



Título del módulo ***Tecnología y salud mental***

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 contenida en ella.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Tecnología y salud mental

1. Aplicaciones para apoyar la salud mental: El modelo de evaluación de apps
2. Redes de apoyo en línea: una guía



AI@Smile

Aplicaciones para apoyar la salud mental

Un modelo de evaluación para encontrar la aplicación adecuada para tu salud mental.

Adaptado de un marco desarrollado por la Asociación Psiquiátrica Americana [1]

Enfoque

- **Decisiones personalizadas:**
 - Las elecciones de apps de salud mental son únicas y específicas para cada persona.
 - No hay un "sí" o "no" universal; comprender las necesidades individuales es esencial.
- **Objetivos:**
 - Introduce un sistema de calificación jerárquico y una rúbrica para guiar la evaluación de apps.
 - Ayuda a los profesionales y pacientes a evaluar factores clave específicos para la selección de la app.
- **Enfoque orientado a resultados:**
 - Facilita decisiones informadas, alineando la elección de la app con las necesidades clínicas.
 - Apunta a mejorar la toma de decisiones clínicas y los resultados para el paciente.

Paso 1 – Comprender lo básico

Preguntas que debes hacer sobre la app:

- ¿Quién es el propietario de la app? ¿Proviene de una fuente confiable?
- ¿Declara claramente su propósito? (p. ej., relajación, seguimiento del estado de ánimo)
- ¿Tiene costos ocultos? Las reseñas de usuarios suelen ofrecer información útil.
- ¿Funciona sin conexión?
- ¿Es accesible (p. ej., para personas con discapacidad visual)?
- ¿Ha sido actualizada recientemente?

Por qué importa:

Comprender la base de la app te ayuda a confiar en su calidad y usabilidad.

Paso 2 – Privacidad y seguridad

Qué comprobar:

- ¿Tiene una política de privacidad clara?
- ¿La app explica cómo usa tus datos?
- ¿Puedes borrar tus datos o darte de baja del rastreo?
- ¿Dónde se almacenan los datos – en tu dispositivo o en línea?
- ¿Afirma usar sistemas seguros?

Por qué importa:

Protege tu información personal y asegúrate de que tus datos se manejen de forma responsable.

Paso 3 – Verificar la evidencia

Preguntas clave a considerar:

- ¿La app cumple con lo que promete?
- ¿El contenido es preciso, bien redactado y relevante?
- ¿Existe investigación o retroalimentación que respalde su eficacia?
- ¿Parece beneficiosa para tus objetivos?

Por qué importa:

Una app con evidencia sólida o valoraciones positivas es más probable que te ayude.

Paso 4 – Probar la usabilidad

Pregúntate:

- ¿La app es fácil y agradable de usar?
- ¿Responde a tus necesidades específicas?
- ¿Puedes personalizarla?
- ¿Es lo suficientemente atractiva como para seguir usándola?

Por qué importa:

La mejor app es la que usas de manera regular.

Paso 5 – Datos y objetivos

Considera lo siguiente:

- ¿Tienes control sobre tus datos?
- ¿La app te ayuda a seguir tu progreso hacia tus objetivos?
- ¿Pueden compartirse los datos con herramientas que ya usas (p. ej., reloj de fitness)?
- ¿Conduce a cambios positivos en el comportamiento?

Por qué importa:

Las apps deben empoderarte para alcanzar tus metas de salud mental sin añadir complejidad.

Resumen y consejos prácticos

Cómo elegir la app adecuada para la salud mental:

1. Comprender lo básico: Confía en la fuente y revisa la compatibilidad.
2. Prioriza la privacidad y la seguridad: Protege tus datos.
3. Busca evidencia: Encuentra apps con beneficios comprobados.
4. Prueba la usabilidad: Asegúrate de que sea fácil y agradable de usar.
5. Alinea con tus objetivos: Elige una app que apoye tu progreso.

Consejo adicional: Empieza con pruebas gratuitas o apps bien valoradas antes de comprometerte

Una guía para redes de apoyo (en línea)

Una guía paso a paso para adolescentes.

Basada en una guía de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América [2]

¿Qué es un grupo de apoyo?

Introducción



Un grupo de apoyo es cuando las personas se reúnen y comparten sus historias personales y experiencias sobre los desafíos que enfrentan y cómo los están afrontando

¿Qué es un grupo de apoyo?

Introducción



- El propósito de un grupo es apoyar a cada miembro y ayudarle a sentirse que no está solo/a.
- Los grupos proporcionan un espacio seguro, sin juicios y confidencial para hablar sobre los sentimientos.
- Esto puede ayudar a aliviar el estigma que rodea a su condición y emociones.

Cómo **unirse** a un grupo de apoyo



Busca grupos en escuelas, centros comunitarios o plataformas en línea.



Reflexiona sobre lo que necesitas de un grupo.



Únete a una reunión para ver si el grupo se adapta a tus necesidades.



Decida si está listo para comprometerse a asistir a reuniones periódicas.

Crear tu propio grupo de apoyo

Guía paso a paso

Paso 1: Identifica tu objetivo

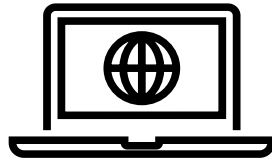
Determina el enfoque principal del grupo:

¿Quieres abordar una emoción **específica**, una enfermedad o un conjunto de circunstancias (ansiedad, depresión, TEPT, ...)?

¿O prefieres un enfoque más **general** para apoyar el bienestar de todos los participantes?

Paso 2: Investigación y planificación

Explora modelos existentes de grupos de apoyo



- Buscar grupos disponibles cercanos te ayudará a definir mejor el propósito de tu grupo y te dará una mejor comprensión de las necesidades de tu comunidad

Desarrolla una estructura clara



- ¿Tus reuniones serán abiertas o tendrán una agenda establecida?

Paso 3: Reclutar miembros

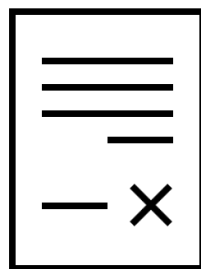
Determina a quién quieres incluir en tu grupo de apoyo

- ¿Estará abierto a todos o será solo para mujeres o solo para hombres?
- ¿Estará abierto tanto a personas cis como trans o será específicamente para personas transgénero?

Acércate a tu grupo objetivo

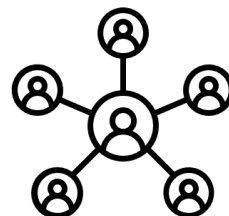
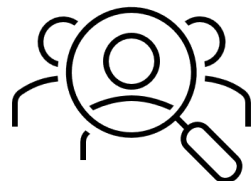
- Usa redes sociales, tableros escolares o comunitarios para encontrar compañeros interesados en unirse

Paso 4: Establecer normas básicas



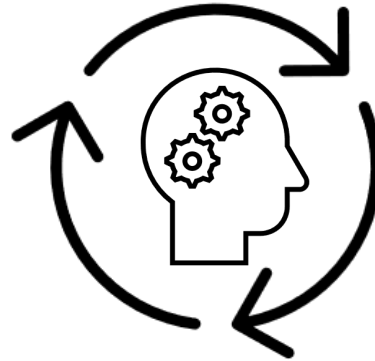
- **Crea directrices para asegurar un entorno seguro y respetuoso para todos los miembros, como acuerdos de confidencialidad**

Paso 5: Encontrar un facilitador



- **Busca a un adulto o profesional que pueda guiar las discusiones sin dominar el espacio**

Paso 6: Mejora continua



- **Evalúa regularmente la eficacia del grupo y haz ajustes según sea necesario para servir mejor a los miembros**

Grupos de apoyo en línea

Diferencias y beneficios

Diferencias

- **Plataforma:** Elige una plataforma para alojar el grupo, como Discord, Zoom o grupos de Facebook
- **Espacio seguro:** Configura los ajustes de privacidad y establece reglas para asegurar un entorno seguro para compartir
- **Reclutamiento:** Comparte el enlace del grupo a través de redes sociales, correo electrónico o foros comunitarios

Beneficios

- + **Accesibilidad:** Únete desde cualquier lugar con conexión a internet
- + **Anonimato:** Opción de permanecer en el anonimato, lo que puede fomentar una mayor apertura
- + **Comunidades diversas:** Oportunidad de conectar con una gama más amplia de personas de diferentes orígenes y lugares

Conclusión

Los grupos de apoyo en línea pueden ser un recurso muy valioso, especialmente para quienes enfrentan limitaciones geográficas, sociales o de tiempo que dificultan la asistencia a grupos presenciales tradicionales.

¡Siempre prioriza tu privacidad y bienestar al participar en comunidades en línea!



AI@Smile

Submodule 2

Here we write the main content of the module
(approx. 25-30 slides)

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

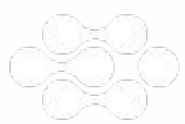
- [1] American Psychiatric Association: App Advisor – The App Evaluation Model. Available at: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model#clinical> (Accessed: 16 January 2025)
- [2] ADAA: Guide to Starting you Own Support Group. Available at: <https://adaa.org/find-help/support/guide-to-starting-your-support-group> (Accessed: 16 January 2025)

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)

Thank you!



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs



<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union