

# Diseño del comportamiento: una herramienta para facilitar la adquisición de hábitos saludables

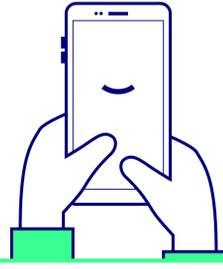


**Incorporar un estilo de vida saludable a la vida de las personas implica crear nuevos hábitos.**



**Las TIC pueden ayudarnos a adquirir nuevos hábitos en nuestra vida. ¿Cómo?**

- Alertándonos con señales y recordatorios para adoptar el hábito que queremos.
- Manteniéndonos motivados mediante un retorno continuo.
- Haciéndonos más fácil poder desarrollar comportamientos saludables.



**Una tecnología efectiva que puede ayudarnos a crear nuevos hábitos es la aplicación móvil.**

- Aun así, según un estudio de la Comisión Europea, existen más de 200.000 aplicaciones de salud en el mercado, y alrededor del 80 % se abandonan antes de dos semanas de uso.
- El éxito de las aplicaciones de salud recae, en gran medida, en su diseño persuasivo. Es decir, en cómo motivan la audiencia a seguir usándolas.

**Cambiar los hábitos de salud es más sencillo si sabemos cómo funciona (realmente) el comportamiento humano**



**¿Cómo influimos sobre el comportamiento humano para mejorar la salud?**

**Fogg Behavior Model.**

La probabilidad de adquirir un comportamiento se basa en una combinación adecuada entre tener la motivación para llevarlo a cabo, tener la capacidad para hacerlo y recibir la señal adecuada en el momento preciso para hacerlo.

**Behavior Design.**

Conector entre las TIC y el cambio de comportamiento que rompe el gap entre intención y comportamiento.

## La investigación del Behavior

Centra su investigación y transferencia de conocimiento en el campo del diseño del comportamiento y la tecnología persuasiva aplicada a la salud.

Quiere contribuir a hacer que las personas reemplacen comportamientos poco saludables por comportamientos de salud con intervenciones TIC basadas en las pruebas.

Forma parte del grupo de investigación **Psychology, Health & ICT (PSINET)**.



Está adscrito al **eHealth Center de la UOC.**



**Modelos teóricos de referencia:**

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

## Equipo



## Líneas de trabajo



## Estudios



## Objetivos científicos

**Nuestro objetivo es describir y comprender los principios, los modelos y las técnicas que favorecen el cambio en el comportamiento a través de las TIC, tanto en el ámbito de la salud individual como en el de la salud pública. Centramos nuestro trabajo en dos áreas principales:**

- Evaluación y análisis sobre los modelos de intervención actuales desde la perspectiva del cambio de comportamiento.
- Diseño de nuevas intervenciones que incorporen el conocimiento de las mejores prácticas existentes en todo el mundo sobre diseño del comportamiento.

## Logros

En los dos años de recorrido del grupo:



**Además, sus investigadores han participado como ponentes invitados para hablar de diseño del comportamiento en cinco eventos, tanto nacionales como internacionales.**

## Contacto



**eHealth Center**, el centro de investigación en salud digital de la Universitat Oberta de Catalunya, tiene la **misión** de impulsar la **investigación e innovación en salud digital** de forma **transversal** en la universidad para convertirse en un **agente de cambio social** que promueva una **transformación del sistema de salud**.