**Universidad del Cauca**

**Facultad de Ingeniería Electrónica y Telecomunicaciones**

**Programas de Maestría y Doctorado en Ingeniería Telemática**

**Seminario de Investigación**

**Estrategia para Incrementar la Actividad en Redes Sociales Virtuales para la Promoción de Estilos de Vida Saludables**

**Conferencista: Ing Daniel Eduardo Cañón, estudiante de Maestría en Ingeniería Telemática**

**Co-Relator: Dr. Diego Mauricio Lopez**

**Protocolante: Liseth Viviana Campo A., estudiante de Maestría**

**Fecha:** 26 de septiembre del 2014

**Hora inicio:** 11:05 a. m.

**Hora fin:** 12:01 m.

**Lugar:** Salón de posgrado, IPET, Universidad del Cauca, Popayán

**Asistentes:**

Dr. Diego Mauricio López, coordinador del seminario

Ing. Daniel Eduardo Cañón, estudiante de Doctorado, relator

Estudiantes de Maestría y Doctorado en Ingeniería Telemática

Estudiantes de pregrado de la FIET

**Orden del día:**

1. Presentación a cargo del relator
2. Intervención del co-relator
3. Discusión
4. Conclusión

**Desarrollo**

1. **Presentación a cargo del relator**

El ingeniero Daniel Cañón indica que en la presentación pretende presentar el avance del trabajo de Maestría con la dirección del doctor Diego López. La agenda incluye el contexto general, planteamiento del problema, pregunta de investigación y estado del arte con mapeo sistemático.

En el contexto el estudiante expresa lo que se entiende formalmente por estilo de vida. Un estilo de vida es cómo viven las personas, está directamente relacionado con los patrones de comportamiento social, patrones de consumo, patrones de trabajo, que construyen el cómo actúa generalmente la persona. En el campo de la salud se estudia cómo estos patrones repercuten en un estado de bienestar mental, físico y social. Para generar estilos de vida saludables existen una serie de intervenciones como por ejemplo la actividad física, el autocuidado y la nutrición. Estas intervenciones buscan generar hábitos, es decir, que las decisiones sobre el método de vida saludable se repita continuamente.

El complemento del contexto son las redes sociales virtuales, refiriéndose al término “virtual”, para indicar que son redes sociales sobre internet. En el ámbito actual se encuentran dos clasificaciones de redes sociales virtuales: por un lado están las redes sociales en salud, como por ejemplo, *Estudiabetes.com* y *Patientslikeme,* en estas redes sociales pacientes con enfermedades generalmente crónicas se reúnen a través de la red para compartir información de las enfermedades, sobre tratamientos y sobre las experiencias de los participantes. La segunda clasificación son las redes sociales de interés general como son Facebook o Twitter. En el campo de la salud se pretende que estas redes sociales implementen intervenciones para mejorar los estilos de vida. Una tendencia son los grupos en los que se promocionen estilos de vida saludables o crear aplicaciones con la API de Facebook que permite generar estímulos para personas con cierto tipo de enfermedades.

Con el planteamiento del problema se pretende explicar la importancia de tener hábitos y estilos de vida saludables. Para iniciar el planteamiento el expositor cita como referencia al ministerio de la protección social en Colombia que dice que “Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta el 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT). Estas enfermedades son las responsables del 60% de todas las muertes a nivel mundial”. Como soporte a la importancia del tema, se ha realizado una revisión sistemática de los resultados de varios investigadores, en los cuales se analizó la *retención* (refiriéndose a retención como el porcentaje de pacientes activos n intervenciones) de las personas en redes sociales en el campo de la salud. Concluyendo de este estudio que en general la retención es muy baja, aunque las personas que han permanecido activas, han logrado un cambio de comportamientos, llevándolos a obtener hábitos y estilos de vida saludables. El conferencista enfatiza que estos resultados infieren que estas intervenciones virtuales prometen ser eficaces a pesar de su baja retención.

Dentro del anterior planteamiento el trabajo que se pretende desarrollar está enmarcado bajo el escenario de motivación del proyecto SIMETIC, el cual es una estrategia TIC para la caracterización y autocuidado del síndrome metabólico. Este síndrome es el resultado de estilos de vida sedentarios resultando en hipertensión, intolerancia a la glucosa, obesidad, entre otras, la cuales son las causantes de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2. En el contexto regional, se ha establecido que la población tiene una prevalencia de obesidad del 22%.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente el proyecto SIMETIC busca realizar un seguimiento a un grupo de personas que padezcan el síndrome, mediante tecnologías de la información y la comunicación, y desarrollar una estrategia para el control del síndrome en la región. En los frentes que platea el proyecto para asumir el síndrome se encuentra la estrategia basada en redes sociales para promover hábitos y estilos de vida saludables, considerando la actividad física y la alimentación. Este enfoque para intervenciones en la salud, surge de un trabajo de investigación anterior en el que se desarrolló una red social *Unisalud* para la Universidad del Cauca, del cual se obtuvieron porcentajes de participación bajos, excepto cuando se incentivó a los usuarios con un premio.

En resumen del planteamiento se tiene que los hábitos y estilos de vida saludables previenen en un 80% el riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles y que la redes sociales indican gran potencialidad para dichos hábitos y estilos, pero la falta de retención de los usuarios en la intervención, impide que se generen estos hábitos, llevando a que los pacientes se enfermen o se agraven, y a una posible muerte. De esta manera se platea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo retener a los usuarios de Redes Sociales Virtuales para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables?

Para abordar la pregunta de investigación se realizó un mapeo sistemático, que permite documentar una vigilancia tecnológica, antes de construir un estado del arte formal, e identifica las tendencias de investigación en el campo determinado en este proyecto. El proceso del mapeo sistemático se divide en varias etapas; la primera incluye la pregunta de investigación y el alcance que tiene la propuesta. El siguiente paso es la búsqueda de las publicaciones, la cual se enmarca en unos criterios de exclusión, por ejemplo no incluir artículos más antiguos del 2004. Al final del mapeo se realiza un filtrado considerando el título, palabras claves y resúmenes, llevando a la abstracción de datos para construir el mapa sistemático.

Para la primera etapa de preguntas de investigación y alcance el investigador se platea: ¿En qué bases de datos voy a buscar? ¿Con que palabras claves lo voy a asociar? ¿Qué años de publicación me interesan? ¿Búsqueda manual o automática?, que aplicadas al trabajo se describen las RSV (Redes sociales virtuales) más utilizadas en los estudios, las estrategias actuales para la retención de usuarios en intervenciones para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables basadas en RSV y los autores más importantes.

El siguiente paso es la búsqueda, que tomando las respuestas anteriores genera cadenas de búsqueda, la cuales el expositor ha ordenado en hábitos y estilos de vida saludables, intervención, TIC, RSV, social media y retención. La información recolectada se condensa en una gráfica con el número de trabajos encontrados entre el año 2005 y 2014. Este mapeo sistemático permite relacionar los resultados de las respuestas plateadas en la primera etapa. Con respecto a las RSV más utilizadas se encuentran una frecuencia mayor en la red social Facebook, en las estrategias para retención de usuarios se encuentran publicaciones en usabilidad, gamificación, diseño centrado en el usuario, personalización de contenidos entre otros. Y finalmente los autores destacados de esta área se mapean en un gráfico por años del 2010 al 2014.

El expositor indica siete publicaciones de las redes sociales más utilizadas en los últimos años relacionados con temas de salud. Para finalizar la charla el investigar concluye que existen diferentes estrategias para la retención en Redes Sociales Virtuales, pero no han sido evaluadas extensivamente en el área de Salud y que el tema presentado es de interés actual debido a que en los últimos 2 años existe un aumento de la publicación de trabajos relacionados.

1. **Intervención del Co-Relator**

En esta sección del seminario el doctor Diego López indica que la propuesta está enmarcada por el proyecto SIMETIC, el cual es una investigación en informática para la Salud financiado por Colciencias a tres años, en el cual están relacionadas varias propuestas de investigación en doctorado y maestría. El proyecto surge por una iniciativa del sector salud de la región, quienes identificaron la prevalencia de enfermedades como el síndrome metabólico y la diabetes. Ante esta necesidad, el grupo de investigación platea tres estrategias tecnológicas: redes sociales, registros clínicos personales y mensajería de texto, considerando que la mayoría de la población (60%) no usa móviles inteligentes. En el proyecto SIMETIC se plantea la filosofía que las tecnologías de información y comunicación seleccionadas, realmente se puedan implementar en el campo de salud para prevención de enfermedades y promoción de vida saludable, sin importar que tan compleja sea la tecnología.

Con respecto a las redes sociales para promoción de hábitos y estilos de vida saludables, se ha empezado a trabajar sobre la estrategia de diseño centrado en el usuario, para lo cual se cuenta con la asesoría de una experta, sin caer en una complejidad que impida el propósito del proyecto que es el uso de la sociedad de la tecnología propuesta.

Un trabajo anterior, en el que se implementó una red social llamada HEALTH, se obtuvieron resultados poco favorables de participación activa, excepto cuando se rifó un celular. También se tienen encuestas previas de la población que usara este tipo de tecnologías, concluyendo en que las personas tienen edades entre 35 y 40 años, y sus preferencias tienden a reservar el estado de su salud, 60% de la población no publicaría información sobre su salud, siendo esta la mayor amenaza para el presente trabajo de redes sociales virtuales. Sin embargo se seguirá trabajando en este tema para identificar qué otros factores pueden motivar a las personas para el uso de la red social propuesta, y en la búsqueda de estrategias que permitan aumentar la retención del usuario. Dicho reto ha llevado a pensar que una estrategia viable, además del diseño centrado en el usuario, es el diseño con base en juegos.

El director de trabajo expresa que es necesario un mapeo sistemático más profundo para determinar las brechas por ejemplo de gamificación, y de esta manera soportar la elección adecuada para la red social que se propone.

1. **Discusión**

Las respuestas aquí presentadas son dadas por el Ingeniero Daniel Cañón y el director del trabajo de grado, doctor Diego López.

Magister Magaly: Resalta el trabajo presentado, indicando que para que haya un cambio de vida eficaz, es necesario un cambio de comportamiento y para que se dé el cambio comportamiento, la persona debe concientizarse del uso de las herramientas, en este caso las redes sociales. Se debe implantar una forma de cambiar la idea de que las redes sociales solo sirven para ocio, sino que las personas observen en es este tipo de intervenciones el apoyo para cambiar sus hábitos. Esto significaría que las redes sociales se convertirán en la ayuda para seguir viviendo bien. De aquí la importancia de la revisión sistemática de cómo hacer para que los usuarios permanezcan en las redes sociales.

Rta/ *“De acuerdo a una experiencia previa con una red social en salud, fue posible identificar el reto que tiene la propuesta de investigación y lo constructivo que esta herramienta puede ser”.*

Magister Gustavo Uribe: Observé que se nombró las enfermedades como la diabetes mi inquietud es ¿Qué revisión se ha realizado sobre la orientación a cada enfermedad?

Rta/ *“Se observan algunos trabajos que se conforman de estrategias combinada pero no se especifica la enfermedad”.* El tutor añade *“El planteamiento de este punto dependerá de la estrategia que se decida seguir para el trabajo, además de evaluar los contenidos de retención de los usuarios en las redes en general”.*

Magister Gustavo Uribe: Creo que no es relevante tener la clasificación de gamificación, sino considerar las estrategias generales como la puntuación y premios, y analizar el efecto en el campo de aplicación. Ya que la retención en redes sociales en salud puede incluir otros aspectos motivadores.

Rta/ *“La observación seria valida si se tuviera certeza que gamificación fuere la estrategia seleccionada, entonces valdría la pena la revisión sistemático. Se ha pensado también en incluir estrategias de múltiples disciplinas, sin embargo toda el análisis está en proceso y hace parte de los objetivos del trabajo”*

Magister Mario Solarte: ¿En la revisión sistemática incluiste el concepto de comunidades virtuales? Ya que sería una buena guía de búsqueda para estrategias de retención.

Rta/ *“La verdad solo se incluye social media, en un principio se consideró pero los buscadores limitan el número de palabras claves, por este motivo se dejó abierta”.*

Magister Mario Solarte: Hablabas de técnicas de personalización de contenidos ¿Recuerdas esas técnicas?

Rta/ *“Muchos de los contenidos solo se basaron en la revisión del abstract, pero no se revisaron en profundidad”*

Magister Helder Castrillón: ¿En qué escenarios has pensado implementar tu propuesta?

Rta/ *“El escenario de motivación es el proyecto SIMETIC en conjunto con el departamento de salud de la universidad, que busca promocionar hábitos y estilos de vida saludables”.*

Como aporte el estudiante de doctorado aclara que en la secretaria de salud se ha planteado un nuevo modelo de atención primaria en salud que incluye el tema de la promoción de vida saludable. En la actualidad los hospitales han iniciado la implementación de estrategias para guiar a las personas en como alimentarse, por tal motivo sería recomendable trabajar con las personas en el sector de la salud que despliegan estas promociones para que apropien este tipo de tecnologías.

Magister Diego Durán: Desde el punto de vista de tu presentación creo que te desgastaste mucho en el mapeo sistemático. La idea del mapeo es sacar una síntesis del mapeo, y en las conclusiones que relacionas las encuentro muy débiles.

Si el mapeo no da para realizar una síntesis, considero construir una revisión de qué brechas reales hay para el trabajo.

No se establece claramente el planteamiento del problema.

Ingeniero Daniel Jaramillo: ¿El grupo de personas para evaluar dichas tecnologías tienen relacionada una enfermedad particular o solo se hará un monitoreo de la participación en las redes sociales?

Rta/ *“Se ha planteado en el proyecto trabajar con 125 personas que tengan síndrome metabólico para evaluar el planteamiento del investigador”*

1. **Conclusiones**

El doctor Diego López finaliza la discusión agradeciendo la participación.

Se termina la sesión.