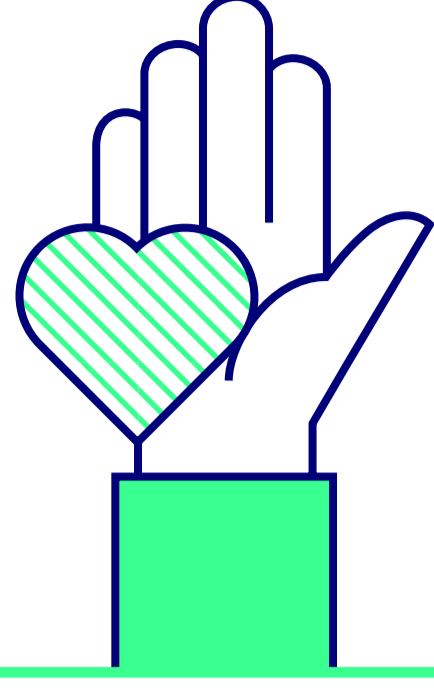
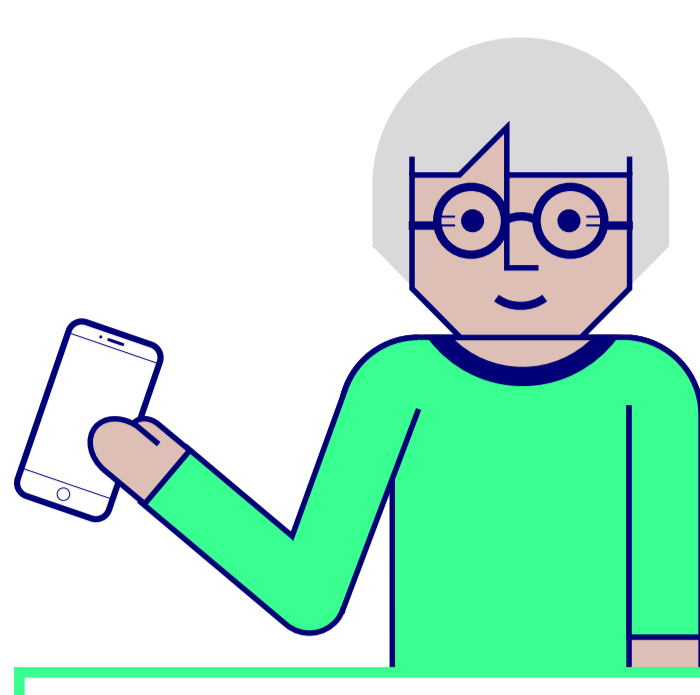


Disseny del comportament: una eina per facilitar l'adquisició d'hàbits saludables

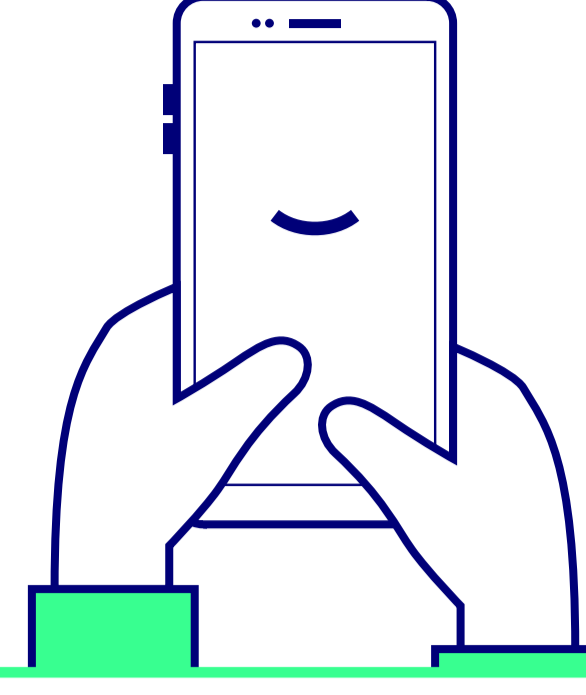


Incorporar un estil de vida saludable a la vida de les persones implica crear nous hàbits.



Les TIC ens poden ajudar a adquirir nous hàbits en la nostra vida. Com?

- Alertant-nos amb senyals i recordatoris per adoptar l'hàbit que vulguem.
- Mantenint-nos motivats mitjançant un retorn continu.
- Fent-nos més fàcil poder desenvolupar comportaments saludables.



Una tecnologia efectiva que ens pot ajudar a crear nous hàbits és l'aplicació mòbil.

- Tanmateix, segons un estudi de la Comissió Europea, hi ha més de 200.000 aplicacions de salut al mercat, i al voltant del 80 % s'abandonen abans de dues setmanes d'ús.
- L'èxit de les aplicacions de salut rau, en gran manera, en el seu disseny persuasiu. És a dir, en com motiven l'audiència a continuar fent-les servir.

Canviar els hàbits de salut és més senzill si sabem com funciona (realment) el comportament humà



Com influïm sobre el comportament humà per millorar la salut?

Fogg Behavior Model.

La probabilitat d'adquirir un comportament es basa en una combinació adequada entre tenir la motivació per dur-lo a terme, tenir la capacitat per fer-ho i rebre el senyal adequat en el moment precís per fer-ho.

Behavior Design.

Connector entre les TIC i el canvi de comportament que trenca el buit entre intenció i comportament.

La recerca del Behavior Design Lab

Centra la seva recerca i transferència de coneixement en el camp del disseny del comportament i la tecnologia persuasiva aplicada a la salut.

Vol contribuir a fer que les persones reemplacin comportaments poc saludables per comportaments de salut amb intervencions TIC basades en les proves.

Forma part del grup de recerca Psychology, Health & ICT (PSINET).

Adscrit a l'eHealth Center de la UOC.

PSINET
Psychology, Health & ICT



Models teòrics de referència:

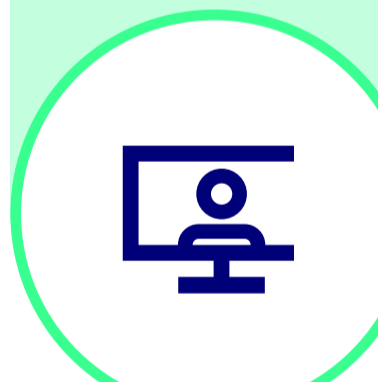
- **Fogg Behavior Model** (Universitat de Stanford)
- **Behavior Change Wheel** (University College de Londres)
- **Persuasive System Design Framework** (Universitat d'Oulu)

Equip



Línies de treball

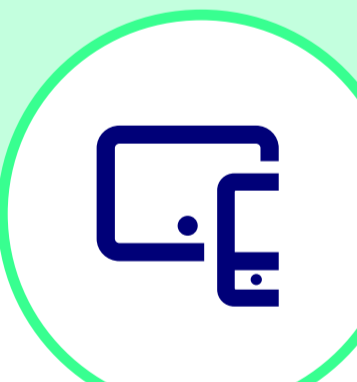
Intervenció tecnològica per reduir la soledat



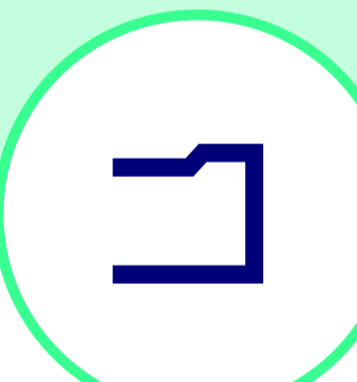
Hàbits saludables per a persones amb discapacitat



Avaluació comportamental d'aplicacions mòbils



Avaluació comportamental de projectes i programes



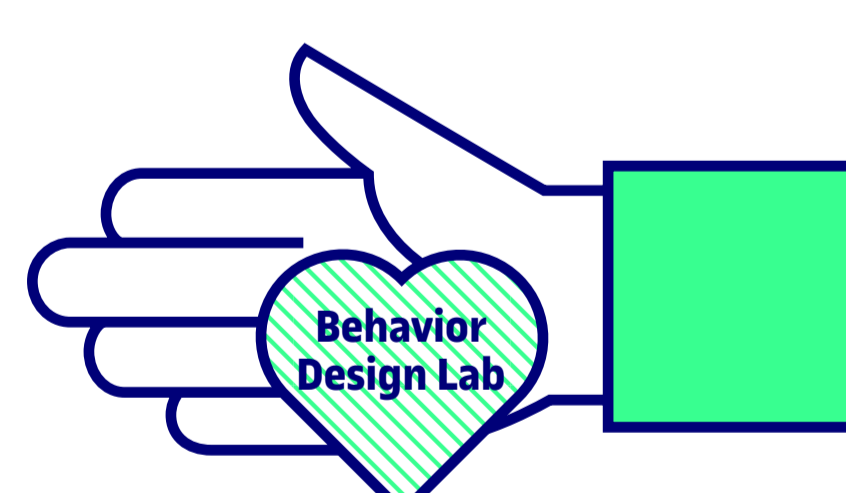
Acceptació i ús de les TIC en pacients crònics



Millora de la qualitat de vida dels pacients (CLI-NIT)



Estudis



Objectius científics

El nostre objectiu és descriure i comprendre els principis, els models i les tècniques que afavoreixen el canvi en el comportament a través de les TIC, tant en l'àmbit de la salut individual com en el de la salut pública. Centrem el nostre treball en dues àrees principals:

- Avaluació i anàlisi sobre els models d'intervenció actuals des de la perspectiva del canvi de comportament.
- Disseny de noves intervencions que incorporin el coneixement de les millors pràctiques existents a tot el món sobre disseny del comportament.

Producció científica

En els dos anys de recorregut del grup:



6

articles

2

capítols de llibre

7

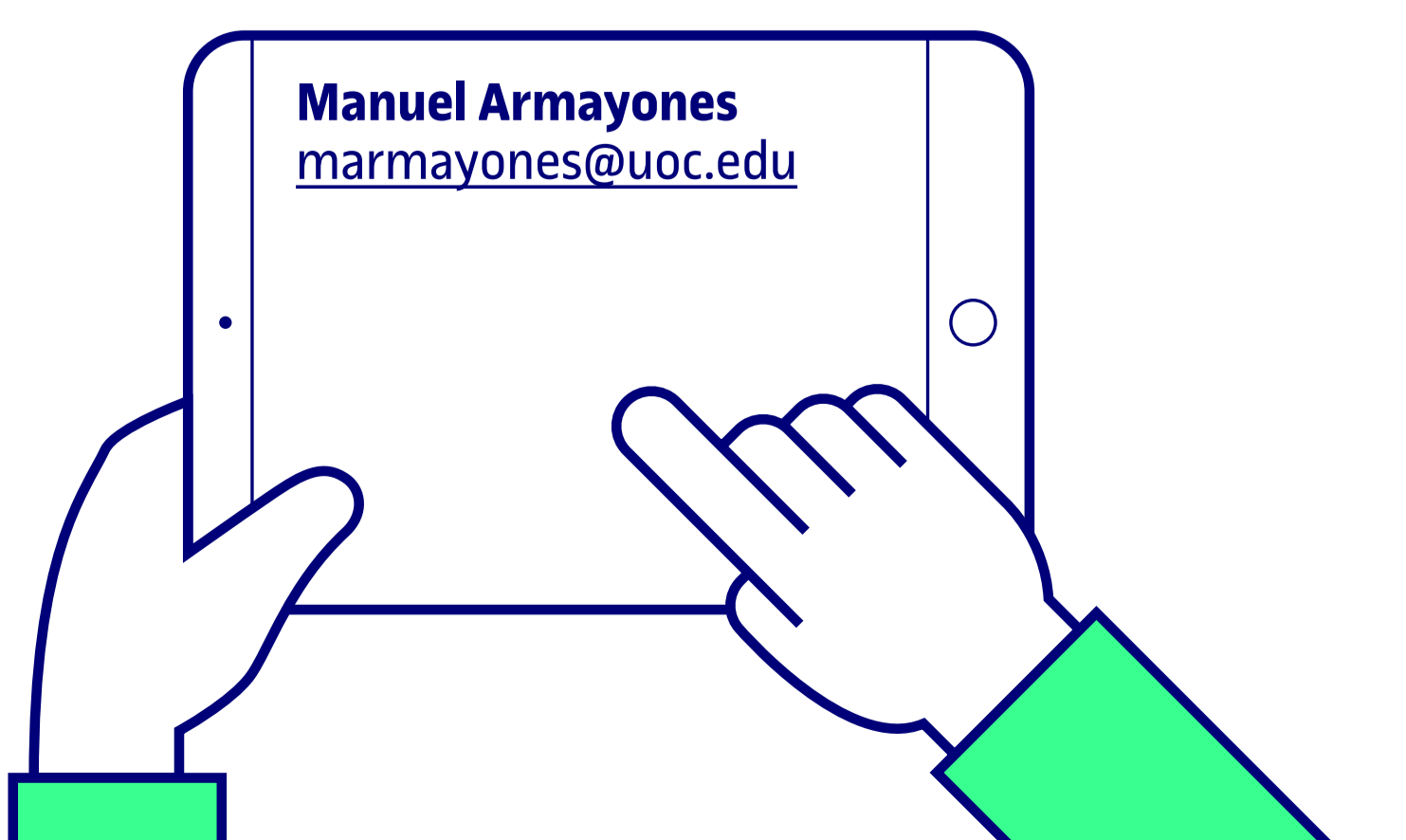
presentacions a congressos

2

tallers de creació d'hàbits

A més, els seus investigadors han participat com a ponents convidats per parlar de disseny del comportament en cinc esdeveniments, tant nacionals com internacionals.

Contacte



L'eHealth Center, el centre de recerca en Salut Digital de la Universitat Oberta de Catalunya, té la **missió** d'impulsar la **recerca i innovació en salut digital** de manera **transversal** a la Universitat per esdevenir un **agent de canvi social** que promogui una **transformació del sistema de salut**.