propósito</p> <p>Apreciar la vida</p>



**Factores que afectan a la autogestión - 3 minutos**

Se explica a los participantes que encajar las recomendaciones de autocuidado en las actividades de la vida diaria es un reto constante, por ejemplo: - dificultades para leer las señales e indicios corporales y aplicar los conocimientos a circunstancias específicas, - necesidad de flexibilidad y creatividad para regular y mantener las mismas rutinas de autocuidado en un contexto cambiante.

Los factores se agrupan en tres categorías: demográficos, clínicos y sistémicos (diapositiva 16).

- Factores demográficos como el nivel socioeconómico y la cultura,
- Factores clínicos como las comorbilidades y la complejidad del régimen de tratamiento, y
- Factores del sistema, como la calidad de las relaciones y la comunicación con los proveedores.



### **Ejemplos - 3 minutos**

Dé a los participantes ejemplos de Instrumentos de Salud Digital/IGD (Diapositiva 17).

**Ejemplos de instrumentos de salud digital en la autogestión de la salud**

**Historias clínicas electrónicas** disponibles y accesibles desde los distintos dispositivos de atención al paciente. Los sistemas electrónicos de historias clínicas personales (PHRs) apoyan la atención sanitaria centrada en el paciente haciendo accesibles a este las historias clínicas y otra información relevante, ayudando así a los pacientes en la autogestión sanitaria.

**Sistemas de apoyo a la toma de decisiones**  
Canales de relación que facilitan el acceso de los pacientes a los servicios y la organización de las agendas de los profesionales

**Dispositivos digitales portátiles destinados a la gestión y control de enfermedades**. Especialmente en el caso de enfermedades crónicas, que proporcionan a las PPSM mayor autonomía y calidad de vida y les permiten interactuar con los servicios sanitarios

**Información al paciente y a las personas de referencia** que mejora la calidad de la asistencia sanitaria sobre la evolución de su proceso.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

\*Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

**Historias clínicas electrónicas.** Disponibles y accesibles desde los distintos dispositivos de atención al paciente. Los sistemas electrónicos de historias clínicas personales (PHRs) apoyan la atención sanitaria centrada en el paciente haciendo accesibles a este las historias clínicas y otra información relevante, ayudando así a los pacientes en la autogestión sanitaria.

**Sistemas de apoyo a la toma de decisiones.** Canales de relación que facilitan el acceso de los pacientes a los servicios y la organización de las agendas de los profesionales

**Información al paciente y a las personas de referencia** que mejora la calidad de la

asistencia sanitaria sobre la evolución de su proceso.

Procesos	Tareas	Habilidades
<b>1. Centrarse en las necesidades de la enfermedad</b>		
Aprender	Aprender sobre la enfermedad y las necesidades sanitarias	Adquisición de información  Régimen, habilidades y estrategias de aprendizaje

**Dispositivos digitales portátiles destinados a la gestión y control de enfermedades,** Especialmente en el caso de enfermedades crónicas, que proporcionan a las PPSM mayor autonomía y calidad de vida y les permiten interactuar con los servicios sanitarios.

Los dispositivos móviles y portátiles, con sus crecientes niveles de propiedad y capacidades de detección, tienen el potencial de permitir formas más personalizadas y ampliamente desplegables de control de enfermedades, detección de síntomas e intervención oportuna.

Ejemplo:

Por ejemplo, "MoodRhythm" es una aplicación móvil multiplataforma orientada al paciente, basada en la arquitectura de salud móvil abierta y desarrollada como parte de un proceso de diseño participativo en el que intervienen médicos, investigadores psicológicos profesionales y, lo que es más importante, personas con trastornos fronterizos/enfermedades mentales:

1) ayuda a los usuarios a realizar un seguimiento de los 5 comportamientos principales utilizados en la versión estándar de la Métrica del Ritmo Social (SRM), una medida diaria en papel de las rutinas sociales que ha sido validada clínicamente para mejorar los síntomas como instrumento de autocontrol terapéutico; los usuarios también pueden añadir actividades personalizadas, establecer y realizar un seguimiento de los objetivos relacionados con las rutinas diarias y registrar notas, Figura 6; 2) proporciona información semanal mediante colores y resúmenes en lenguaje natural, como se muestra en la figura 7; y 3) recompensa la adherencia al autoinforme con una variedad de insignias, como se ve en la Figura 8. (Murnane, Matthews & Gay, 2016).

Fig. 6 Pantalla de autoinforme de MoodRythm.

Fig. 7 Retroalimentación en tiempo real

Fig. 8 Insignias que recompensan el cumplimiento del autocontrol

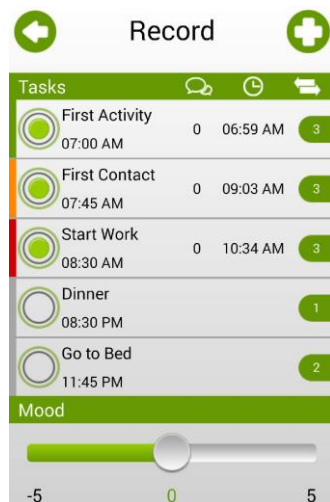


Fig. 6 Pantalla de autoinforme de MoodRhythm

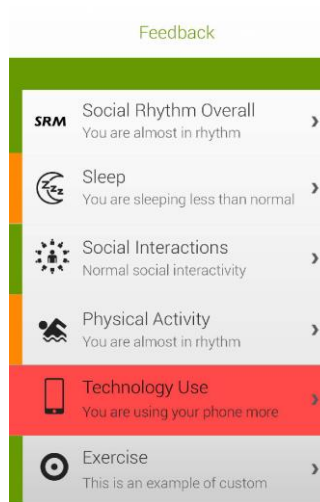


Fig. 7 Información en tiempo real

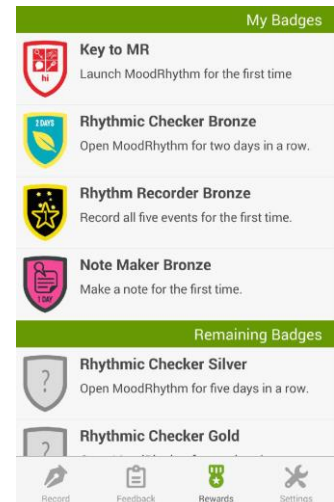


Fig. 8 Insignias que recompensan el cumplimiento de los autocontroles

### Debriefing



10 minutos

Esta fase de la sesión está diseñada para resumir el contenido de la sesión de formación (diapositivas 18, 19 y 20) y recoger los comentarios de los participantes sobre la formación.

### Materiales necesarios durante la sesión:

- Lista de asistencia.
- Formulario de consentimiento fotográfico.
- Presentación Powerpoint Módulo 2 - SALUD Y AUTOGESTIÓN DE LA SALUD y medios para proyectarla en la sala de formación.
- Folletos: Anexo 1, Anexo 2 y Anexo 3

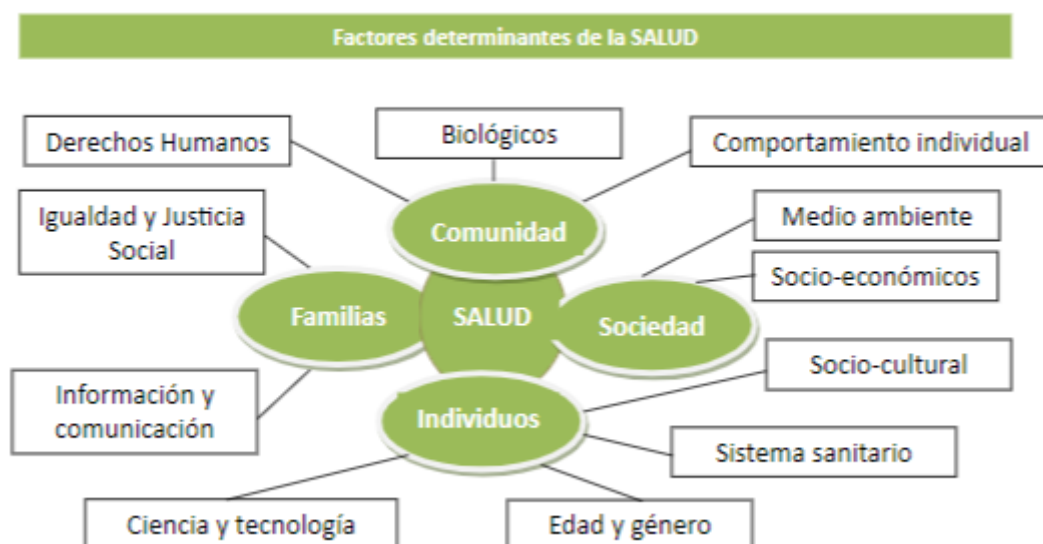
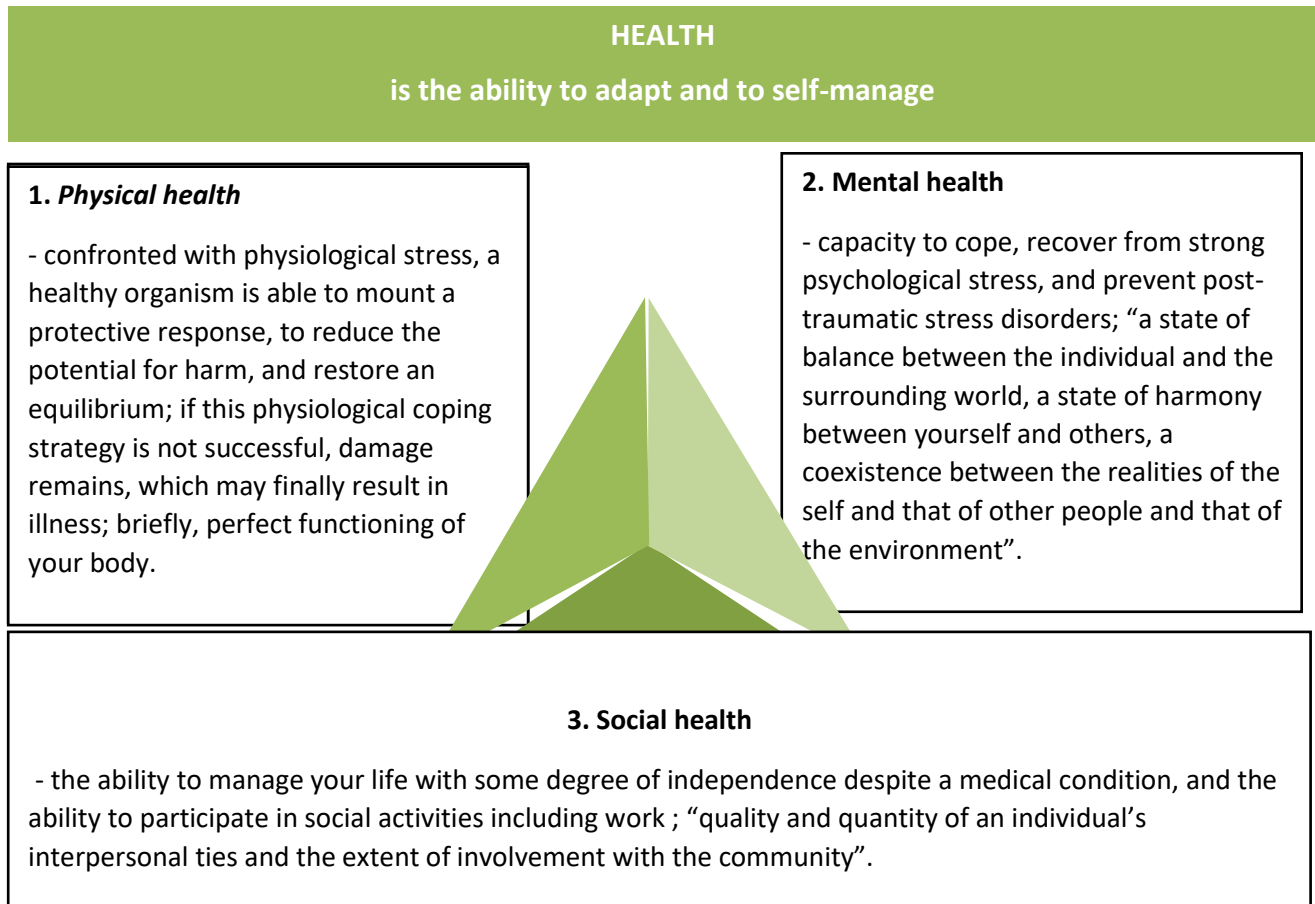
## **MÓDULO 2**

### **SALUD Y AUTOGESTIÓN DE LA SALUD**

#### **ANEXOS**

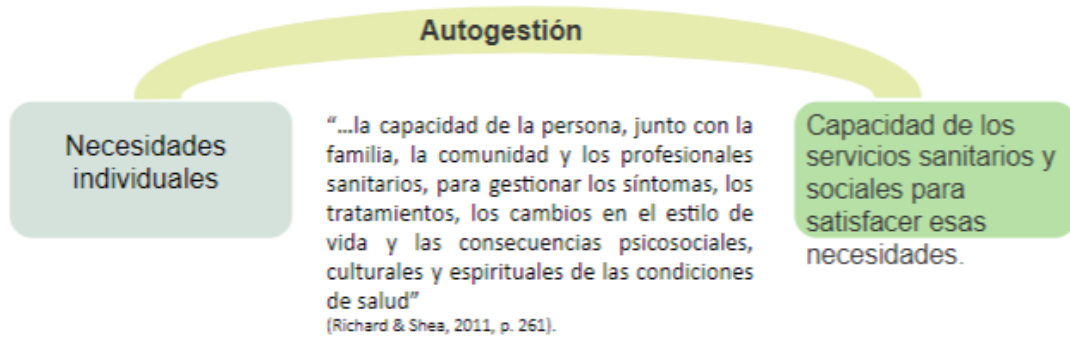


Módulo 2 - Anexo 1 - Salud y factores determinantes de la salud

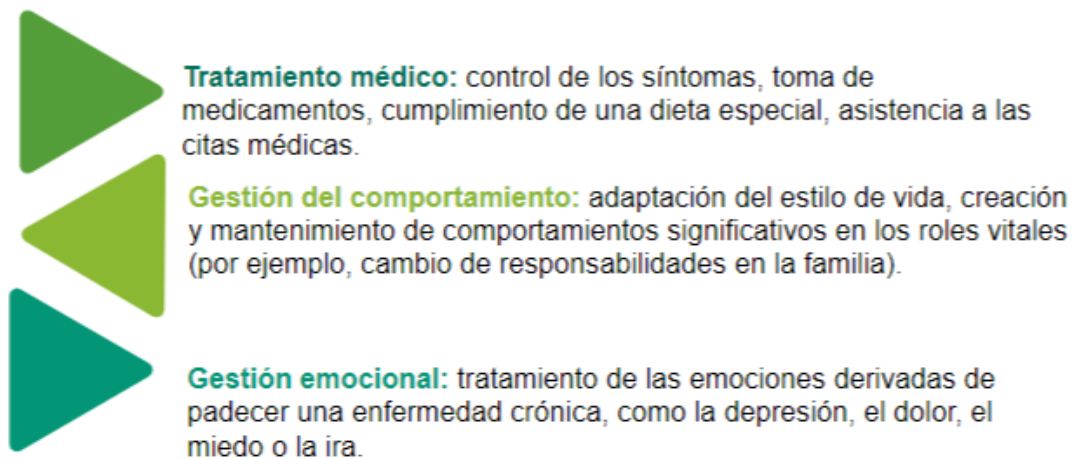


Módulo 2 - Anexo 2 - Autogestión de la salud: definición, tareas y procesos

## Definición



## Tareas



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**


<b>Autogestión de la salud</b>	
<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>

<b>Necesidades</b>

## MÓDULO 3

### AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

---

GUÍA METODOLÓGICA	
1	<p><b>Introducción</b></p> <p>Este módulo tiene como objetivo proporcionar información sobre</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qué es la salud mental: definición de salud mental, modelos.</li> <li>2. Recuperación - enfoque de recuperación.</li> <li>3. Autogestión de la salud mental - qué es la autogestión de la salud mental y cuáles son sus principales pilares.</li> </ol>
2	<p><b>Objetivos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoevaluación de los principales puntos fuertes y débiles relacionados con la autogestión de la salud mental</li> <li>2. Identificación de las necesidades de cada participante</li> </ol>
3	<p><b>Participantes</b></p> <p>10 - 20 participantes</p>
4	<p><b>Competencias</b></p> <p>Conocimientos básicos de sanidad móvil y capacidad de pensamiento crítico y reconocimiento de conceptos de mHealth</p>
5	<p><b>Duración</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>50 minutos Sesión 1 30 minutos Sesión 2 45 minutos Sesión 3</p> </div> <p><b>Tiempo total = 125 minutos</b></p>
6	<p><b>Material de formación</b></p> <p>Lista de asistencia PPT_Módulo_3</p> <p>Módulo 3 - Anexo 1 - ¿Qué es la salud mental? Módulo 3 - Anexo 2 - Autogestión Módulo 3 - Anexo 3 - Recuperación Módulo 3 - Anexo 4 - Ejercicio de calendario de experiencias Módulo 3 - Anexo 5 - Ejercicio de gratitud Módulo 3 - Anexo 6 - Ejercicio de gestión de la ansiedad Módulo 3 - Anexo 7 - Ejercicio de autocrítica Módulo 3 - Anexo 8 - Ejercicio de evaluación del estrés Módulo 3 - Anexo 9 - Ejercicio de atención plena Módulo 3 - Anexo 10 - Trabajar con los límites Módulo 3 - Anexo 11 - Ejercicio de reconocimiento de los puntos fuertes Módulo 3 - Anexo 12 - Ejercicio de autorreflexión Módulo 3 - Anexo 13 - Ejercicio de autocompasión Módulo 3 - Anexo 14 - Ejercicio de registro de pensamientos</p>

**Plan de la sesión (sesión presencial). Para las sesiones en línea, duplique el tiempo**

Antes de la sesión, asegúrese de que está al día de las instrucciones para los formadores, así como de la base teórica.

Introducción

**Sesión 1 - ¿Qué es la salud mental?**

Diapositiva 1 - Objetivos:

Autoevaluación de los principales puntos fuertes y débiles relacionados con la autogestión de la salud mental

Identificar las necesidades de cada participante

Muestre esta diapositiva mientras los participantes aún están reunidos, no olvide pedir a los participantes que firmen la lista de presencia.

Procure impartir esta sesión en 50 minutos.

15 (máx. 20) minutos para la diapositiva 2

15 minutos para las diapositivas 3-6

10 minutos para las diapositivas 7-9

10 minutos para la diapositiva 10



**2 minutos** - Diapositiva 2

7

Preséntese y dé la bienvenida a los participantes a esta sesión.

Presente el tema y los objetivos de la sesión, así como el orden del día.

**10-15 minutos (dependiendo de los participantes, de cuántos sean y de lo activos que estén)**

- Presentación de los participantes: Pide a los participantes que se presenten, de uno en uno, y que digan qué esperan de esta formación. Dependiendo del grupo, puedes hacer una pregunta adicional para ayudar a los participantes a sentirse más relajados y fomentar una mejor dinámica de grupo. Algunos ejemplos de preguntas son: "¿Qué te ayuda a relajarte y a desconectar?" o "Si fueras un plato en este momento, ¿qué serías?" de los participantes. Pide a los participantes que se presenten, de uno en uno, y que digan qué esperan de esta formación. Dependiendo del grupo, puedes hacer una pregunta adicional que ayude a los participantes a sentirse más relajados antes del curso de formación y a crear un mejor proceso de grupo. Ejemplos de preguntas: ¿Qué te ayuda a relajarte y a desconectar?; En este momento, si fueras un plato, ¿qué serías?

**¡IMPORTANTE!** Como formador, también debes participar en este círculo de introducción, uno de los formadores debe empezarlo y el otro terminarlo (este formador también debe reflexionar sobre las expectativas de los participantes y explicar cuáles de ellas se cumplirán probablemente durante esta sesión y cuáles no, pero podrían cumplirse de otras formas en el futuro).

- Reglas. Pida a los participantes que sugieran qué normas deberíamos seguir durante el curso de formación para crear un ambiente seguro y fomentar el

aprendizaje. Funciona mejor cuando son los propios participantes los que sugieren las reglas; puedes sugerir algunas tú mismo. Ejemplo de normas: debemos respetar las opiniones de los demás y no juzgarlos; no interrumpir a los demás; mantener los teléfonos en silencio; al salir de la sala mostrar una señal de que se está bien; en otro caso, uno de los conferenciantes podría acercarse para comprobar si se está bien (esto es importante porque hablamos de temas delicados, que pueden provocar muchos sentimientos y emociones). Coloca las normas básicas en una pared donde todos puedan verlas y mantenlas a lo largo de la sesión, adaptándolas si es necesario.



3 minutos (opcional)

**Ejercicio opcional de reflexión:** Antes de pasar a la siguiente parte, puedes probar con este ejercicio. En primer lugar, reparta notas adhesivas a los participantes. A continuación, pídale que escriban una palabra que asocien con la salud mental. Recoja las notas adhesivas y colóquelas en la pizarra sin discutir las. Al final de esta parte, repite el ejercicio para ver si hay algún cambio en las palabras que eligen los participantes.



5 minutos - Diapositiva 3

1. Empiece preguntando a los participantes qué es la salud mental. Por ejemplo: ¿Cómo definirías la salud mental? ¿Qué significa para usted la salud mental?
2. Modere un breve debate con los participantes.

Tras el debate, presente una definición simplificada de salud mental: es cómo pensamos, sentimos y nos comportamos.

Para comprender mejor y facilitar la moderación del debate, revisa la información de la primera parte de "AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL", titulada "**Qué es la salud mental**".



2 minutos - Diapositiva 4

Repasa la definición de salud mental de la OMS, haciendo hincapié en el segundo punto (*La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales*).



5 minutos - Diapositiva 5

Pida a los participantes su opinión sobre este gráfico. También puede preguntarles por sus reacciones emocionales al respecto. El debate debe centrarse en la categorización de "nosotros - normales, sanos" frente a "ellos - enfermos, no normales", y en la clara separación entre "nosotros" y "ellos". Además, considere los tamaños de las burbujas, que sugieren que hay menos personas que experimentan dificultades de salud mental.

Dependiendo del grupo y del tiempo disponible, también puede preguntarles cómo volverían a dibujar este cuadro.



1 minuto - Diapositiva 6

Diapositiva adicional: - 1 de cada 4 experimenta trastornos de salud mental  
Puede mostrar esto para ilustrar que los trastornos de salud mental no son tan infrecuentes.



3 minutos - Diapositiva 7

Presente brevemente cómo este modelo crea el gráfico que se ve en la diapositiva 5.  
Para el formador: Antes de presentar esta diapositiva, repase la primera parte de "AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL" titulada "¿Qué es la salud mental?". **Considere los posibles inconvenientes de basarse exclusivamente en el modelo biomédico para comprender la salud mental.**



3 minutos - Diapositiva 8

Briefly introduce the concept of the mental health continuum, highlighting that it illustrates how everyone experiences varying degrees of mental health at different times, possibly even within a single day, reflecting a normal human experience.

**For the trainer:** before presenting this slide please review the first part of "SELF-MANAGEMENT OF MENTAL HEALTH" titled: "What is mental health: Mental health continuum"



3 minutos - Diapositiva 9

Presente brevemente el concepto de continuo de salud mental, destacando que ilustra cómo cada persona experimenta diversos grados de salud mental en diferentes momentos, posiblemente incluso en un mismo día, lo que refleja una experiencia humana normal.

Para el formador: antes de presentar esta diapositiva, revise la primera parte de "AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL" titulada: "Qué es la salud mental: Continuum de la salud mental"



10 minutos - Diapositiva 10

Esta parte le ayudará a saber si los participantes han comprendido las definiciones y modelos de salud mental presentados. La mejor forma de demostrarlo es mediante la participación interactiva, que puede realizarse de dos maneras:

1. Una consiste en dividir a los participantes en cuatro grupos, dos de los cuales se centrarán en el término "DIFICULTADES DE SALUD MENTAL" y los otros dos en "TRASTORNOS DE SALUD MENTAL". Conceda a cada grupo 5 minutos para que elabore una definición del término que le ha sido asignado. Después, pídeles



que presenten brevemente sus definiciones como si se las explicaran a alguien que no esté familiarizado con la salud mental.

2. Otra posibilidad es facilitar un debate con todo el grupo. Plantee preguntas como las siguientes ¿Qué distingue las "dificultades de salud mental" de los "trastornos de salud mental"? ¿Cómo definiría cada término? ¿Qué implica el diagnóstico de un trastorno de salud mental? ¿Cuándo y cómo se recibe normalmente? ¿Puede una persona con un diagnóstico psiquiátrico seguir teniendo buena salud mental?

Tras una **pausa de 10 minutos**, pasamos a la segunda parte de la sesión: "**Recuperación**".

### **Sesión 2 - Recuperación**

Por favor, intente entregar esta parte en **30 minutos**.

5 minutos para las diapositivas 2-4

5 minutos para las diapositivas 4-7

20 minutos para la diapositiva 8

1 minuto para la diapositiva 2

Muestre esta diapositiva - CONTINUO DE SALUD MENTAL- como recordatorio rápido de lo tratado en la sesión anterior. Sirve como introducción al tema de la recuperación. En la sesión anterior, exploramos la idea de que todo el mundo experimenta problemas de salud mental y se mueve a lo largo de su espectro, independientemente de si tiene o no una enfermedad diagnosticada. A medida que evoluciona nuestra comprensión de la salud mental y la discapacidad, más personas reconocen las limitaciones de enmarcar estas experiencias estrictamente dentro de los conceptos de "enfermedad" y "salud".



2 minutos - Diapositiva 3

Imaginemos nuestra salud mental como un barco que navega por el mar. A veces, pequeñas olas como los exámenes, el estrés laboral o los problemas de pareja pueden hacer tambalear nuestro barco, pero aún así nos permiten navegar. Sin embargo, también hay olas más grandes -como la pérdida de un ser querido, las catástrofes o la violencia- que amenazan con desestabilizar e incluso hundir nuestro barco.

**Sugerencia para el formador:** Dependiendo del grupo y del tiempo disponible, el formador puede invitar a los participantes a compartir ejemplos de lo que ellos consideran pequeñas y grandes olas en sus vidas.

Estas olas pueden causar daños a nuestra salud mental. Cuando nuestro barco está dañado o inestable, puede haber muchas razones para ello. Sin embargo, también tenemos la capacidad de fortalecer nuestro barco, reparar cualquier daño y encontrar un puerto seguro durante las tormentas. Cuidar nuestra salud física, mantener vínculos con los demás y tener la oportunidad de expresarnos son formas de hacerlo.



3 minutos - Diapositiva 4

Todos experimentamos a veces problemas de salud mental. Como ya se ha dicho, una de cada cuatro personas sufrirá a lo largo de su vida lo que podría denominarse un "trastorno" de salud mental, lo que lo convierte en una experiencia humana común. Estas dificultades suelen surgir como reacciones normales a determinados acontecimientos vitales. Además, todos recurrimos a diversos recursos -amigos, apoyo comunitario y, a veces, ayuda profesional- para superar estos retos. Teniendo esto en cuenta, ¿tiene realmente sentido categorizar a algunos como "enfermos" o con un "trastorno" mientras que a otros se les califica de "sanos"?

De ahí que haya surgido el concepto de recuperación, que trasciende los diagnósticos o los síntomas. No se trata de curarse, sino de llevar una vida plena y llena de sentido con esperanza, a pesar de las dificultades, problemas o diagnósticos a los que podamos enfrentarnos. La recuperación no implica la ausencia de angustia mental o de síntomas específicos, sino más bien aprender a vivir con ellos y a manejarlos mejor a lo largo del tiempo.

Este enfoque respeta a las personas con problemas de salud mental como personas completas, cada una con personalidades, puntos fuertes, capacidades e intereses únicos, cuyo sentido de la vida y alegría de vivir existen independientemente de cualquier problema de salud mental. La recuperación se considera un viaje personal, una búsqueda continua del bienestar después de afrontar momentos difíciles. En última instancia, lo que significa "recuperación" es único para cada persona y sólo usted sabe lo que significa "recuperación" para usted.



2 minutos - Diapositiva 5

La recuperación **NO** equivale necesariamente a una cura o a la ausencia de una afección, diagnóstico o síntomas. Las personas con discapacidades psicosociales, intelectuales y cognitivas pueden lograr la recuperación y llevar una vida plena, incluso cuando experimentan estos retos. Para algunos, la recuperación puede implicar la ausencia de los síntomas que perciben, pero para otros, los síntomas pueden persistir mientras experimentan la recuperación.

- La recuperación se produce cuando las personas pueden vivir bien independientemente de si tienen una enfermedad, un diagnóstico o síntomas.
- La recuperación abarca la superación y el restablecimiento de diversas pérdidas que pueden producirse, como el aislamiento, la pobreza, el desempleo y la discriminación. La salud mental afecta a todos los aspectos de nuestras vidas, por lo que "mejorar" también significa que estas áreas de la vida se están "recuperando".
- Es posible que las personas no recuperen todo lo que perdieron, como su anterior trabajo o sus relaciones, pero pueden llevar una vida plena, por ejemplo, encontrando un nuevo empleo y estableciendo nuevas relaciones.



2 minutos - Diapositiva 6

- El enfoque de recuperación NO DEBERÍA conducir al cierre de servicios. Existe la preocupación de que la adopción del enfoque de recuperación pueda justificar el cierre de servicios formales de salud mental y afines y la reducción del gasto en salud mental. Este no debería ser nunca el caso.
- El enfoque de recuperación no culpa a los individuos de sus circunstancias. Reconoce las desigualdades sociales, la discriminación y las violaciones de derechos a nivel comunitario y social que contribuyen a la angustia emocional y constituyen importantes barreras para la recuperación. Subraya la necesidad de reformas políticas, cambios legislativos e iniciativas de justicia social a mayor escala para apoyar realmente la recuperación.



2 minutos - Diapositiva 7

- La recuperación de una enfermedad mental implica algo más que la superación de la propia enfermedad. Las personas con enfermedades mentales pueden necesitar recuperarse del estigma que les ha afectado profundamente, de los efectos negativos no deseados de los entornos de tratamiento, de la falta de oportunidades recientes de autodeterminación, de los efectos adversos del desempleo y de las aspiraciones truncadas. Con frecuencia, la recuperación es un viaje intrincado y largo.
- Para muchas personas, la recuperación implica recuperar el control sobre su identidad y su vida, independientemente de su discapacidad o de sus problemas de salud mental. Puede implicar encontrar esperanza para su futuro y llevar una vida que tenga un significado personal, ya sea a través del empleo, las relaciones, la participación en la comunidad o una combinación de estos elementos.



5 minutos - Diapositiva 8

Pregunte a los participantes: ¿Cómo entiendes personalmente la recuperación? ¿Cómo imaginas tu viaje? ¿Qué recursos considera más valiosos para su recuperación?

La profundidad de este debate puede variar en función de las perspectivas de los participantes sobre la recuperación. Si observa que los participantes se muestran entusiastas a la hora de compartir sus ideas, considere la posibilidad de ampliar el tiempo de debate. También puede sugerirles que vuelvan a realizar los ejercicios por su cuenta más tarde para seguir reflexionando.



15 minutos

**Ejercicios:** Sugiera a los participantes que se conecten a la página web del proyecto para realizar los siguientes ejercicios. Si los participantes no pueden acceder al sitio web en ese momento, asegúrese de que disponen de copias impresas. Estos ejercicios están diseñados para potenciar cualidades específicas que pueden ayudar a los participantes en su camino hacia la recuperación.

1. **Ejercicio de 4 pasos** para trabajar con los límites: Dedique 5 minutos a este ejercicio e invite a los participantes a compartir sus reflexiones después. Destaque que este ejercicio puede utilizarse a diario para reflexionar sobre el propio comportamiento.
2. **Reconoce** tus puntos fuertes: Dedicar 5 minutos a este ejercicio e invita a los participantes a que compartan sus ideas después. Tenga en cuenta que este ejercicio puede llevar mucho tiempo; considere si se puede completar durante la sesión de formación o si deben hacerlo los participantes en su propio tiempo. Haga hincapié en que este ejercicio puede utilizarse a diario.

### Sesión 3 - Aprender a vivir con tu condición

Intente realizar esta parte en **45 minutos**.

5 minutos para las diapositivas 2 y 3

10 minutos para la diapositiva 4

20 minutos para la diapositiva 5

3 minutos para la diapositiva 6

7 minutos - Diapositiva 7



3 minutos - Diapositiva 2

En el módulo de formación anterior se habló de la autogestión de la salud. Defina qué es la autogestión de la salud y en qué consiste. Proporcione algunos ejemplos.

El formador debe utilizar un rotafolio y anotar las palabras / aspectos clave en una página / columna dedicada a la autogestión de la salud.

Pida a los participantes que piensen en la autogestión de la salud mental y cómo la definen, si es lo mismo que la autogestión de la salud, en caso afirmativo, en qué sentido, en caso negativo, cuál es la diferencia.



3 minutos - Diapositiva 3

Por definición, un enfoque de autogestión significa asumir un papel activo en nuestro propio bienestar. Te implicas en las decisiones relativas a tu salud mental. Al fin y al cabo, nadie te conoce mejor que tú mismo. Estás en la mejor posición para saber qué es lo mejor para ti.

Entre otras cosas, la autogestión incluye pequeñas acciones cotidianas para mejorar: darse un baño caliente, cocinar una buena comida, cuidar las plantas, hacer un proyecto artístico o escuchar música.

Todos estos comportamientos ayudan a reducir los síntomas, prevenir las recaídas y mejorar la calidad de vida.

La autogestión consiste en aprender a vivir con la enfermedad. Esto está muy en consonancia con el concepto de recuperación.



10 minutos - Diapositiva 4

Para poder cuidar de su salud mental, lo primero es comprenderla. Eso implica

- **Conocer tus desencadenantes:** Estamos expuestos a diversos cambios en nuestro entorno, desde las diferentes condiciones meteorológicas hasta los comportamientos de los miembros de nuestra familia y de los desconocidos en la calle. Cada día nos sentimos de forma diferente, incluso en lo que respecta a nuestro bienestar físico. Naturalmente, todo lo que ocurre a nuestro alrededor y en nuestro interior nos afecta. A veces nos hace sonreír y otras nos incomoda o nos angustia. Sin embargo, cuando tenemos antecedentes de trauma o problemas de salud mental, cualquiera de estas cosas puede convertirse en un desencadenante. Los desencadenantes son acontecimientos, circunstancias o incluso pensamientos y sensaciones que pueden provocar una fuerte reacción emocional. Siempre son individuales y pueden considerarse como sensibilidades desarrolladas a causa de experiencias pasadas.

Reaccionar ante los desencadenantes es completamente normal, pero si no reconocemos nuestros desencadenantes y aprendemos a calmarnos cuando nos desencadenan, puede desembocar en una crisis de salud mental.

Pida a los participantes que nombren varios desencadenantes. Algunas preguntas posibles son: ¿Qué cosas te irritan o te alteran? ¿Qué te acelera los latidos del corazón? ¿Qué provoca sentimientos de ansiedad o deseos de aislarse?

- **Identificar los signos de esta angustia.** Los desencadenantes provocan reacciones físicas y/o emocionales. Hay varios signos de esta angustia que puedes notar en ti mismo o en los demás. A veces, lo primero que notas es que experimentas sensaciones o sentimientos desagradables. Tras reconocer que te sientes incómodo, puedes preguntarte: ¿qué lo ha provocado?

Pide a los participantes que nombren varios signos de malestar. Intenta cubrir todo el espectro: sensaciones corporales, sentimientos, pensamientos y comportamientos.



5 minutos - Diapositiva 4

Comprender su salud mental también implica saber cómo gestionarla eficazmente. Este conocimiento le capacita para reaccionar de forma constructiva y hacer frente a distintas experiencias. Descubrir métodos que le ayuden a calmarse, sentirse mejor con el tiempo y regular sus estados emocionales son aspectos cruciales de la autogestión de la salud mental.

1- **Las estrategias de afrontamiento** implican enfoques a corto plazo (saber qué te ayuda a calmarte durante la angustia) y a largo plazo (qué pasos puedes dar para facilitar tu recuperación y qué actividades o sistemas de apoyo te ayudan a volver a la normalidad). Pida a los participantes que compartan ejemplos de estrategias de afrontamiento a corto y largo plazo. Mantén el debate conciso, invitando a unos cuantos participantes a que aporten sus ejemplos.

2- **Las cosas que te llenan** incluyen encontrar un propósito y un sentido a tu vida, que son un paso esencial en la recuperación. Participar en actividades que te llenen y tener roles sociales significativos puede aumentar tu sentido de propósito y satisfacción en la vida.

Pida a los participantes que den ejemplos de actividades o funciones que les satisfagan. Sea breve e invite a algunos participantes a compartir sus ideas.



15 minutos

**Ejercicios:** Sugiera a los participantes que se conecten a la página web para realizar los siguientes ejercicios. Disponga de copias impresas para los participantes que no puedan acceder al sitio web en ese momento. Dependiendo de su grupo y del tiempo disponible, usted o cada participante puede elegir qué ejercicios probar durante esta sesión (por ejemplo, un ejercicio por cada sección: uno para identificar desencadenantes, uno para estrategias de afrontamiento y uno para materiales adicionales). Estos ejercicios están diseñados para reforzar cualidades específicas que son útiles para la autogestión de la salud mental.

1. Ejercicios para identificar los factores desencadenantes y trabajar con ellos: *gestión de los factores estresantes, gestión de los sentimientos de ansiedad, gestión de la autocrítica, registro de pensamientos*
2. Ejercicios para estrategias de afrontamiento a largo plazo (estos ejercicios es mejor hacerlos individualmente, ya que requieren más tiempo y compromiso):  
- *Reflexión sobre el bienestar, Autocompasión*
3. Material adicional que puede sugerir a los participantes: - *Ejercicio de gratitud, Calendario de experiencias, Mindfulness*
4. Ejercicios para identificar los desencadenantes y trabajar con ellos: *Gestión de los factores estresantes, Gestión de los sentimientos de ansiedad, Gestión de la autocrítica, Registro de pensamientos*

Los **ejercicios** se encuentran en los **Anexos** de este módulo.



2 minutos - Diapositiva 6

Cada socio puede incluir una lista de aplicaciones (con logotipos) disponibles en su país para la autogestión de la salud mental. Preséntalas a los participantes.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



7 minutos - Diapositiva 7, final

Breve reflexión sobre la sesión de formación: Pida a cada participante que mencione brevemente algo que se haya llevado de esta sesión. Recuérdeles que pueden utilizar recursos, como las hojas de ejercicios, en su vida diaria para gestionar su salud.

## **MÓDULO 3**

### **AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL**

#### **ANEXOS**



## Módulo 3 - Anexo 1 - ¿Qué es la salud mental?

# AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

## Contenidos: Módulo 3

Este material pretende ofrecer más información de fondo sobre los temas y actividades presentados en la presentación PPT.

1. **Qué es la salud mental** - definición de salud mental, modelos. Esta sección puede utilizarse para el PPT de la Sesión 1 - Qué es la SM".
2. **Recuperación** - enfoque de recuperación. Esta sección puede utilizarse para el PPT de la Sesión 2- Recuperación.
3. **Autogestión de la salud mental** - qué es la autogestión de la salud mental y cuáles son sus pilares principales. Esta sección puede utilizarse para el PPT de la Sesión 3 - Autogestión.

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental puede definirse como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien y contribuir a su comunidad. La salud mental es un componente integral de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en que vivimos.<sup>1</sup>

Es importante comprender que la salud mental no es sólo la ausencia de enfermedades mentales. Es un espectro complejo que varía de una persona a otra. Algunas pueden experimentar más dificultades y angustia que otras, lo que puede dar lugar a resultados sociales y clínicos diferentes.

---

<sup>1</sup> WHO, [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAiA44OtBhAOEiwAj4gpOWdcZDE7Zkogi9jEHrCwPqFPIF4scmXWg8DWnOro7B9aZEUNpX9cfxoC99YQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAiA44OtBhAOEiwAj4gpOWdcZDE7Zkogi9jEHrCwPqFPIF4scmXWg8DWnOro7B9aZEUNpX9cfxoC99YQAvD_BwE)

Las condiciones de salud mental incluyen los trastornos mentales y las discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a una angustia significativa, deterioro del funcionamiento o riesgo de autolesión. Es más probable que las personas con trastornos mentales experimenten niveles más bajos de bienestar mental, pero no siempre ni necesariamente es así.

Aplicar este tipo de definición y enfoque en el campo de la salud mental sigue siendo un reto: el modelo biomédico (o médico) sigue siendo un enfoque tradicional e históricamente predominante en la atención a la salud mental. El modelo biomédico considera los trastornos mentales principalmente como anomalías fisiológicas o biológicas. Propone que los trastornos mentales están causados principalmente por alteraciones o desequilibrios en el organismo, como la estructura del cerebro, la neuroquímica o la genética. Este modelo suele hacer hincapié en el diagnóstico y el tratamiento de los síntomas mediante intervenciones médicas, que a menudo incluyen medicamentos.

El modelo biomédico simplifica en exceso la compleja naturaleza de la salud mental al centrarse principalmente en factores biológicos. Los trastornos mentales a menudo implican una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, y una comprensión holística es crucial para un tratamiento y apoyo eficaces.

¿Cuáles son las posibles consecuencias negativas de basarse únicamente en el modelo biomédico para entender la salud mental?

- 1. Reduccionismo:** el modelo biomédico tiende a reducir los complejos fenómenos de la salud mental a anomalías biológicas o neuroquímicas, dejando de lado la intrincada interacción de factores psicológicos, sociales y ambientales. Al centrarse únicamente en los desequilibrios de los neurotransmisores o en la estructura cerebral, el modelo puede pasar por alto el impacto de los factores de estrés psicosocial, los traumas y las influencias culturales en la salud mental.
- 2. Estigma:** el modelo biomédico de diagnóstico a menudo implica etiquetar a las personas en función de sus síntomas, lo que puede llevar a una simplificación excesiva de experiencias diversas y a una posible estigmatización. Las personas

a las que se diagnostica un trastorno mental pueden enfrentarse a la estigmatización social, y las etiquetas diagnósticas pueden no captar plenamente la complejidad de sus experiencias y circunstancias únicas.

3. **Falta de atención a los factores psicosociales:** el modelo biomédico, que se centra únicamente en los aspectos biológicos de la salud mental, a menudo tiende a ignorar el impacto de los factores psicosociales, como la dinámica familiar, el estatus socioeconómico y el contexto cultural, en el desarrollo y el mantenimiento de los trastornos mentales. Los traumas, la discriminación o los acontecimientos vitales adversos pueden contribuir significativamente a los problemas de salud mental, y pasar por alto estos factores críticos puede dificultar un tratamiento y una atención eficaces.
4. **Falta de personalización:** el modelo biomédico suele tratar los trastornos mentales como entidades uniformes, pasando por alto las experiencias y necesidades únicas de los individuos. Puede que no tenga en cuenta la importancia de la atención personalizada y centrada en el paciente. Dos personas con el mismo diagnóstico pueden tener causas subyacentes, respuestas al tratamiento y trayectorias de recuperación diferentes. Un enfoque único puede no tener en cuenta estas variaciones individuales.
5. **Enfoque preventivo mínimo:** centrarse en el tratamiento puede limitar los esfuerzos por abordar los factores de riesgo y promover la salud mental y el bienestar de forma proactiva. Las estrategias de prevención, como los programas de intervención temprana, el apoyo comunitario y la educación, pueden desempeñar un papel crucial en la reducción de la incidencia y la gravedad de los trastornos mentales.
6. **Énfasis inadecuado en el empoderamiento:** el modelo biomédico puede no hacer suficiente hincapié en el empoderamiento de las personas en su camino hacia la salud mental. Puede reforzar inadvertidamente un papel pasivo del paciente en lugar de fomentar la participación activa y la autodeterminación. Un enfoque centrado en el individuo y centrado en el empoderamiento puede implicar el establecimiento colaborativo de objetivos, la toma de decisiones

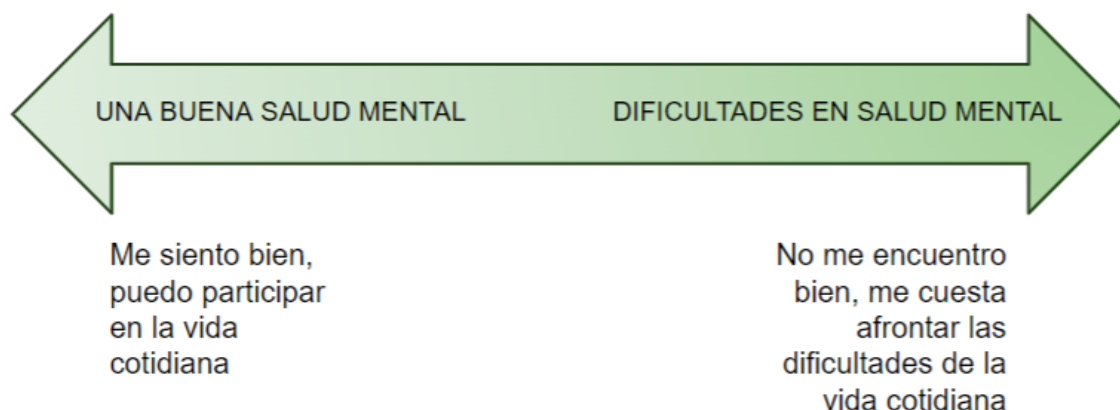
compartida y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, promoviendo un sentido de agencia y resiliencia.

### **Continuum de la Salud Mental**

Todos tenemos salud mental, y ésta puede verse afectada por diversos retos como la pérdida, el rechazo, el fracaso, el estrés laboral, la pobreza, los problemas de salud física, la violencia y las experiencias de discriminación. Para mantener el equilibrio interior, es esencial tener acceso a recursos como el contacto con otras personas, la capacidad de reconocer y expresar las propias emociones y necesidades, una alimentación sana, la participación en actividades significativas y un entorno propicio.

Nuestro bienestar subjetivo cambia constantemente: cabe imaginar que nos movemos constantemente en una escala. En un lado tenemos buena salud mental, y en el otro dificultades de salud mental. Todos experimentamos la salud mental de esta manera: los que tienen dificultades de salud mental o discapacidades psicosociales, y los que tienen experiencias diferentes. Se calcula que al menos 1 de cada 4 personas experimentará dificultades de salud mental a lo largo de su vida. Sin embargo, entre quienes las experimentan y quienes no, no hay diferencias fundamentales. Sólo que para los primeros, debido a las experiencias sociales, las características psicológicas y biológicas y su interacción con el entorno, puede resultar más difícil mantener el bienestar, quizá durante largos periodos, cuando se sienten mal, les cuesta concentrarse, pierden la motivación, se comportan como si no fueran ellos mismos, etc., pero al menos durante un breve periodo de tiempo le ocurre a todo el mundo.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



El modelo continuo es valioso porque cuestiona la dicotomía tradicional entre salud mental y enfermedad mental. Reconoce la naturaleza fluida de la salud mental, lo que permite una comprensión más matizada de las experiencias individuales. Este modelo también subraya la importancia de las medidas preventivas y las intervenciones tempranas para abordar los problemas antes de que se agraven a lo largo del continuo.

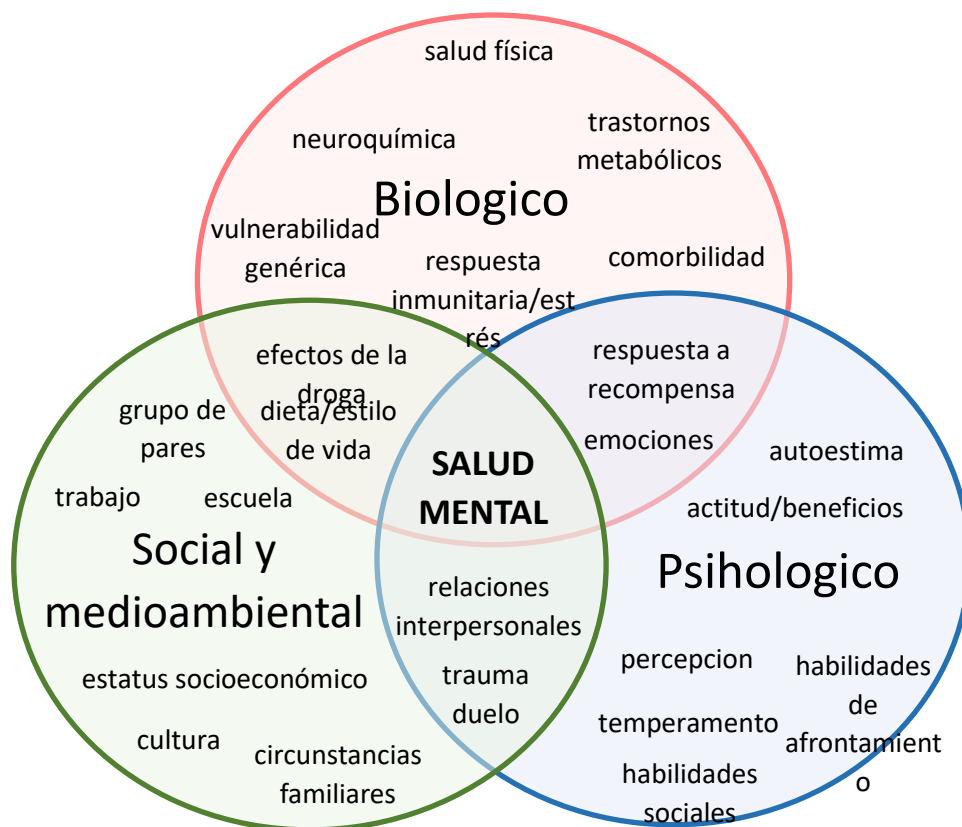
El Modelo Continuum hace hincapié en un método integral y centrado en la persona cuando se trata de la atención a la salud mental. Nos insta a tener en cuenta las distintas necesidades y experiencias de cada individuo en las diferentes etapas de la vida, adaptando las intervenciones para proporcionar el nivel adecuado de apoyo en el momento oportuno. Este modelo está en consonancia con la tendencia actual de la atención a la salud mental a adoptar enfoques personalizados y colaborativos que den prioridad al bienestar y la recuperación individuales.

### **Modelo biopsicosocial**

En 1977, un patólogo y psiquiatra estadounidense, George Engel (1913-1999), introdujo por primera vez el término Modelo Biopsicosocial en su artículo "The need for a new medical model: Un reto para la biomedicina", publicado en la revista Science. A diferencia de los modelos biomédicos tradicionales, el enfoque biopsicosocial reconoce la importancia de una perspectiva más amplia para comprender la salud, el bienestar y la enfermedad humanas en sus contextos completos. El enfoque biopsicosocial considera sistemáticamente las complejas interacciones entre factores biológicos,

psicológicos y sociales para entender la salud, la enfermedad y la prestación de asistencia sanitaria.

El modelo biopsicosocial hace hincapié en que las condiciones de salud mental son el resultado de una combinación de factores en lugar de estar determinadas únicamente por un factor. Este modelo reconoce la interconexión de los ámbitos biológico, psicológico y social, y subraya que la comprensión de la salud mental requiere una evaluación integrada que tenga en cuenta todos los aspectos de la vida de una persona.



Este modelo tiene importantes implicaciones para la práctica de la atención a la salud mental. Promueve un enfoque holístico de la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento, teniendo en cuenta los factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a la salud mental de un individuo. Las intervenciones basadas en el modelo biopsicosocial suelen implicar la colaboración entre profesionales sanitarios de diversas disciplinas, lo que promueve un enfoque integral y centrado en la persona de la atención a la salud mental.

### Módulo 3 - Anexo 2 - Autogestión

## AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

La autogestión de la salud mental hace referencia a los esfuerzos proactivos y conscientes que realizan las personas para mantener y mejorar su bienestar psicológico. Nos permite responsabilizarnos de nuestra salud mental adoptando estrategias y prácticas que contribuyen a la resiliencia emocional, la reducción del estrés y el equilibrio psicológico general. Este enfoque proactivo suele incluir una combinación de autoconocimiento, habilidades de afrontamiento, elecciones de estilo de vida y mecanismos de afrontamiento para superar los retos de la vida diaria y gestionar eficazmente los problemas de salud mental.

La autogestión no consiste en evitar las situaciones estresantes y las emociones intensas, sino en aprender a vivir con la enfermedad.

Los principales pilares de la autogestión para afrontar distintas situaciones y cuidar de uno mismo:

- 1. Concienciación:** Desarrollar una comprensión de la propia salud mental, reconocer los signos de estrés o angustia y ser consciente de los desencadenantes personales.
- 2. Educación:** Aprender sobre las enfermedades mentales, las opciones de tratamiento y los mecanismos de afrontamiento saludables. Este conocimiento capacita a las personas para tomar decisiones informadas sobre su bienestar mental.
- 3. Estrategias de afrontamiento:** Desarrollar y practicar estrategias eficaces para afrontar el estrés, la ansiedad y otros problemas. Esto puede incluir la atención plena, las técnicas de relajación, el ejercicio y las salidas creativas.
- 4. Estilo de vida saludable:** Adoptar un estilo de vida que favorezca el bienestar mental, incluido el ejercicio regular, una nutrición equilibrada, dormir lo suficiente y evitar el abuso de sustancias.
- 5. Apoyo social:** Crear y mantener una sólida red de apoyo formada por amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Las conexiones sociales desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional.
- 6. Fijación de objetivos:** Establecer objetivos realistas y alcanzables, tanto a corto como a largo plazo, para proporcionar un sentido de propósito y dirección.

- 7. Revisiones periódicas:** Evaluar periódicamente la propia salud mental, reflexionar sobre las experiencias emocionales y buscar ayuda si es necesario. La autorreflexión periódica fomenta un enfoque proactivo de la salud mental.
- 8. Ayuda profesional:** Reconocer cuándo se necesita apoyo adicional y buscar ayuda de profesionales de la salud mental, como terapeutas o consejeros.
- 9. Límites:** Establecer y mantener límites saludables en las relaciones personales y profesionales para evitar el agotamiento emocional.

La autogestión de la salud mental es un proceso continuo y único para cada persona. Implica fomentar la resiliencia, el crecimiento personal y adoptar un enfoque proactivo del bienestar mental. De este modo, las personas pueden tomar las riendas de su salud mental. Es importante reconocer que la autogestión es un proceso que requiere experimentación y encontrar lo que funciona mejor para uno mismo. No existe un enfoque único para la autogestión de la salud mental.



### Módulo 3 - Anexo 3 - Recuperación

## RECUPERACIÓN

El enfoque de la recuperación en salud mental es una filosofía y un conjunto de principios que hacen hincapié en el potencial de las personas con problemas de salud mental para llevar una vida plena, a pesar de sus afecciones. Este enfoque desplaza la atención de la gestión de los síntomas y la enfermedad a una perspectiva más amplia que abarca el bienestar general, el crecimiento personal y la búsqueda de una vida significativa. Reconoce que la recuperación es un viaje único e individualizado y que no se trata sólo de la ausencia de síntomas.

El enfoque de la recuperación reconoce que las personas con problemas de salud mental son individuos completos, con sus propias personalidades, puntos fuertes, capacidades y aficiones. Entiende que su propósito en la vida y su capacidad para disfrutarla son independientes de sus problemas de salud mental.

La recuperación se considera un viaje, y la buscamos constantemente cuando nos enfrentamos a momentos difíciles. Sólo tú sabes lo que significa "recuperación" para ti.

El enfoque de recuperación en salud mental se basa en ciertos principios clave que incluyen:

- 1. Centrado en la persona:** El enfoque se centra en el individuo y tiene en cuenta sus puntos fuertes, experiencias y objetivos únicos. Se desarrolla un plan de recuperación personalizado en colaboración con la persona, los profesionales de la salud mental y las redes de apoyo.
- 2. Esperanza y empoderamiento:** El enfoque de recuperación infunde esperanza y capacita a las personas para asumir un papel activo en su recuperación. Promueve una sensación de control y autonomía sobre sus vidas.
- 3. Perspectiva holística:** La recuperación no se limita a la gestión de los síntomas, sino que se extiende a diversos aspectos de la vida de una persona, como las relaciones, el trabajo, la educación y la participación en la comunidad. Promueve una visión holística del bienestar.

4. **Autodirección:** Se anima a las personas a que fijen sus propios objetivos y tomen decisiones acordes con sus valores y aspiraciones. Este enfoque autodirigido fomenta un sentido de propiedad y responsabilidad en el propio proceso de recuperación.
5. **Basado en los puntos fuertes:** El enfoque de la recuperación reconoce y aprovecha los puntos fuertes y las capacidades de la persona. Implica identificar y aprovechar los recursos y la resiliencia existentes.
6. **Apoyo entre iguales:** El apoyo entre iguales desempeña un papel importante en el enfoque de recuperación. Las personas con experiencias vividas pueden ofrecer valiosos puntos de vista, comprensión y aliento. El apoyo entre iguales fomenta un sentimiento de conexión y reduce el aislamiento.
7. **Competencia cultural:** El enfoque de recuperación reconoce y respeta la diversidad cultural. Reconoce que el trasfondo cultural, los valores y las creencias influyen en la experiencia individual de la salud mental y la recuperación.
8. **Flexibilidad y atención individualizada:** El enfoque de recuperación permite la flexibilidad en los planes de tratamiento y las intervenciones, ya que reconoce que la recuperación no es un proceso lineal. El apoyo se adapta para satisfacer las necesidades y preferencias únicas de cada individuo.
9. **Colaboración:** La colaboración entre las personas, sus familias, los profesionales de la salud mental y otras redes de apoyo es crucial en el enfoque de recuperación. Hace hincapié en la toma de decisiones compartida y la comunicación abierta.
10. **Aprendizaje y crecimiento continuos:** La recuperación se considera un proceso continuo de aprendizaje, adaptación y crecimiento personal. Reconoce que pueden producirse contratiempos, pero anima a las personas a aprender de estas experiencias y continuar su camino hacia el bienestar.

El enfoque de la recuperación se ha hecho cada vez más popular en la atención a la salud mental como sustituto de los modelos tradicionales centrados en la patología. Fomenta una visión positiva de la salud mental, centrándose en el desarrollo de la resiliencia y ayudando a las personas a lograr una vida plena y satisfactoria. El enfoque de la recuperación es coherente con los principios de los derechos humanos.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

Módulo 3 - Anexo 4 - Ejercicio de Calendario de experiencias

Trata de pensar en una situación de tu vida en la que no te hayas sentido bien y utiliza el siguiente ejemplo para analizarla.

<b>CALENDARIO DE EXPERIENCIAS</b>				
<b>¿Qué experimentó?</b>	<b>¿Eras consciente de las sensaciones desagradables en el momento en que las sentiste?</b>	<b>¿Qué sentiste exactamente en tu cuerpo?</b>	<b>¿Cuáles fueron las emociones, pensamientos y sentimientos que siguieron a esta experiencia?</b>	<b>¿Qué sientes y piensas ahora cuando escribes sobre ello?</b>
<i>Ejemplo:</i> Llegué tarde al trabajo.	Si	Tensión en el plexo solar y en la cara, cejas arrugadas, manos que agarran el volante.	Tensión, ansiedad, cólera. Pensamientos: "Debería haberme levantado antes", "Otra vez no podré hacer mi trabajo a tiempo".	Es desagradable que me lo recuerden. Probablemente sería mejor si me levantara un poco antes por la mañana, así no tendría que apresurarme y preocuparme tanto.
<b>Lunes</b>				
<b>Martes</b>				
<b>Miércoles</b>				

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

<b>Jueves</b>				
<b>Viernes</b>				
<b>Sábado</b>				
<b>Domingo</b>				

Módulo 3 - Anexo 5 - Ejercicio de gratitud

**GRATITUD**

**¿Qué le viene a la mente cuando piensa en gratitud?**

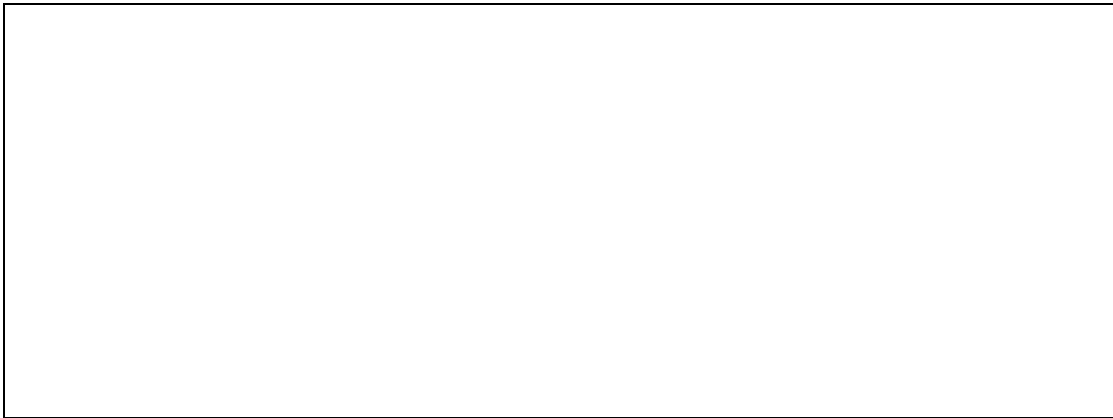
**1. En general, ¿cómo practica la gratitud en su vida diaria?**

**2. ¿Cuáles son las cosas que da por sentadas?**

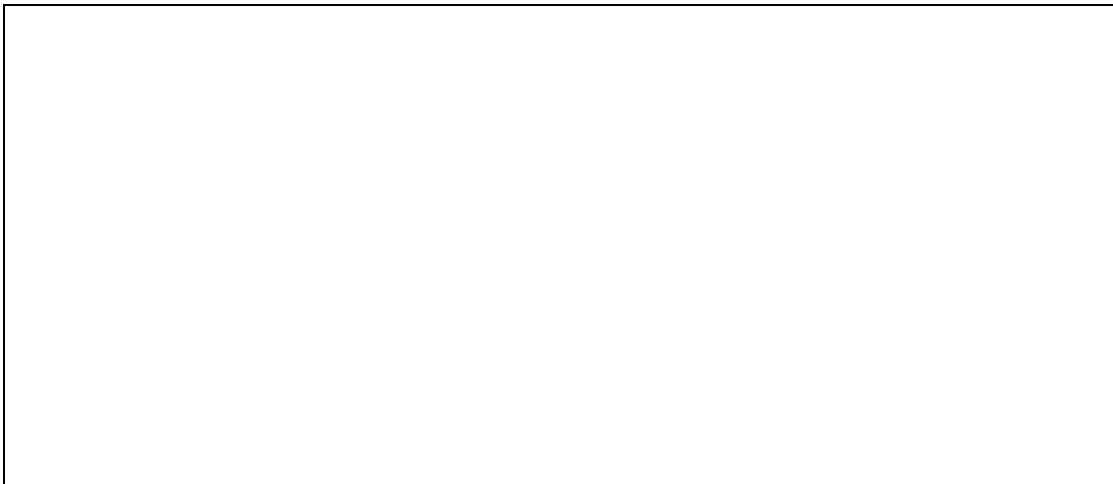
- 3. Haz una lista de las cosas que te rodean y que son importantes para ti o responden a tus valores.**



- 4. ¿Cómo cambias tus pensamientos negativos por pensamientos racionales y positivos?**



- 5. ¿Qué habilidades puedes desarrollar que te ayuden a abrirte a nuevas formas de pensar para mejorar en la práctica de la gratitud?**



**6. ¿Cómo haces saber a tu familia y amigos que estás agradecido por ellos?**



**DIARIO DE GRATITUD**

*Escribe dos o tres cosas por las que te sientas agradecido durante el día. Este ejercicio te acostumbrará a fijarte en las cosas que agradeces con más regularidad y frecuencia.*

	<b>DIARIO DE GRATITUD</b>
<b>LUNES</b>	
<b>MARTES</b>	
<b>MIÉRCOLES</b>	
<b>JUEVES</b>	
<b>VIERNES</b>	
<b>SÁBADO</b>	
<b>DOMINGO</b>	



Módulo 3 - Anexo 6 - Gestión del ejercicio de ansiedad

**EJERCICIO PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD**

Por favor, intente pensar en la última situación en la que sintió ansiedad intensa e intente explorarla utilizando el siguiente ejemplo.

<b>Situación</b> (¿en qué situación estoy experimentando o ansiedad?)	<b>Indicadores, síntomas</b> (¿cómo sé que estoy experimentando o ansiedad? )	<b>Pensamientos</b> (¿cuáles son los pensamientos dominantes cuando me siento ansioso? ¿qué pienso sobre la situación, sobre mí mismo?)	<b>Pensamientos que alivian la ansiedad</b> (¿son mis pensamientos racionales, acordes con la realidad? ¿De qué otra forma puedo interpretar esta situación? ¿Cómo puedo apoyarme o animarme?)	<b>Un plan de pequeños pasos</b> (¿cuáles podrían ser los primeros pasos para ayudarme a mí mismo a reducir gradualmente esta ansiedad?)

Módulo 3 - Anexo 7 - Ejercicio de autocrítica

**EJERCICIO DE TRABAJO CON LA AUTOCRÍTICA**

Ser muy autocrítico puede reducir la confianza en uno mismo y la autoestima.  
Reconocer conscientemente estos pensamientos y sustituirlos por otros más realistas y favorables a uno mismo puede mejorar el bienestar emocional.

<b>Comentario autocrítico (AUTOCRÍTICA)</b>	<b>Comentario de autoapoyo (AUTODEFENSA)</b>
<b>Ejemplo:</b> -Es cuestión de suerte que mi presentación en el trabajo fuera un éxito.  -Cualquiera puede fregar los platos. Esto de estar tirado sin hacer nada demuestra quién soy en realidad.	<b>Ejemplo:</b> -No es cuestión de suerte. Me preparé bien y hablé bien.  -Lavar los platos es una tarea aburrida y monótona y merezco que se me reconozca por ello.  -Son síntomas de una enfermedad, no son mi verdadero yo.
1.	1.
2.	2.

Módulo 3 - Anexo 8 - Ejercicio de evaluación de los factores de estrés

**EJERCICIO DE EVALUACIÓN DE FACTORES ESTRESANTES**

Lee la lista de factores desencadenantes del estrés. Subraya los que te estén afectando en ese momento:

- Cambio de trabajo/promoción
- Conflictos con la familia
- Falta de salud
- Falta de confianza en uno mismo
- Soledad
- Preocupaciones económicas
- Dolor/fatiga
- Planificación de la jubilación
- Hablar en público
- Desplazamientos al/del trabajo
- Viajes/vacaciones
- Próxima boda
- Cambio climático
- Economía mundial
- Guerra/terrorismo

Otros (rellene si hay alguno):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora mira tu lista de factores estresantes y pregúntate sobre cada uno de ellos:

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

- ¿Es muy importante para mí?
- ¿Es algo que puedo/no puedo controlar?

Rellena la tabla en función de lo importante que sea para ti cada factor estresante y del grado de control que tengas sobre él:

	<b>Importante</b>	<b>No tan importante</b>
<b>Lo que puedo controlar</b>		
<b>Lo que no puedo controlar</b>		

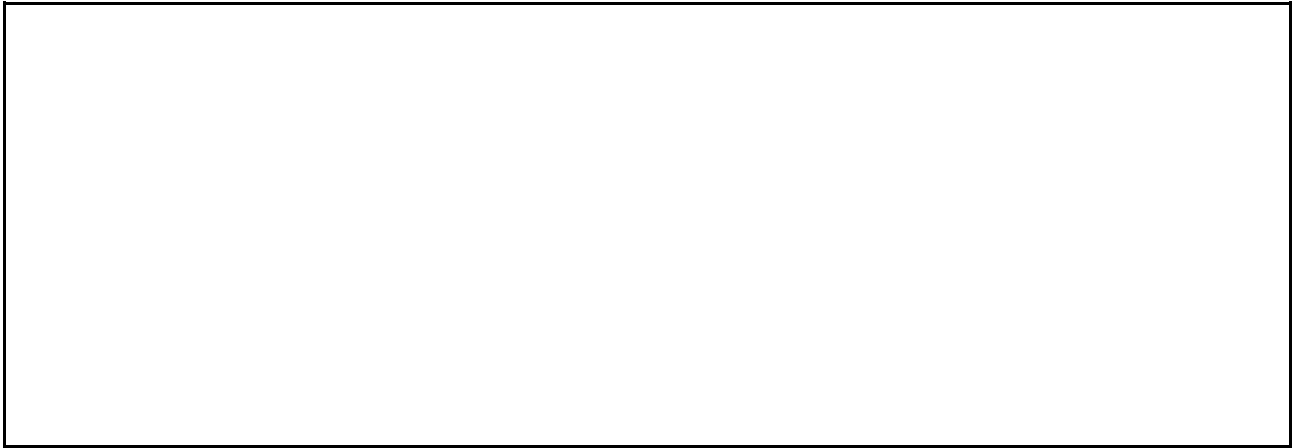
Módulo 3 - Anexo 9 - Ejercicio de atención plena

**MINDFULNESS**


Estar presente significa prestar atención a todo lo que sucede en mí y a mi alrededor en este momento.

**Instrucciones:** Siéntate en silencio durante unos minutos y simplemente estate presente. ¿Qué observas con cada uno de tus sentidos?"

En este momento veo

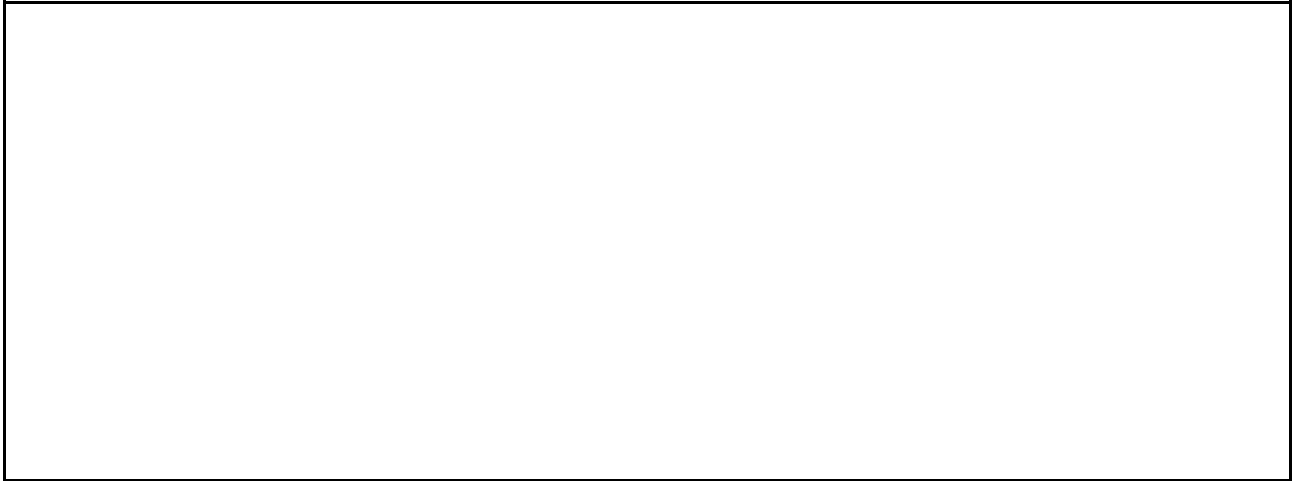


En este momento oigo




En este momento puedo sentir el sabor de

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



En este momento puedo oler



En este momento puedo sentir



Módulo 3 - Anexo 10 - Ejercicio "Trabajar con límites"

**TRABAJAR CON LOS LÍMITES - UN EJERCICIO EN 4 PASOS**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

Los límites personales son esenciales para mantener una buena salud mental. Te ayudan a reconocer tus propias necesidades y a tomar las decisiones que más te convienen. Reflexiona sobre tu propia vida y completa este ejercicio para ser más consciente de tus límites personales y de cómo mantenerlos.

<b>1.-Una situación en la que se cruzaron mis límites. ¿Qué pasó?</b>	<b>2.-Identificar sentimientos. ¿Qué sentía?</b>	<b>3.-Identificar los límites. ¿Qué es inaceptable para mí?</b>	<b>4.-Respetar los límites: ¿Cuáles son las consecuencias si no se respetan mis límites?</b>
<i>Ejemplo.</i> En el trabajo, me vuelven a pedir que haga una tarea que no es de mi responsabilidad y para la que tengo que hacer horas extras.	<i>Ejemplo.</i> Ira, frustración, ansiedad, desesperación.	<i>Ejemplo.</i> Me parece inaceptable que me obliguen a trabajar más de lo que me corresponde.	<i>Ejemplo.</i> Argumentaré a mi jefe que, dada mi carga de trabajo actual, no estoy en condiciones de asumir tareas adicionales en este momento.

Módulo 3 - Anexo 11 - Ejercicio Reconocer tus puntos fuertes

**RECONOCER TUS PUNTOS FUERTES**

Reconocer y aceptar tus talentos y puntos fuertes refuerza la confianza en ti mismo y puede contribuir a mejorar tu salud mental.

Tómate tu tiempo para rellenar este cuadro y quizá descubras algo sobre ti que no sabías que tenías.

<p>¿Qué quieres hacer siempre o casi siempre?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>¿Por qué te suelen felicitar?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>¿Qué te gusta de ti mismo?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>¿Qué te gusta hacer?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>¿Qué te da energía?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>¿De qué te sientes orgulloso?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>¿Qué experiencia o conocimientos le hacen único?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>¿Qué habilidades o competencias inusuales tiene?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>De las respuestas dadas, elige y escribe tus 3 principales puntos fuertes:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>



Módulo 3 - Anexo 12 - Ejercicio de autorreflexión

**AUTOREFLEXIÓN**

Instrucción: tómate unos minutos para ser más consciente de tu estado mental en este momento. Esto puede ayudarle a mejorar sus habilidades de autorreflexión, que son esenciales para mantener y mejorar su salud mental.

Fecha de realización:

¿Cómo me siento?	Esta semana he sentido mucho estas emociones: 1. 2. 3.
¿Qué afecta a este sentimiento?	Estas emociones fueron causadas por:
3 cosas que me ayudan a sentirme mejor: 1. 2. 3.	¿Qué es bueno actualmente en mi vida?
¿Qué forma podría adoptar este sentimiento?	3 cosas que espero con ilusión en el futuro: 1. 2. 3.

En una escala de 1 (bajo) a 10 (muy bien), marque su puntuación de bienestar general para hoy

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Módulo 3 - Anexo 13 - Ejercicio de Desarrollar la Autocompasión

**DESARROLLAR LA AUTOCOMPASIÓN**

La autocompasión implica ser amables y gentiles con nosotros mismos. Sin embargo, no siempre nos sale de forma natural. Este ejercicio puede ayudarte a desarrollar un sentido de autocompasión.

**Paso I.** Recuerda una situación difícil para ti, en la que fuiste duro contigo mismo y te autocricastaste. Escribe unas frases sobre la situación:

**Paso II.** ¿Qué puedes hacer para reconfortarte, para calmarte un poco?

**Paso III.** ¿Qué puedes hacer para protegerte del autojuicio y la crítica en el futuro?

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

**Paso IV.** Piensa en tus necesidades. ¿Cuáles podrías satisfacer ahora o en un futuro próximo?

**Paso V.** ¿Qué podrías decirte a ti mismo para motivarte con ánimos y amabilidad en lugar de con críticas y duras exigencias?

Módulo 3 - Anexo 14 - Ejercicio de registro de pensamientos

**EJERCICIO DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS**

A veces no nos damos cuenta de hasta qué punto nuestros pensamientos, que a menudo distan mucho de ser ciertos, contribuyen a nuestro bienestar mental. Recuerda una situación en la que te hayas sentido incómodo e intenta darte cuenta de los pensamientos que surgieron en ese momento. Escríbelos e intenta cambiarlos según el ejemplo dado.

**Situación:** Habías quedado con un amigo para tomar un café, pero canceló en el último momento.

**Pensamiento original:** "Mi amigo ya no valora nuestra amistad. Lo ha cancelado porque no disfruta pasando tiempo conmigo".

- **Situación:**.....
- **Pensamiento original:** "..... "

Pruebas a favor del pensamiento más importante	Pruebas en contra de la idea más importante	Pensamientos alternativos o equilibrados	Evalúe ahora las emociones
<i>Proporcione pruebas reales que respalden estos pensamientos</i>	<i>Por favor, escriba las pruebas que refutarían estos pensamientos</i>	<i>Incluye las pruebas que apoyan y las que refutan. ¿Cuál sería una forma alternativa de ver la situación?</i>	<i>¿Cómo te sientes ahora?</i>

**Ejemplo**



PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

<b>Pruebas a favor del pensamiento más importante</b>	<b>Pruebas en contra de la idea más importante</b>	<b>Pensamientos alternativos o equilibrados</b>	<b>Evalúe ahora las emociones</b>
<p>- Mi amigo canceló los planes sin una explicación clara.</p> <p>-Últimamente está muy ocupado y parece distante.</p> <p>-No ha pedido una nueva cita ni se ha mostrado arrepentido.</p>	<p>-Mi amigo ha pasado por un momento estresante en el trabajo.</p> <p>-Ha mencionado sentirse abrumado por sus responsabilidades personales.</p> <p>-Se ha disculpado sinceramente por cancelar la cita y ha expresado su deseo de quedar pronto.</p>	<p>-Es posible que la cancelación de mi amigo no tenga nada que ver conmigo personalmente. Puede que esté realmente abrumado con su carga de trabajo".</p> <p>-"Aunque me sienta decepcionado, no significa que nuestra amistad esté devaluada. La gente tiene altibajos, y es normal que los horarios choquen."</p> <p>-"Puede que mi amigo no se diera cuenta de lo mucho que esperaba nuestro encuentro. Podía expresar lo que sentía con calma y darle el beneficio de la duda".</p>	<p>-Inicialmente me sentí: Dolido, rechazado y frustrado.</p> <p>-Ahora se siente: Comprensivo, empático con su situación y dispuesto a comunicarse abiertamente.</p>
<p><i>Proporcione pruebas reales que respalden estos pensamientos</i></p>	<p><i>Por favor, escriba las pruebas que refutarían estos pensamientos</i></p>	<p><i>Incluye las pruebas que apoyan y las que refutan. ¿Cuál sería una forma alternativa de ver la situación?</i></p>	<p><i>¿Cómo te sientes ahora?</i></p>

## MÓDULO 4

### MHEALTH O SALUD MÓVIL

---

GUÍA METODOLÓGICA	
1	<p><b>Introducción</b></p> <p>El objetivo de esta sesión de formación es proporcionar a los participantes un conocimiento exhaustivo de la sanidad móvil, incluidos sus fundamentos teóricos, aplicaciones prácticas y tendencias emergentes.</p>
2	<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 1: Introducción a la sanidad móvil</li> <li>- Sesión 2: Componentes clave de la sanidad móvil</li> <li>- Sesión 3: Beneficios y retos de la sanidad móvil</li> <li>- Sesión 4: Tendencias emergentes y orientaciones futuras</li> </ul>
3	<p><b>Participantes</b></p> <p>10 - 20 participantes</p>
4	<p><b>Competencias</b></p> <p>Conocimientos básicos de sanidad móvil y capacidad de pensamiento crítico y reconocimiento de conceptos de sanidad móvil</p>
5	<p><b>Duración</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>40 minutos Sesión 1 60 minutos Sesión 2 50 minutos Sesión 3 60 minutos Sesión 4</p> </div> <p><b>Tiempo total = 210 minutos</b></p>
6	<p><b>Material de formación</b></p> <p>Lista de asistencia PPT_Módulo_Módulo 4</p> <p>Módulo 4 - Anexo 1 - Estudio de caso mHEALTH 1: MoodTools - Ayuda contra la depresión Módulo 4 - Anexo 2 - Estudio de caso mHEALTH 2: Woebot - Chatbot de Salud Mental potenciado por IA Módulo 4 - Anexo 3 - Cuestionario mHEALTH Módulo 4 - Anexo 4 - Cuestionario mHEALTH - Respuestas correctas</p>
7	<p><b>Plan de la sesión (sesión presencial). Para las sesiones en línea, duplique el tiempo</b></p> <p>Antes de la sesión, asegúrese de que está al día de las instrucciones para los formadores, así como de la base teórica.</p> <p>Introducción</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2 minutos</p> </div>

Preséntese y dé la bienvenida a los participantes a esta sesión. Presente los objetivos de la sesión y el orden del día.



5 minutos

Pida a los participantes que se presenten, de uno en uno, y que mencionen las expectativas que tienen para esta formación. Una vez que todos los participantes hayan nombrado sus expectativas, repase la lista y explique cuáles de ellas se cumplirán probablemente durante esta sesión y cuáles no, pero podrían cumplirse de otra manera en el futuro. Mantenga la lista de expectativas expuesta durante toda la sesión. Distribuya los formularios de consentimiento y pida a los participantes que los rellenen y firmen.



3 minutos

Explique a los participantes que es útil acordar juntos las reglas básicas para que la sesión sea eficaz. Pregunte a los participantes qué reglas ayudarían a que la formación se desarrollara sin problemas, a maximizar el aprendizaje, a fomentar la participación y a que todos se sintieran bienvenidos y respetados. Escribe las respuestas de los participantes en la hoja "Reglas básicas" del rotafolio, por ejemplo

- apagar los teléfonos móviles
- ver y tratar a los demás como iguales en la sala de formación,
- hacer preguntas en cualquier momento,
- hacer comentarios constructivos y no críticos,
- dar a cada participante la oportunidad de contribuir.

Coloque las normas básicas en una pared donde todos puedan verlas y manténgalas actualizadas durante toda la sesión, adaptándolas si es necesario.

## SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LA MHEALTH



20 minutos

**Objetivo:** Introducir a los participantes en el concepto de sanidad móvil y su importancia en la prestación de asistencia sanitaria.

- Presentación teórica 1.1: Definición y alcance de la mHealth.
- Presentación teórica 1.2: Evolución de las tecnologías de mHealth.
- Presentación teórica 1.3: Impacto de la mHealth en la prestación de asistencia sanitaria.

### ➤ Presentación teórica 1.1: Definición y alcance de la mHealth

#### **Introducción:**

La mHealth, abreviatura de salud móvil, se refiere a la aplicación de tecnologías móviles como teléfonos inteligentes, tabletas, dispositivos portátiles y sensores inalámbricos en la prestación de asistencia sanitaria y servicios relacionados con la salud. Su ámbito de aplicación abarca una amplia gama de actividades destinadas a mejorar el acceso, la



prestación y los resultados de la atención sanitaria mediante el uso de la tecnología móvil.

**Puntos clave:**

**Definición:** la mHealth engloba el uso de dispositivos móviles y tecnologías inalámbricas para apoyar objetivos sanitarios, como la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

**Alcance de la mHealth:**

**Educación sanitaria:** Entrega de información sanitaria, recursos educativos e intervenciones de cambio de comportamiento a través de dispositivos móviles para promover estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades.

**Seguimiento a distancia:** Seguimiento y gestión de la salud de los pacientes a distancia mediante dispositivos portátiles, aplicaciones móviles y plataformas de telemedicina.

**Apoyo al diagnóstico y al tratamiento:** Facilitar los procesos de diagnóstico, la adherencia al tratamiento y la gestión de la medicación a través de aplicaciones de salud móvil.

**Intervenciones de salud pública:** Uso de tecnologías móviles para la vigilancia de enfermedades, respuesta a brotes y campañas de promoción de la salud, especialmente en entornos con recursos limitados.

**Ejemplos:**

Aplicaciones móviles para el seguimiento de la actividad física, el control de los hábitos alimentarios y la gestión de enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión. Plataformas de telemedicina que permiten consultas a distancia, diagnóstico por imagen y derivación a especialistas. Campañas de educación sanitaria por SMS dirigidas a poblaciones específicas, como mujeres embarazadas o adolescentes.

➤ **Presentación teórica 1.2: Evolución de las tecnologías de mHealth.**

**Introducción:**

La evolución de las tecnologías de mHealth ha venido determinada por los avances en informática móvil, infraestructura de telecomunicaciones e innovación sanitaria. Desde simples recordatorios por SMS hasta sofisticados sistemas de seguimiento a distancia, la mHealth ha experimentado importantes transformaciones a lo largo de los años.

**Puntos clave:**

**Primeros años:** Los orígenes de la mHealth se remontan al uso de SMS (servicio de mensajes cortos) para recordatorios de citas, mensajes de educación sanitaria y apoyo a la adherencia. Al principio, se crearon aplicaciones para utilizar los teléfonos móviles con el fin de mejorar la comunicación entre pacientes y profesionales sanitarios.

**Avances tecnológicos:** La proliferación de los teléfonos inteligentes, unida a los avances en el desarrollo de aplicaciones móviles y la tecnología de sensores, allanó el camino para soluciones de mHealth más sofisticadas. Las aplicaciones móviles permitieron el seguimiento interactivo de la salud, la monitorización de síntomas y la gestión de la medicación, mientras que los dispositivos portátiles introdujeron funciones de monitorización continua de la salud.

**Integración con los sistemas sanitarios:** A medida que las tecnologías de mHealth maduraban, se integraban cada vez más con los sistemas sanitarios tradicionales, como

las historias clínicas electrónicas (HCE), las plataformas de telemedicina y los sistemas de apoyo a la toma de decisiones clínicas. Esta integración facilitó el intercambio fluido de datos, la coordinación de la atención y la participación de los pacientes en todos los entornos sanitarios.

**Tendencias futuras:** Las tendencias emergentes en mHealth incluyen la integración de la inteligencia artificial (IA) y los algoritmos de aprendizaje automático para el análisis predictivo, la medicina personalizada y los asistentes sanitarios virtuales. Se espera que las tecnologías vestibles, los dispositivos IoT (Internet de las cosas) y las soluciones de monitorización remota desempeñen un papel central en la configuración del futuro de la mHealth.

➤ **Presentación teórica 1.3: Impacto de la mHealth en la prestación de asistencia sanitaria.**

**Introducción:**

La mHealth ha tenido un profundo impacto en los modelos de prestación de asistencia sanitaria, transformando la forma en que los servicios sanitarios son accesibles, prestados y experimentados tanto por los pacientes como por los proveedores. Los beneficios de la mHealth son múltiples: desde mejorar el acceso a la atención sanitaria en zonas remotas hasta dotar a los pacientes de herramientas de autogestión.

**Puntos clave:**

**Mejora del acceso a la atención sanitaria:** Las tecnologías mHealth han superado las barreras geográficas, permitiendo a las personas que viven en zonas remotas o desatendidas acceder a servicios sanitarios a distancia. Las plataformas de telemedicina, las clínicas móviles y los trabajadores sanitarios comunitarios equipados con dispositivos móviles han ampliado el alcance de la asistencia sanitaria.

**Mayor compromiso del paciente:** Las aplicaciones sanitarias móviles y los dispositivos portátiles permiten a los pacientes participar activamente en su atención sanitaria, desde el autocontrol de las constantes vitales hasta el acceso a información sanitaria personalizada y recursos de apoyo. El aumento de la participación de los pacientes se ha relacionado con un mejor cumplimiento del tratamiento, mejores resultados sanitarios y una mayor satisfacción con la asistencia.

**Atención personalizada:** La mHealth permite ofrecer una atención personalizada a través de información basada en datos, monitorización remota e intervenciones a medida. Los profesionales sanitarios pueden aprovechar los datos de salud móvil para personalizar los planes de tratamiento, identificar a los pacientes de alto riesgo e intervenir de forma proactiva para prevenir acontecimientos adversos o complicaciones.

**Empoderamiento y empatía:** Más allá de las intervenciones clínicas, la mHealth fomenta un sentimiento de empoderamiento y empatía entre los pacientes al proporcionarles herramientas y recursos para gestionar su salud de forma autónoma. Las aplicaciones móviles que facilitan el apoyo entre iguales, la orientación sanitaria y la educación para el autocuidado permiten a las personas tomar el control de su salud y bienestar.

**Conclusiones:**

En conclusión, la mHealth promete revolucionar la prestación de asistencia sanitaria aprovechando la ubicuidad y accesibilidad de las tecnologías móviles. Si adoptan los principios de innovación, colaboración y atención centrada en el paciente, los sistemas sanitarios pueden aprovechar todo el potencial de la mHealth para mejorar los resultados sanitarios, mejorar la experiencia de los pacientes y promover la equidad sanitaria.



#### Ejercicio 1: Debate en grupo (10 minutos)

Discuta las presentaciones teóricas y anime a los participantes a compartir sus puntos de vista sobre la importancia de la mHealth en la atención sanitaria.

### SESIÓN 2: COMPONENTES CLAVE DE LA MHEALTH



20 minutos

**Objetivo:** Identificar los componentes clave necesarios para un sistema mHealth eficaz.

- Presentación teórica 2.1: Dispositivos móviles en mHealth.
- Presentación teórica 2.2: Aplicaciones de mHealth.
- Presentación teórica 2.3: Conectividad y análisis de datos en mHealth.

#### ➤ **Presentación teórica 2.1: Dispositivos móviles en mHealth.**

##### **Introducción:**

Los dispositivos móviles son componentes fundamentales de los sistemas de mHealth, ya que constituyen la interfaz principal a través de la cual los usuarios acceden a los servicios de salud, reciben información sanitaria y participan en actividades relacionadas con la salud. Desde los teléfonos inteligentes hasta los dispositivos para llevar puestos, la diversidad de tecnologías móviles ofrece oportunidades únicas para ofrecer intervenciones sanitarias personalizadas, accesibles y oportunas.

##### **Puntos clave:**

**Adopción de los teléfonos inteligentes:** La adopción generalizada de los teléfonos inteligentes ha revolucionado la mHealth, permitiendo a los usuarios acceder a una amplia gama de aplicaciones sanitarias, recursos educativos y servicios de telemedicina desde cualquier lugar y en cualquier momento. Los teléfonos inteligentes son dispositivos multifuncionales capaces de capturar datos sanitarios, facilitar la comunicación con los profesionales sanitarios y apoyar las tareas de autogestión.

**Dispositivos portátiles:** Los dispositivos wearables, como los rastreadores de fitness, los smartwatches y los sensores médicos, desempeñan un papel fundamental en la monitorización remota, el seguimiento continuo de la salud y la retroalimentación en tiempo real. Estos dispositivos recopilan datos fisiológicos, como la frecuencia cardíaca, los niveles de actividad y los patrones de sueño, lo que permite a los usuarios y a los profesionales sanitarios controlar los parámetros de salud y detectar anomalías de forma proactiva.

**Tablets/Ordenadores:** Tablets / ordenadores ofrecen una pantalla de mayor tamaño y mayor facilidad de uso en comparación con los teléfonos inteligentes, por lo que son ideales para la entrega de materiales interactivos de educación para la salud, consultas de telemedicina y herramientas de apoyo a la toma de decisiones clínicas. Las Tablets son especialmente útiles en entornos clínicos, donde los profesionales sanitarios pueden utilizarlas para acceder a los historiales de los pacientes, introducir datos y comunicarse con sus colegas.

**Accesibilidad y equidad:** Aunque los dispositivos móviles ofrecen ventajas significativas en términos de accesibilidad y comodidad, es esencial tener en cuenta los problemas de equidad relacionados con la propiedad de los dispositivos, la alfabetización digital y la conectividad. Los esfuerzos para promover la inclusión en la mHealth deben abordar las barreras de acceso y garantizar que las poblaciones vulnerables puedan beneficiarse de las intervenciones de salud móvil.

➤ **Presentación teórica 2.2: Aplicaciones de mHealth.**

**Introducción:**

Las aplicaciones mHealth engloban una variada gama de herramientas y plataformas de software diseñadas para atender diversas necesidades sanitarias, desde la gestión de enfermedades crónicas hasta la atención preventiva y la promoción de la salud. Estas aplicaciones aprovechan las tecnologías móviles para ofrecer intervenciones personalizadas, mejorar la comunicación entre pacientes y proveedores y optimizar los procesos de prestación de asistencia sanitaria.

**Puntos clave:**

**Aplicaciones de salud y bienestar:** Las aplicaciones de salud y bienestar se centran en la promoción de comportamientos saludables, la gestión de enfermedades crónicas y el apoyo al bienestar general. Estas aplicaciones pueden incluir funciones como el seguimiento de la actividad, el registro de la nutrición, recordatorios de medicación y ejercicios de atención plena para ayudar a los usuarios a adoptar y mantener estilos de vida saludables.

**Plataformas de telemedicina:** Las plataformas de telemedicina permiten consultas a distancia, evaluaciones diagnósticas y recomendaciones de tratamiento a través de videoconferencias, mensajería o llamadas telefónicas. La telemedicina ofrece una alternativa cómoda y accesible a las visitas tradicionales en persona, sobre todo para personas con limitaciones de movilidad, residentes en zonas rurales y quienes buscan atención especializada.

**Sistemas de ayuda a la toma de decisiones clínicas:** Los sistemas de apoyo a la toma de decisiones clínicas aprovechan las tecnologías móviles para proporcionar a los profesionales sanitarios directrices basadas en pruebas, algoritmos de diagnóstico y recomendaciones de tratamiento en el punto de atención. Estos sistemas mejoran la toma de decisiones clínicas, reducen los errores médicos y aumentan la seguridad de los pacientes al integrar los datos pertinentes de los pacientes y los conocimientos clínicos.

**Soluciones de monitorización remota:** Las soluciones de monitorización remota permiten un seguimiento continuo de los parámetros de salud de los pacientes, como la presión arterial, los niveles de glucosa en sangre y las lecturas del electrocardiograma, fuera de los entornos sanitarios tradicionales. Estas soluciones

permiten a los pacientes gestionar sus dolencias de forma proactiva, alertar a los profesionales sanitarios de posibles problemas de salud y facilitar intervenciones oportunas para prevenir complicaciones.

➤ **Presentación teórica 2.3: Conectividad y análisis de datos en mHealth.**

**Introducción:**

La conectividad y el análisis de datos son componentes esenciales de los sistemas de mHealth, ya que permiten una comunicación fluida, un intercambio de datos seguro y una visión procesable para la toma de decisiones informadas. Desde las redes inalámbricas hasta las plataformas basadas en la nube, la infraestructura que soporta la mHealth debe ser robusta, escalable e interoperable para facilitar una prestación sanitaria eficaz.

**Puntos clave:**

**Redes inalámbricas:** Las redes inalámbricas, incluidas las tecnologías de telefonía móvil, Wi-Fi y Bluetooth, constituyen la base de la conectividad de los sistemas de mHealth. Estas redes permiten la transmisión de datos en tiempo real, la monitorización remota y las consultas de telemedicina, independientemente de la ubicación geográfica de los usuarios o de su proximidad física a los centros sanitarios.

**Computación en nube:** Las plataformas de computación en nube ofrecen soluciones de almacenamiento escalables y seguras para los datos de mHealth, lo que permite a las organizaciones sanitarias almacenar, analizar y acceder a grandes cantidades de información sanitaria de forma eficiente. Las aplicaciones de mHealth basadas en la nube permiten la atención colaborativa, el intercambio de datos entre proveedores y la integración con sistemas de historiales médicos electrónicos para una gestión integral del paciente.

**Seguridad y privacidad de los datos:** La seguridad y la privacidad de los datos son primordiales en los sistemas mHealth para proteger la información sanitaria sensible frente a accesos no autorizados, infracciones y usos indebidos. Las medidas de cifrado, autenticación y control de acceso salvaguardan la integridad y confidencialidad de los datos, garantizando el cumplimiento de los requisitos normativos y las normas éticas.

**Análisis de datos y perspectivas:** Las técnicas de análisis de datos, como el aprendizaje automático, los modelos predictivos y el procesamiento del lenguaje natural, permiten a las organizaciones sanitarias obtener información procesable a partir de los datos de mHealth. Esta información sirve de base para la toma de decisiones clínicas, las estrategias de gestión de la salud de la población y las iniciativas de mejora de la calidad, mejorando en última instancia los resultados de los pacientes y la eficiencia de la asistencia sanitaria.

**Conclusiones:**

Los componentes clave de la mHealth, incluidos los dispositivos móviles, las aplicaciones, la conectividad y el análisis de datos, trabajan en sinergia para permitir modelos de prestación de asistencia sanitaria innovadores y eficaces. Aprovechando el poder de las tecnologías móviles y la información basada en datos, la mHealth tiene el potencial de revolucionar la asistencia sanitaria, mejorar los resultados de los pacientes y aumentar la calidad general de la atención.



## Ejercicio 2: Análisis de casos prácticos (40 minutos)

### Objetivo:

Analizar estudios de casos de éxito en la implantación de mHealth en aplicaciones gratuitas de salud mental.

Los participantes debaten los componentes clave destacados en los estudios de casos y su papel en la consecución del éxito.

### Preparación y tareas:



20 minutos

- Los participantes se dividen en pequeños grupos para analizar y debatir los componentes clave y los factores de éxito destacados en los estudios de casos centrados exclusivamente en aplicaciones gratuitas de salud mental.
- Cada grupo identifica los elementos críticos que contribuyen al éxito de las implementaciones de mHealth y considera su relevancia para contextos de salud mental más amplios.



20 minutos

Los debates en grupo van seguidos de una breve sesión de puesta en común, en la que los grupos presentan sus conclusiones y puntos de vista al grupo en su conjunto para su posterior reflexión y debate.

### ➤ Caso práctico 1: MoodTools - Ayuda contra la depresión

#### Descripción:

Este estudio de caso examina la aplicación de MoodTools, una aplicación gratuita de salud mental diseñada para proporcionar apoyo y recursos a las personas que sufren depresión. MoodTools ofrece una serie de herramientas e intervenciones basadas en pruebas, como el seguimiento del estado de ánimo, ejercicios basados en la TCC y técnicas de relajación, para ayudar a los usuarios a controlar sus síntomas depresivos y mejorar su bienestar emocional.

#### Componentes clave:

**Seguimiento del estado de ánimo:** MoodTools permite a los usuarios hacer un seguimiento de su estado de ánimo a lo largo del tiempo mediante un diario. Los usuarios pueden calificar su estado de ánimo en una escala del 1 al 10 y registrar notas adicionales sobre sus emociones, pensamientos y comportamientos. El seguimiento del estado de ánimo ayuda a los usuarios a identificar patrones, desencadenantes y fluctuaciones en su estado de ánimo, lo que les permite controlar su salud mental y buscar apoyo cuando lo necesitan.

**Ejercicios basados en la TCC:** La aplicación proporciona ejercicios de terapia cognitivo-conductual (TCC) y herramientas de autoayuda para ayudar a los usuarios a desafiar los

patrones de pensamiento negativos y desarrollar habilidades de afrontamiento. Estos ejercicios pueden incluir diarios de pensamientos, tareas de activación conductual y técnicas de relajación diseñadas para reducir los síntomas de la depresión y mejorar la resiliencia emocional.

**Biblioteca de recursos:** MoodTools ofrece una completa biblioteca de recursos con artículos psicoeducativos, guías de autoayuda y estrategias de afrontamiento para controlar la depresión. Los usuarios pueden acceder a información sobre los síntomas de la depresión, las opciones de tratamiento y las prácticas de autocuidado, así como a consejos para mejorar el sueño, la nutrición y la actividad física para favorecer el bienestar general.

**Funciones de seguridad:** La aplicación incluye funciones de seguridad y recursos de apoyo en caso de crisis para los usuarios en apuros. MoodTools ofrece enlaces a líneas telefónicas de ayuda, líneas de crisis y servicios de salud mental para obtener asistencia inmediata, así como directrices para controlar los pensamientos suicidas y buscar ayuda de emergencia. Se anima a los usuarios a dar prioridad a su seguridad y a buscar ayuda cuando experimenten una angustia grave o una crisis.

**Puntos de debate:**

- ¿Cómo aprovecha MoodTools las herramientas e intervenciones basadas en la evidencia para ofrecer apoyo a las personas que sufren depresión?
- ¿Cuáles son las ventajas y las limitaciones de ofrecer funciones de seguimiento del estado de ánimo en aplicaciones de salud mental como MoodTools?
- ¿Cómo ayudan los ejercicios basados en la TCC y las herramientas de autoayuda a los usuarios a controlar sus síntomas depresivos y desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables?
- ¿Qué papel pueden desempeñar los recursos psicoeducativos y las guías de autoayuda en la promoción de la alfabetización en salud mental y en la capacitación de los usuarios para tomar el control de su bienestar mental?
- ¿Cómo pueden las aplicaciones gratuitas de salud mental como MoodTools hacer frente a las barreras que impiden el acceso a la ayuda en salud mental, como el coste, la estigmatización y las limitaciones geográficas?

➤ **Caso práctico 2: Woebot - Chatbot de salud mental potenciado por IA**

**Descripción:**

Este estudio de caso explora la implementación de Woebot, un chatbot gratuito de salud mental impulsado por IA diseñado para ofrecer intervenciones de terapia cognitivo-conductual (TCC) y apoyo emocional a los usuarios a través de interacciones basadas en el chat. Woebot utiliza algoritmos de procesamiento del lenguaje natural (PLN), técnicas basadas en pruebas y comentarios personalizados para ayudar a los usuarios a controlar los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

**Componentes clave:**

**Interfaz conversacional:** Woebot cuenta con una interfaz conversacional que simula una conversación humana natural, permitiendo a los usuarios interactuar con el chatbot a través de mensajes de texto. El chatbot emplea un lenguaje empático, habilidades de escucha activa y respuestas personalizadas para atraer a los usuarios, establecer una relación y proporcionar apoyo emocional en tiempo real.

**Técnicas y ejercicios de TCC:** Woebot ofrece técnicas y ejercicios de terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a los usuarios a desafiar los patrones de pensamiento negativos, regular las emociones y desarrollar habilidades de afrontamiento. Estas técnicas pueden incluir cuestionamientos del pensamiento, experimentos conductuales, ejercicios de atención plena y estrategias de regulación emocional adaptadas a las necesidades y preferencias individuales de los usuarios.

**Seguimiento del estado de ánimo y feedback:** El chatbot permite a los usuarios hacer un seguimiento de su estado de ánimo, pensamientos y comportamientos a lo largo del tiempo y recibir comentarios personalizados basados en sus respuestas. Woebot utiliza algoritmos de aprendizaje automático para analizar las interacciones de los usuarios e identificar patrones o desencadenantes que contribuyen a sus síntomas de salud mental, ofreciendo ideas y recomendaciones para el autocuidado y estrategias de afrontamiento.

**Derivación y apoyo en situaciones de crisis:** Woebot remite a los usuarios que necesitan ayuda o intervención adicional a recursos de salud mental, líneas telefónicas de crisis y apoyo profesional. El chatbot está programado para reconocer signos de angustia o crisis aguda y guiar a los usuarios a los recursos y servicios adecuados para obtener ayuda y apoyo inmediatos.

**Puntos de debate:**

- ¿Cómo aprovecha Woebot las tecnologías de IA y PNL para ofrecer ayuda e intervenciones personalizadas en materia de salud mental?
- ¿Cuáles son los posibles beneficios y retos de utilizar una interfaz conversacional para ofrecer técnicas de TCC y apoyo emocional?
- ¿Cómo ayudan las técnicas de TCC y los ejercicios de seguimiento del estado de ánimo a los usuarios a gestionar los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en tiempo real?
- ¿Qué papel pueden desempeñar los profesionales sanitarios a la hora de integrar intervenciones basadas en chatbot como Woebot en sus servicios de salud mental y planes de tratamiento?
- ¿Cómo pueden las aplicaciones gratuitas de salud mental como Woebot hacer frente a las barreras que dificultan el acceso a la atención de salud mental, como la estigmatización, la asequibilidad y las limitaciones geográficas?

**SESIÓN 3: VENTAJAS Y RETOS DE LA MHEALTH**



20 minutos

**Objetivo:** Explorar los beneficios y retos asociados a la implantación de soluciones mHealth.

- Presentación teórica 3.1: Beneficios de la sanidad móvil.
- Presentación teórica 3.2: Retos en la implantación de la sanidad móvil.

➤ **Presentación teórica 3.1: Beneficios de la sanidad móvil.**

**Mejora del acceso a la atención sanitaria:** Las soluciones de sanidad móvil facilitan el acceso remoto a los servicios sanitarios, especialmente en zonas rurales o desatendidas



donde la infraestructura sanitaria tradicional puede ser limitada. Los pacientes pueden recibir asesoramiento médico, consultas y seguimiento a distancia a través de dispositivos móviles, lo que mejora el acceso a la asistencia sanitaria y la equidad.

**Mayor participación del paciente:** Las aplicaciones sanitarias móviles permiten a los pacientes participar activamente en la gestión de su atención sanitaria. Funciones como recordatorios de citas, seguimiento del cumplimiento de la medicación y recursos de educación sanitaria promueven el compromiso del paciente y fomentan comportamientos proactivos en materia de salud, lo que se traduce en mejores resultados sanitarios.

**Prestación eficiente de la asistencia sanitaria:** Las tecnologías de sanidad móvil facilitan y agilizan la asistencia sanitaria a los proveedores, reduciendo el papeleo y haciendo las cosas más eficientes. Los historiales médicos digitales, las plataformas de telemedicina y las herramientas de monitorización remota permiten un acceso más rápido a la información del paciente y facilitan las intervenciones oportunas, mejorando la calidad general de la asistencia.

**Asistencia sanitaria personalizada:** Las aplicaciones móviles de salud utilizan tecnología inteligente y análisis de datos para ofrecer a cada persona una ayuda sanitaria personalizada que se ajuste exactamente a lo que necesita. Al analizar los datos del usuario y las métricas de salud, las plataformas mHealth pueden ofrecer recomendaciones sanitarias específicas, estrategias de gestión de enfermedades y medidas de atención preventiva, mejorando los resultados del tratamiento y la satisfacción del paciente.

**Ahorro de costes:** La implantación de soluciones mHealth puede suponer un ahorro de costes tanto para los sistemas sanitarios como para los pacientes. Al reducir la necesidad de consultas en persona, ingresos hospitalarios y procedimientos médicos innecesarios, las tecnologías mHealth ayudan a reducir los gastos sanitarios y mejoran la asignación de recursos, haciendo que la asistencia sanitaria sea más asequible y accesible.

➤ **Presentación teórica 3.2: Retos en la implantación de la sanidad móvil.**

**Preocupación por la privacidad y la seguridad de los datos:** El uso generalizado de dispositivos móviles y tecnologías sanitarias digitales suscita preocupación por la privacidad y la seguridad de los datos sanitarios sensibles. Proteger la información de los pacientes frente a accesos no autorizados, filtraciones de datos y ciberamenazas es esencial para mantener la confianza en las soluciones de sanidad móvil y garantizar el cumplimiento de la normativa sobre protección de datos.

**Problemas de interoperabilidad:** La integración de las aplicaciones de sanidad móvil con los sistemas sanitarios y las historias clínicas electrónicas (HCE) existentes puede resultar complicada debido a problemas de interoperabilidad. La incompatibilidad entre diferentes plataformas de software, formatos de datos y protocolos de comunicación puede dificultar el intercambio de datos y la colaboración entre proveedores sanitarios, limitando la eficacia de las iniciativas de sanidad móvil.

**Brecha digital:** Las disparidades socioeconómicas y de alfabetización digital contribuyen a la brecha digital, en la que ciertas poblaciones carecen de acceso a las tecnologías de sanidad móvil o son incapaces de utilizarlas eficazmente. Abordar los obstáculos a la inclusión digital, como el acceso limitado a Internet, la alfabetización

tecnológica y las barreras lingüísticas, es crucial para garantizar un acceso equitativo a los beneficios de la sanidad móvil para todas las personas.

**Marcos normativos y jurídicos:** Las tecnologías de sanidad móvil operan en entornos normativos complejos regidos por leyes sanitarias, reglamentos de protección de datos y normas sobre dispositivos médicos. Navegar por los requisitos normativos, obtener las aprobaciones necesarias y garantizar el cumplimiento de las obligaciones legales supone un reto para los desarrolladores de sanidad móvil, los proveedores sanitarios y los responsables políticos que desean implantar soluciones sanitarias digitales innovadoras.

**Calidad y fiabilidad:** Garantizar la precisión, fiabilidad y eficacia de las soluciones de sanidad móvil es esencial para mantener la seguridad y la confianza de los pacientes. La variabilidad en la calidad de las aplicaciones, la precisión de los contenidos y la validez clínica pueden socavar la credibilidad de las intervenciones de sanidad móvil y provocar posibles daños o desinformación. Para garantizar la integridad y fiabilidad de las tecnologías de sanidad móvil es fundamental aplicar medidas sólidas de garantía de calidad, directrices basadas en pruebas y procesos de validación clínica.

Esta presentación teórica ofrece una visión general de los beneficios y retos asociados a la implantación de soluciones de sanidad móvil, destacando el impacto potencial de las tecnologías sanitarias móviles en la prestación de asistencia sanitaria y los resultados de los pacientes, así como las consideraciones y obstáculos clave que deben abordarse para una adopción e implantación satisfactorias.



### Ejercicio 3: Análisis DAFO (30 minutos)

Realizar un análisis DAFO de la implantación de la sanidad móvil.

Divida a los participantes en grupos para identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas relacionadas con la adopción de mHealth.

#### **Instrucciones:**

**Introducción (2 minutos):** Comience explicando el propósito y la metodología de un Análisis FODA. Destaque que el objetivo es identificar las fortalezas y debilidades internas, así como las oportunidades y amenazas externas, relacionadas con la implementación de soluciones de salud móvil en entornos de atención de la salud.

**Formación de grupos (1 minuto):** Divida a los participantes en pequeños grupos de 3 a 5 personas. Asegúrese de que cada grupo esté formado por una mezcla diversa de profesionales sanitarios, expertos en tecnología, administradores y otras partes interesadas.

**Análisis DAFO (17 minutos):** Proporcione a cada grupo una hoja de papel grande o una plataforma digital en la que puedan realizar su análisis DAFO. Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas y debatan los siguientes puntos:

**-Fortalezas (internas):** ¿Qué factores internos proporcionan a la organización una ventaja a la hora de implantar soluciones de sanidad móvil? Esto podría incluir la infraestructura tecnológica existente, la mano de obra cualificada, un fuerte apoyo de liderazgo o experiencias pasadas exitosas con iniciativas de salud digital.

**-Debilidades (internas):** ¿Qué factores internos plantean retos o limitaciones a la implantación de soluciones de sanidad móvil? Por ejemplo, falta de financiación o recursos, resistencia al cambio entre el personal, problemas de interoperabilidad con los sistemas existentes o lagunas en la alfabetización digital.

**-Oportunidades (externas):** ¿Qué factores externos ofrecen oportunidades para maximizar el potencial de las soluciones de sanidad móvil? Por ejemplo, la creciente demanda de servicios de telesalud por parte de los consumidores, los cambios normativos favorables que apoyan la innovación en salud digital, las asociaciones con empresas tecnológicas o las tendencias emergentes en la monitorización remota de pacientes.

**-Amenazas (externas):** ¿Qué factores externos plantean riesgos u obstáculos para el éxito de la implantación de la sanidad móvil? Puede tratarse de preocupaciones sobre la privacidad de los datos, amenazas de piratas informáticos, normas a seguir, competencia de otras empresas sanitarias o diferencias en cuanto a quién puede utilizar la tecnología por motivos económicos o de lugar de residencia.

**Debate en grupo (5 minutos):** Tras completar el análisis DAFO, permita que cada grupo presente brevemente sus conclusiones al resto de los participantes. Fomente el debate y el intercambio de ideas entre los grupos.

**Conclusión (5 minutos):** Concluya el ejercicio resumiendo las principales conclusiones y aprendizajes del análisis DAFO. Haga hincapié en la importancia de tener en cuenta tanto los factores internos como los externos.

**Materiales:**

- Hojas grandes de papel o dispositivos digitales para realizar el análisis DAFO.
- Rotuladores o herramientas digitales de dibujo para documentar los debates del grupo.
- Temporizador o reloj para controlar la duración del ejercicio.

**Consejos para el facilitador:**

- Fomente la participación activa y la colaboración dentro de los grupos.
- Recuerde a los participantes que deben centrarse en factores concretos y aplicables en lugar de en generalizaciones vagas.
- Fomente una atmósfera de apoyo e inclusión en la que todas las voces sean escuchadas y respetadas.
- Controle el tiempo para asegurarse de que cada grupo tiene suficientes oportunidades de completar el análisis DAFO en el tiempo previsto.
- Anime a los participantes a pensar de forma creativa y a considerar soluciones innovadoras para abordar las debilidades y amenazas identificadas, al tiempo que se aprovechan los puntos fuertes y las oportunidades.

**SESIÓN 4: TENDENCIAS EMERGENTES Y ORIENTACIONES FUTURAS DE LA SANIDAD MÓVIL EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL**



20 minutos

**Objetivo:** Debatir las tendencias emergentes y las orientaciones futuras de la sanidad móvil en el ámbito de la salud mental.

- Presentación teórica 4.1: IA y aprendizaje automático en mHealth.
- Presentación teórica 4.2: Tecnología vestible e integración de IoT.
- Presentación teórica 4.3: Consideraciones regulatorias y éticas.

➤ **Presentación teórica 4.1: IA y aprendizaje automático en mHealth.**

**Introducción a la IA y el aprendizaje automático en salud mental:** La IA y el aprendizaje automático (ML) se están utilizando cada vez más en la salud mental para mejorar el diagnóstico, el tratamiento y el apoyo a las personas con condiciones de salud mental.

**Ayuda al diagnóstico:** Los algoritmos de IA pueden analizar varias fuentes de datos, incluidos patrones de habla, publicaciones en redes sociales e indicadores fisiológicos, para ayudar en la detección temprana y el diagnóstico de trastornos de salud mental como la depresión, la ansiedad y el TEPT.

**Tratamiento personalizado:** Los modelos de aprendizaje automático pueden analizar los datos de cada paciente para personalizar los planes de tratamiento de las enfermedades mentales. Al considerar factores como la genética, el estilo de vida y la respuesta al tratamiento, las intervenciones impulsadas por IA pueden optimizar los resultados de la terapia y mejorar la adherencia del paciente.

**Chatbots y asistentes virtuales:** Los chatbots y asistentes virtuales impulsados por IA ofrecen apoyo de salud mental escalable y accesible al proporcionar asesoramiento personalizado, psicoeducación e intervención en crisis. Estas intervenciones digitales pueden complementar la terapia tradicional y colmar lagunas en la prestación de servicios de salud mental.

➤ **Presentación teórica 4.2: Tecnología portátil e integración de IoT.**

**Papel de los wearables en la salud mental:** Los dispositivos portátiles, como los relojes inteligentes y los biosensores, son prometedores para controlar los indicadores de salud mental en tiempo real. Estos dispositivos pueden rastrear señales fisiológicas, patrones de sueño y niveles de actividad, proporcionando información valiosa sobre el bienestar mental y los niveles de estrés de las personas.

**Vigilancia de la salud mental a través de IoT:** La integración con el Internet de las Cosas (IoT) permite la monitorización continua de los parámetros de salud mental y la transmisión de datos sin fisuras a los proveedores de atención sanitaria. Las soluciones de mHealth basadas en IoT facilitan la evaluación remota, la intervención temprana y la planificación de tratamientos personalizados para personas con problemas de salud mental.

**Aplicaciones en la gestión del estrés:** La tecnología portátil y la integración del IoT pueden contribuir a la gestión del estrés y al aumento de la resiliencia proporcionando información práctica sobre los factores desencadenantes del estrés y las estrategias de afrontamiento. La información en tiempo real y las intervenciones personalizadas permiten a las personas gestionar eficazmente el estrés y mejorar su bienestar mental general.

➤ **Presentación teórica 4.3: Consideraciones regulatorias y éticas.**

**Privacidad y confidencialidad de los datos:** Garantizar que la información de salud mental permanezca privada y confidencial es extremadamente importante en las

aplicaciones mHealth. El cumplimiento de normativas como el GDPR garantiza que la información sensible se almacene, transmita y acceda de forma segura solo a las personas autorizadas.

**Uso ético de la IA en la salud mental:** Las consideraciones éticas en las intervenciones de salud mental impulsadas por IA incluyen la transparencia, la equidad y la responsabilidad. Los algoritmos de IA deben ser transparentes en sus procesos de toma de decisiones, estar libres de prejuicios o discriminación y rendir cuentas de sus recomendaciones para garantizar la confianza y la seguridad del paciente.

**Consentimiento informado y derechos del usuario:** Las personas que utilizan aplicaciones y dispositivos de mHealth para la salud mental deben estar plenamente informadas sobre las prácticas de recopilación de datos, las políticas de privacidad y los riesgos potenciales. Obtener el consentimiento informado y respetar los derechos de los usuarios a controlar sus datos son principios éticos fundamentales que defienden la autonomía y la confianza en la tecnología de la salud mental.

En el futuro, la combinación de IA, gadgets vestibles e IoT puede mejorar enormemente la forma en que se presta la atención de salud mental. Si nos aseguramos de respetar las normas y la ética y utilizamos las nuevas tecnologías, la sanidad móvil podría cambiar la forma en que ayudamos a las personas con problemas de salud mental, haciendo que los tratamientos y el apoyo sean mejores que nunca.



10 minutos

Debate plenario para aclarar los temas presentados.



15 minutos

**Ejercicio 4. Cuestionario:** Administre un cuestionario breve para evaluar los resultados del aprendizaje. Revise las respuestas del cuestionario y aclare cualquier concepto erróneo.



15 minutos

Aclare cualquier duda que puedan tener los participantes y agradezca su participación. Pregúnteles qué les gustaría hacer como resultado de la formación.

Recuérdelos que utilicen la plataforma.

## **MÓDULO 4**

### **mHEALTH O SALUD MÓVIL**

#### **ANEXOS**

#### Módulo 4 - Anexo 1 - mHEALTH Caso práctico 1: MoodTools - Ayuda contra la depresión

##### **Descripción:**

Este estudio de caso examina la implantación de MoodTools, una aplicación gratuita de salud mental diseñada para proporcionar apoyo y recursos a las personas que sufren depresión. MoodTools ofrece una serie de herramientas e intervenciones basadas en pruebas, como el seguimiento del estado de ánimo, ejercicios basados en la TCC y técnicas de relajación, para ayudar a los usuarios a controlar sus síntomas depresivos y mejorar su bienestar emocional.

##### **Componentes clave:**

**Seguimiento del estado de ánimo:** MoodTools permite a los usuarios hacer un seguimiento de su estado de ánimo a lo largo del tiempo mediante un diario. Los usuarios pueden calificar su estado de ánimo en una escala del 1 al 10 y registrar notas adicionales sobre sus emociones, pensamientos y comportamientos. El seguimiento del estado de ánimo ayuda a los usuarios a identificar patrones, desencadenantes y fluctuaciones en su estado de ánimo, lo que les permite controlar su salud mental y buscar apoyo cuando lo necesitan.

**Ejercicios basados en la TCC:** La aplicación proporciona ejercicios de terapia cognitivo-conductual (TCC) y herramientas de autoayuda para ayudar a los usuarios a desafiar los patrones de pensamiento negativos y desarrollar habilidades de afrontamiento. Estos ejercicios pueden incluir diarios de pensamientos, tareas de activación conductual y técnicas de relajación diseñadas para reducir los síntomas de la depresión y mejorar la resiliencia emocional.

**Biblioteca de recursos:** MoodTools ofrece una completa biblioteca de recursos con artículos psicoeducativos, guías de autoayuda y estrategias de afrontamiento de la depresión. Los usuarios pueden acceder a información sobre los síntomas de la depresión, opciones de tratamiento y prácticas de autocuidado, así como a consejos para mejorar el sueño, la nutrición y la actividad física para favorecer el bienestar general.

**Funciones de seguridad:** La aplicación incluye funciones de seguridad y recursos de apoyo en caso de crisis para los usuarios en dificultades. MoodTools proporciona enlaces a líneas telefónicas de ayuda, líneas de crisis y servicios de salud mental para obtener asistencia inmediata, así como directrices para controlar los pensamientos suicidas y buscar ayuda de emergencia. Se anima a los usuarios a dar prioridad a su seguridad y a buscar ayuda cuando experimenten una angustia grave o una crisis.

##### **Puntos de debate:**

- ¿Cómo aprovecha MoodTools las herramientas e intervenciones basadas en la evidencia para ofrecer apoyo a las personas que sufren depresión?

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

- ¿Cuáles son las ventajas y las limitaciones de ofrecer funciones de seguimiento del estado de ánimo en aplicaciones de salud mental como MoodTools?
- ¿Cómo ayudan los ejercicios basados en la TCC y las herramientas de autoayuda a los usuarios a controlar sus síntomas depresivos y desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables?
- ¿Qué papel pueden desempeñar los recursos psicoeducativos y las guías de autoayuda en la promoción de la alfabetización en salud mental y en la capacitación de los usuarios para tomar el control de su bienestar mental?
- ¿Cómo pueden las aplicaciones gratuitas de salud mental como MoodTools hacer frente a las barreras que impiden el acceso a la ayuda en salud mental, como el coste, la estigmatización y las limitaciones geográficas?



Módulo 4 - Anexo 2 - Estudio de caso mHEALTH 2: Woebot - Chatbot de salud mental  
potenciado por IA

**Descripción:**

Este estudio de caso explora la implementación de Woebot, un chatbot gratuito de salud mental impulsado por IA diseñado para ofrecer intervenciones de terapia cognitivo-conductual (TCC) y apoyo emocional a los usuarios a través de interacciones basadas en el chat. Woebot utiliza algoritmos de procesamiento del lenguaje natural (PLN), técnicas basadas en pruebas y comentarios personalizados para ayudar a los usuarios a controlar los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

**Componentes clave:**

**Interfaz conversacional:** Woebot cuenta con una interfaz conversacional que simula una conversación humana natural, permitiendo a los usuarios interactuar con el chatbot a través de mensajes de texto. El chatbot emplea un lenguaje empático, habilidades de escucha activa y respuestas personalizadas para atraer a los usuarios, establecer una relación y proporcionar apoyo emocional en tiempo real.

**Técnicas y ejercicios de TCC:** Woebot ofrece técnicas y ejercicios de terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a los usuarios a desafiar los patrones de pensamiento negativos, regular las emociones y desarrollar habilidades de afrontamiento. Estas técnicas pueden incluir cuestionamientos del pensamiento, experimentos conductuales, ejercicios de atención plena y estrategias de regulación emocional adaptadas a las necesidades y preferencias individuales de los usuarios.

**Seguimiento del estado de ánimo y feedback:** El chatbot permite a los usuarios hacer un seguimiento de su estado de ánimo, pensamientos y comportamientos a lo largo del tiempo y recibir comentarios personalizados basados en sus respuestas. Woebot utiliza algoritmos de aprendizaje automático para analizar las interacciones de los usuarios e identificar patrones o desencadenantes que contribuyen a sus síntomas de salud mental, ofreciendo ideas y recomendaciones para el autocuidado y estrategias de afrontamiento.

**Derivación y apoyo en situaciones de crisis:** Woebot remite a los usuarios que necesitan ayuda o intervención adicional a recursos de salud mental, líneas telefónicas de crisis y apoyo profesional. El chatbot está programado para reconocer signos de angustia o crisis aguda y guiar a los usuarios a los recursos y servicios adecuados para obtener ayuda y apoyo inmediatos.

**Discussion Points:**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

- ¿Cómo aprovecha Woebot las tecnologías de IA y PNL para ofrecer apoyo e intervenciones personalizados en materia de salud mental?
- ¿Cuáles son las posibles ventajas y dificultades de utilizar una interfaz conversacional para ofrecer técnicas de TCC y apoyo emocional?
- ¿Cómo ayudan las técnicas de TCC y los ejercicios de seguimiento del estado de ánimo a los usuarios a gestionar los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en tiempo real?
- ¿Qué papel pueden desempeñar los profesionales sanitarios a la hora de integrar intervenciones basadas en chatbot como Woebot en sus servicios de salud mental y planes de tratamiento?
- ¿Cómo pueden las aplicaciones gratuitas de salud mental como Woebot hacer frente a las barreras que dificultan el acceso a la atención de salud mental, como la estigmatización, la asequibilidad y las limitaciones geográficas?

Módulo 4 - Anexo 3 - Cuestionario mHEALTH

**MÓDULO 4 - mHEALTH**

**Cuestionario para evaluar los resultados del aprendizaje**

Sesión 1: Introducción a la sanidad móvil

Pregunta 1: ¿Qué es la sanidad móvil?

- a) Salud móvil;
- b) Aplicación de las tecnologías móviles a la sanidad;
- c) Telemedicina
- d) Foros de salud en línea;

Pregunta 2: ¿Cuáles son sus principales objetivos en la asistencia sanitaria?

- a) Promoción de la salud, prevención de enfermedades, diagnóstico, tratamiento y seguimiento.
- b) Reducir los costes sanitarios
- c) Ofrecer cirugías a distancia
- d) Mejorar el apoyo a la comunidad de pacientes

Pregunta 3: ¿Cómo ha evolucionado la sanidad móvil a lo largo de los años?

- a) De las salas de chat en línea a la sanidad de realidad virtual
- b) De los sitios web básicos a los juegos sanitarios interactivos
- c) De las emisiones de radio a las aplicaciones de telesalud
- d) De simples recordatorios por SMS a sofisticados sistemas de seguimiento a distancia

Sesión 2: Componentes clave de la sanidad móvil

Pregunta 4: ¿Qué papel desempeñan los teléfonos inteligentes en la sanidad móvil?

- a) Se utilizan únicamente para datos de comunicación de emergencia y para facilitar la comunicación con los profesionales sanitarios
- b) Se utilizan principalmente para interactuar con las redes sociales
- c) Sirven como dispositivos multifuncionales para acceder a aplicaciones sanitarias y capturar datos sanitarios.
- d) Sólo los utilizan los profesionales sanitarios para controlar a distancia a los pacientes

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

Pregunta 5: ¿Cuáles son las principales funciones de los dispositivos wearables en la sanidad móvil?

- a) Proporcionar entretenimiento durante las estancias hospitalarias
- b) Monitorización remota, seguimiento continuo de la salud y retroalimentación en tiempo real
- c) Sustituir los equipos médicos tradicionales en los hospitales
- d) Seguimiento exclusivo de la forma física de los deportistas

Sesión 3: Ventajas y retos de la sanidad móvil

Pregunta 6: ¿Cómo mejora la sanidad móvil el acceso a la atención sanitaria?

- a) Facilitando el acceso remoto a los servicios sanitarios, especialmente en zonas rurales o desatendidas.
- b) Ofreciendo cirugías basadas en realidad virtual
- c) Sustituyendo a los médicos por sistemas automatizados
- d) Proporcionando internet gratuito a todos los pacientes

Pregunta 7: ¿Cuáles son algunos de los principales retos a la hora de implantar soluciones de sanidad móvil?

- a) Falta de dispositivos móviles en todo el mundo
- b) Dependencia excesiva de las consultas en persona
- c) Conocimientos médicos limitados entre los pacientes
- d) Problemas de privacidad y seguridad de los datos, interoperabilidad, brecha digital y marcos normativos y jurídicos.

Sesión 4: Tendencias emergentes y orientaciones futuras de la sanidad móvil en la salud mental

Pregunta 8: ¿Cómo pueden la IA y el aprendizaje automático mejorar la atención a la salud mental?

- a) Creando entornos de realidad virtual para los pacientes
- b) Mediante el análisis de datos para la detección precoz y el diagnóstico de trastornos mentales, la personalización de los planes de tratamiento y la provisión de chatbots con IA para ofrecer apoyo.
- c) Sustituyendo a todos los terapeutas humanos por robots
- d) Generando recetas automatizadas sin intervención médica.

Pregunta 9: ¿Qué consideraciones éticas hay que tener en cuenta al utilizar la IA para la salud mental?

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

- a) Garantizar que los algoritmos de IA sean transparentes, no estén sesgados, sean responsables y obtengan el consentimiento informado de los usuarios.
- b) Utilizar la IA sólo con fines de entretenimiento
- c) Utilizar la IA para sustituir totalmente la interacción humana
- d) No implicar a los pacientes en el proceso de toma de decisiones

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

**Módulo 4 - Anexo 4 - Cuestionario mHEALTH - Respuestas correctas**

1-b; 2-a; 3-d; 4-c; 5-b; 6-a; 7-d; 8-b; 9-a

## **GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**SALUD MÓVIL**

## GLOSSARY OF TERMS MOBILE HEALTH

Término	Explicación
DSM-5	<p>El DSM-5 es un <b>manual publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) para diagnosticar y clasificar los trastornos mentales</b>. Ofrece criterios y directrices estandarizados que ayudan a los médicos a diagnosticar con precisión los trastornos psiquiátricos basándose en los síntomas y comportamientos. El manual clasifica diversos trastornos mentales, como los trastornos del estado de ánimo, los trastornos de ansiedad, los trastornos psicóticos y los trastornos del neurodesarrollo. Publicado en 2013, el DSM-5 incorpora actualizaciones que reflejan nuevas investigaciones y prácticas clínicas. Aunque se utiliza principalmente en EE.UU., tiene un impacto global y se adapta a diferentes culturas. A pesar de las críticas y el debate sobre algunos criterios y la posible sobremedicalización, el DSM-5 sigue siendo una herramienta clave en la práctica clínica, que orienta el tratamiento, la investigación, el reembolso de los seguros y las políticas de salud pública.</p>
eHealth	<p>La eHealth o salud electrónica utiliza las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para mejorar la prestación y los resultados de la asistencia sanitaria. Abarca una amplia gama de herramientas y servicios digitales destinados a mejorar la eficiencia y la atención al paciente. <b>A diferencia de la mHealth, que se centra en los dispositivos móviles, la eHealth incluye aplicaciones más amplias:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="459 1173 1404 1283">1. <b>Historias clínicas electrónicas (HCE):</b> Versiones digitales de las historias clínicas de los pacientes que contienen su historial médico, diagnósticos, tratamientos y resultados de pruebas.</li><li data-bbox="459 1330 1404 1440">2. <b>Telemedicina y telesalud:</b> Servicios sanitarios a distancia, como consultas y seguimiento mediante videoconferencia y dispositivos remotos.</li><li data-bbox="459 1487 1404 1597">3. <b>Sistemas de información sanitaria:</b> Sistemas integrados que gestionan el intercambio seguro de datos sanitarios entre proveedores.</li><li data-bbox="459 1644 1404 1787">4. <b>Aplicaciones sanitarias y wearables:</b> Dispositivos que realizan un seguimiento de las métricas de salud y proporcionan información relacionada con la salud, a menudo vinculados a sistemas sanitarios más amplios.</li><li data-bbox="459 1834 1404 1899">5. <b>Informática sanitaria:</b> Estudio y aplicación de datos biomédicos para la investigación científica y la toma de decisiones.</li><li data-bbox="459 1946 1404 2011">6. La eHealth pretende mejorar el acceso, la calidad, la eficiencia y la rentabilidad de la asistencia sanitaria. Moderniza los sistemas</li></ol>



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

	<p>integrando la información sanitaria y mejorando la comunicación entre proveedores y pacientes.</p> <p><b>eHealth</b> pretende mejorar el acceso, la calidad, la eficiencia y la rentabilidad de la asistencia sanitaria. Moderniza los sistemas integrando la información sanitaria y mejorando la comunicación entre proveedores y pacientes.</p>
<b>EHRs</b>	<p><b>Las historias clínicas electrónicas (HCE)</b> son versiones digitales de los historiales médicos de los pacientes que consolidan y almacenan su información sanitaria en formato electrónico. Las HCE suelen incluir una amplia gama de datos, como historial médico, diagnósticos, medicamentos, planes de tratamiento, registros de vacunación, alergias, imágenes radiológicas y resultados de pruebas de laboratorio.</p> <p>Los profesionales y organizaciones sanitarios autorizados pueden acceder a estos registros, lo que facilita el intercambio de información sobre los pacientes entre distintos centros sanitarios. El objetivo de las HCE es mejorar la calidad de la asistencia sanitaria y la seguridad del paciente proporcionando información precisa y actualizada para la toma de decisiones clínicas. Agilizan las tareas administrativas, mejoran la comunicación entre los equipos sanitarios y respaldan las prácticas basadas en la evidencia.</p> <p>Las HCE también permiten a los pacientes acceder a su propia información sanitaria, lo que les capacita para participar más activamente en su atención. Los sistemas de HCE incorporan medidas de privacidad y seguridad para proteger la confidencialidad de los pacientes y cumplir la normativa, garantizando la seguridad de la información sanitaria confidencial.</p>
<b>ICT (TIC)</b>	<p><b>Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)</b> hacen referencia a una amplia gama de tecnologías utilizadas para gestionar y transmitir información. Las TIC engloban hardware, software, redes y contenidos digitales que permiten la captura, el almacenamiento, el procesamiento y el intercambio de datos. Los componentes clave de las TIC son los ordenadores, los teléfonos inteligentes, las tabletas, los servidores, las redes de telecomunicaciones (como Internet y las redes móviles), las aplicaciones informáticas y las plataformas digitales.</p> <p>Las TIC desempeñan un papel crucial en diversos sectores, como la sanidad, la educación, la empresa, la administración pública y el ocio. En sanidad, las TIC facilitan la gestión electrónica de los historiales médicos (HCE), los servicios de telemedicina, los sistemas de información sanitaria y las tecnologías de imagen médica. Permiten una comunicación eficaz entre profesionales sanitarios y pacientes, mejoran la capacidad de diagnóstico y facilitan el acceso a los servicios sanitarios.</p> <p>El continuo avance de las TIC mejora sus capacidades en el análisis de datos, la inteligencia artificial (IA) y la Internet de las Cosas (IoT), transformando aún más la forma en que se utiliza y comparte la información en las redes mundiales. Las innovaciones de las TIC impulsan la productividad, la</p>

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

	<p>innovación y la conectividad en las sociedades modernas, influyendo en el crecimiento económico y el desarrollo social.</p>
<b>IoT</b>	<p><b>La Internet de las Cosas (IoT)</b> es una red de dispositivos y objetos interconectados con sensores, software y otras tecnologías que les permiten recopilar, intercambiar y procesar datos. Estos dispositivos pueden ser desde objetos cotidianos, como electrodomésticos y dispositivos para llevar puestos, hasta maquinaria industrial y vehículos.</p> <p>Los dispositivos IoT recopilan datos a través de sensores y los transmiten por Internet u otras redes de comunicación a sistemas centralizados u otros dispositivos conectados. Estos datos pueden incluir condiciones ambientales, estado operativo, patrones de uso, etc.</p> <p>El objetivo principal de IoT es mejorar la eficiencia, la automatización y la toma de decisiones en diversos sectores, como la fabricación, la sanidad, el transporte y las ciudades inteligentes. Al permitir la supervisión en tiempo real, la gestión remota y el análisis predictivo, IoT mejora la eficiencia operativa, reduce los costes y mejora la experiencia del usuario.</p> <p>Las cuestiones de seguridad y privacidad son críticas en IoT debido al gran volumen de datos sensibles que se generan y transmiten. A medida que IoT siga evolucionando, promete revolucionar las industrias creando ecosistemas interconectados que impulsen la innovación y permitan nuevos servicios y modelos de negocio.</p>
<b>CIE-11</b>	<p>La CIE-11, <b>Clasificación Internacional de Enfermedades</b>, 11ª Revisión, elaborada por la OMS, es una norma mundial para diagnosticar y clasificar los trastornos mentales y del comportamiento. Abarca una amplia gama de afecciones, como la esquizofrenia, los trastornos del estado de ánimo (como la depresión y el trastorno bipolar), los trastornos de ansiedad, los trastornos por consumo de sustancias, los trastornos alimentarios y los trastornos de la personalidad. Cada trastorno de la CIE-11 se define mediante criterios diagnósticos específicos, lo que promueve un diagnóstico coherente en todo el mundo y facilita la comunicación entre los profesionales sanitarios.</p> <p>Los profesionales sanitarios, los investigadores y los responsables políticos de todo el mundo utilizan la CIE-11 para clasificar y controlar los trastornos mentales, garantizando la uniformidad de los informes y los análisis estadísticos. Actualizada con nuevos conocimientos científicos, la CIE-11 refleja los avances en la comprensión de la salud mental, mejorando la precisión y pertinencia de los diagnósticos. Además, integra las clasificaciones de salud mental con las enfermedades físicas, las lesiones y otros problemas de salud, promoviendo un enfoque integral de la asistencia sanitaria y facilitando estrategias de tratamiento holísticas.</p> <p>En general, el papel de la CIE-11 en la salud mental es fundamental para el diagnóstico clínico, la investigación, la epidemiología y la formulación de</p>

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL  
PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

	<p>políticas, y contribuye a los esfuerzos mundiales por mejorar los servicios y los resultados de la salud mental.</p>
<b>mHealth</b>	<p>La mHealth, abreviatura de <b>mobile health</b>, utiliza dispositivos móviles como teléfonos inteligentes, tabletas y wearables para apoyar la prestación de asistencia sanitaria, el seguimiento de los pacientes y el acceso a la información sanitaria. Abarca aplicaciones sanitarias de seguimiento, bienestar y apoyo a la salud mental, dispositivos portátiles de seguimiento de parámetros de salud y telemedicina para consultas y seguimiento a distancia. La monitorización remota permite recopilar datos sanitarios en tiempo real e intervenir, mientras que el acceso móvil a la información sanitaria facilita la toma de decisiones informadas y la utilización eficiente de los servicios sanitarios.</p> <p>Entre las ventajas de la sanidad móvil figuran la mejora del acceso a la atención sanitaria, la reducción de costes, la mejora del compromiso de los pacientes y las soluciones sanitarias personalizadas. Desempeña un papel crucial en la sanidad moderna al superar las barreras tradicionales y aprovechar la conectividad móvil para ofrecer atención y apoyo oportunos. Los retos son garantizar la seguridad de los datos, el cumplimiento de la normativa, la facilidad de uso de las aplicaciones y mantener el compromiso de los usuarios. En general, las aplicaciones de sanidad móvil proporcionan servicios sanitarios versátiles directamente a los usuarios, promoviendo la gestión proactiva de la salud y el bienestar.</p>
<b>PPSM</b>	<p>"PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL" se refiere a individuos que experimentan condiciones que afectan a su bienestar y funcionamiento mental. Estas afecciones pueden variar mucho en gravedad y tipo, desde trastornos comunes como la depresión y la ansiedad hasta afecciones más graves como la esquizofrenia o el trastorno bipolar.</p> <p>El término hace hincapié en que los problemas de salud mental son afecciones médicas que pueden afectar al pensamiento, las emociones, el comportamiento y la calidad de vida en general de una persona. Abarca un amplio espectro de problemas a los que pueden enfrentarse las personas, como trastornos del estado de ánimo, trastornos psicóticos, trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad y trastornos por consumo de sustancias, entre otros.</p> <p>Las personas con problemas de salud mental pueden necesitar diversas formas de apoyo, tratamiento y atención en función de la naturaleza y gravedad de su enfermedad. El apoyo puede incluir terapia, medicación, ajustes del estilo de vida y redes de apoyo social. Es importante reconocer que los problemas de salud mental son comunes y pueden afectar a cualquiera, y buscar la ayuda adecuada es crucial para gestionar y mejorar el bienestar mental.</p>
<b>WHO</b>	<b>World Health Organization</b>

## IAS ENTRE

### AUTOGESTIÓN DE LA SALUD FRENTE A AUTOGESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

Existe una diferencia entre la autogestión de la salud y la autogestión de la salud mental, principalmente debido a la naturaleza de las enfermedades que se gestionan y a los enfoques utilizados:

#### Naturaleza de las enfermedades:

- Salud: La autogestión de la salud suele referirse a la gestión de afecciones físicas crónicas como la diabetes, la hipertensión, el asma o las enfermedades cardiovasculares. Estas enfermedades suelen requerir el control de los síntomas físicos, el cumplimiento de los regímenes de medicación, ajustes dietéticos y modificaciones del estilo de vida.
- Salud mental: La autogestión de la salud mental implica la gestión de las afecciones relacionadas con el bienestar emocional y psicológico, como los trastornos de ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar, el TEPT y otros. Esto incluye estrategias para afrontar el estrés, regular las emociones, la reestructuración cognitiva y la participación en actividades terapéuticas.

#### Enfoques de autogestión:

- Salud: La autogestión de la salud física suele implicar el control de los parámetros fisiológicos (por ejemplo, la tensión arterial o los niveles de glucosa en sangre), el cumplimiento de los tratamientos médicos prescritos por los profesionales sanitarios, el mantenimiento de una dieta sana, la práctica regular de ejercicio y, posiblemente, la evitación de determinados comportamientos o sustancias.
- Salud mental: La autogestión de la salud mental se centra en la regulación emocional, el desarrollo de estrategias de afrontamiento (por ejemplo, mindfulness, técnicas de relajación), el mantenimiento de las conexiones sociales, la participación en actividades que promuevan el bienestar y, potencialmente, la participación en psicoterapia o asesoramiento.

#### Sistemas de apoyo:

- Salud: En la autogestión de la salud física, los sistemas de apoyo pueden incluir profesionales sanitarios (médicos, enfermeros, dietistas), grupos de autoayuda y herramientas digitales de salud (por

ejemplo, apps para recordatorios de medicación, seguimiento de la forma física).

- Salud mental: La autogestión de la salud mental a menudo implica el apoyo de profesionales de la salud mental (psiquiatras, psicólogos, consejeros), grupos de apoyo entre iguales, foros en línea y aplicaciones de salud mental que ofrecen recursos para el seguimiento del estado de ánimo, ejercicios de relajación o educación en salud mental.

#### **Estigma y concienciación:**

- Salud: Los problemas de salud física suelen ser más conocidos y discutidos abiertamente en la sociedad, con menos estigmatización a la hora de buscar tratamiento médico o gestionar estos problemas.
- Salud mental: Históricamente, las enfermedades mentales están más estigmatizadas, lo que puede afectar a la forma en que las personas perciben y gestionan su propia salud mental. La autogestión de la salud mental puede implicar la superación del estigma, la búsqueda de recursos adecuados y la defensa de las necesidades personales en un entorno de apoyo.

En esencia, aunque ambos tipos de autogestión comparten el objetivo general de capacitar a las personas para que asuman un papel activo en su salud, las estrategias, los retos y los sistemas de apoyo específicos pueden diferir significativamente entre la gestión de los trastornos de salud física y la gestión de los trastornos de salud mental. Cada una de ellas requiere enfoques personalizados para abordar las necesidades y los síntomas propios de cada ámbito de la salud.

## DIFERENCIAS ENTRE

### **APPS DE SALUD VS APPS DE BIENESTAR**

Tanto las aplicaciones de salud como las de bienestar están diseñadas para mejorar el bienestar de los usuarios, pero tienen propósitos diferentes y se centran en aspectos distintos de la salud:

#### **Aplicaciones de salud:**

- Propósito: Las aplicaciones de salud se centran en la gestión de condiciones de salud específicas o en el seguimiento de métricas de salud vitales.
- Ejemplos: Los ejemplos incluyen apps para la gestión de la diabetes (por ejemplo, seguimiento de la glucosa), salud cardiovascular (por ejemplo, control de la presión arterial), salud mental (por ejemplo, seguimiento del estado de ánimo) y gestión de enfermedades crónicas (por ejemplo, gestión del asma o la artritis).
- Funcionalidad: Estas aplicaciones suelen implicar el control y la gestión de enfermedades mediante funciones como el seguimiento de síntomas, los recordatorios de medicación, la gestión de historiales médicos y la interacción con proveedores de atención sanitaria.

#### **Aplicaciones de bienestar:**

- Propósito: Las aplicaciones de bienestar hacen hincapié en el bienestar general, la mejora del estilo de vida y las medidas de salud preventivas.
- Ejemplos: Ejemplos: aplicaciones de fitness (por ejemplo, planificadores de ejercicios, contadores de pasos), aplicaciones de nutrición (por ejemplo, contadores de calorías, planificadores de comidas), aplicaciones de atención plena (por ejemplo, guías de meditación, herramientas de reducción del estrés) y aplicaciones de seguimiento del sueño.
- Funcionalidad: Las aplicaciones de bienestar suelen centrarse en promover hábitos saludables, mejorar la forma física y mental, potenciar la relajación y la atención plena y fomentar el bienestar general.

**Diferencias clave:**

- **Enfoque:** Las apps de salud se centran en la gestión de condiciones de salud o necesidades médicas específicas, mientras que las apps de bienestar se centran en la mejora general del estilo de vida y en medidas de salud preventiva.
- **Público objetivo:** Las apps de salud suelen ser utilizadas por personas que gestionan enfermedades crónicas o problemas de salud específicos, mientras que las apps de bienestar atraen a personas que buscan mejorar su salud general y su calidad de vida.
- **Funcionalidad:** las aplicaciones de salud están más orientadas a la medicina e implican el control de parámetros de salud y la interacción con profesionales sanitarios, mientras que las aplicaciones de bienestar están orientadas a promover comportamientos saludables, la forma física y el bienestar mental.

En esencia, las aplicaciones de salud están diseñadas para gestionar las condiciones médicas y los datos relacionados con la salud, mientras que las aplicaciones de bienestar tienen como objetivo mejorar el estilo de vida, la forma física y el bienestar general a través de diversas intervenciones de estilo de vida y actividades que promueven la salud.

## DIFERENCIAS ENTRE

### TELEMEDICINA Y TELESALUD

**Telemedicine and telehealth** are related concepts that both involve the use of technology to deliver healthcare services remotely. While they are often used interchangeably, there are subtle differences between the two:

- **Telemedicine:** Telemedicine specifically refers to the remote clinical services provided by healthcare professionals to patients. It involves the diagnosis and treatment of medical conditions through telecommunications technology. Telemedicine typically focuses on direct clinical services such as virtual consultations, remote monitoring of vital signs, and conducting medical examinations via video conferencing or other electronic means. It is primarily concerned with the delivery of medical care from a distance, aiming to replicate the traditional in-person healthcare encounter as much as possible.
- **Telehealth:** Telehealth, on the other hand, encompasses a broader scope of remote healthcare services beyond clinical care. It includes not only clinical services provided by healthcare professionals (telemedicine) but also non-clinical services such as health education, provider training, administrative meetings, and public health services delivered remotely. Telehealth can involve a wider array of healthcare professionals, including physicians, nurses, psychologists, social workers, and allied health professionals. It focuses on leveraging technology to enhance healthcare delivery, improve access to health services, and support health-related activities across various settings.

En resumen, la telemedicina es un subconjunto de la telesalud que se ocupa específicamente de los servicios sanitarios clínicos prestados a distancia, mientras que la telesalud abarca un espectro más amplio de actividades relacionadas con la asistencia sanitaria que pueden incluir servicios clínicos y no clínicos prestados a través de la tecnología de las telecomunicaciones. Tanto la telemedicina como la telesalud pretenden mejorar el acceso, la eficiencia y los resultados de la atención sanitaria utilizando herramientas de comunicación digital para conectar a los profesionales sanitarios con los pacientes y otras partes interesadas.