



VICERRECTORÍA DE POSGRADO

Trabajo final para optar por el título de:

Maestría en Comercio Electrónico

Título:

Estrategia de Red Social de Hábitos Personales para la mejora de la Calidad
de Vida

Sustentado por:

Amauris José Peña Díaz (matrícula: 2014-1673)

Asesora

Dra. Sención R. Yvelice Zorob Avila

Distrito Nacional, República Dominicana

2016

RESUMEN

La presente tesis se propone crear una estrategia para un Servicio de Red Social en la Web, que provea herramientas para la adopción, seguimiento y control de buenos hábitos personales, con el propósito de mejorar la Calidad de Vida. En la primera Fase se analiza el origen y la evolución del concepto de la Calidad de Vida y su relación causa-efecto con los hábitos personales. Luego se procede a analizar los Servicios de Redes Sociales más populares hoy en día y su potencial para su uso en el manejo de los hábitos personales. Se realiza una recolección de datos informal, mediante preguntas a usuarios de distintas redes, utilizando su mensajería instantánea, y se determinan los principales tipos de hábitos que pudieran manejarse a través de este tipo de servicios. A partir de esto, se procede a Diseñar y detallar un Modelo de Servicio de Red Social destinado al manejo de los hábitos personales. En la etapa final, se valora el diseño del modelo ejemplificando su uso para la adopción de buenos hábitos alimenticios, y se reflexiona en las oportunidades futuras para un servicio de esta índole, y las ventajas que éste proporcionaría a la evolución de las Redes Sociales y nuestra relación con el Internet, en general.

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen.....	ii
Tabla de Contenidos.....	iii
Listado de Tablas.....	v
Listado de Figuras	vi
Introducción	1
Capítulo 1 - Los Hábitos Personales y la Calidad de Vida	3
1.1 Antecedentes de la Calidad de Vida y Hábitos Personales	3
1.1.1 Origen y Evolución de la calidad de Vida	3
1.1.1.1 Origen del término “calidad de vida”	4
1.1.1.2 Evolución del Concepto.....	5
1.1.1.3 Elementos subjetivos de la Calidad de Vida	7
1.1.2 Los Hábitos Personales y su relación con la Calidad de Vida	9
1.1.2.1 Aspectos Psicológicos de los Hábitos Personales.....	9
1.1.2.2 Aspectos Fisiológicos de los Hábitos Personales	10
1.1.2.3 Formación de los Hábitos	11
1.1.2.1 Anatomía de los Hábitos	16
1.1.2.2 Relación entre los Hábitos, Estilo de Vida y Calidad de Vida.....	18
1.2 Las Redes Sociales en la Adopción de los Hábitos Personales	20
1.2.1 Principales Servicios de Redes Sociales.....	21
1.2.2 Comparativa del enfoque social para los principales Servicios de Red Social.....	23
1.3 Diagnóstico y Situación Actual de las Redes Sociales en la Adopción de Buenos Hábitos	26
1.3.1 Estructura Social del Servicio “Facebook”	26
1.3.2 Potencial de Redes Sociales Actuales para Manejo de Hábitos	28
1.3.2.1 Contenido de la Redes Sociales en relación a los hábitos.....	29
1.3.2.2 Tipos de hábitos personales con más interés en mejorar.....	29
1.3.2.1 Potencial de Manejo de los Hábitos en “Facebook” u otra red.....	31
Capítulo 2 - Modelo de Red Social para Manejo de Hábitos Personales	32
2.1 Requisitos o Condiciones Previas	32
2.1.1 Infraestructura	32
2.1.1.1 Sitio Web.....	33
2.1.1.2 Aplicación Móvil.....	33
2.1.2 Proveedores.....	33
2.1.2.1 Especialistas	34
2.1.2.2 Proveedor de Hosting.....	34
2.1.2.3 Proveedor App Móvil	34
2.1.2.4 Proveedor de Plataforma de Pago.....	34
2.1.2.5 Proveedor de Certificado Digital (SSL)	34
2.1.2.6 Proveedor de Página Web.....	34
2.1.2.7 Proveedor de Plataforma Tecnológica.....	35

Red Social para Mejores Hábitos Personales

2.1.2.8 Proveedor de Publicidad	35
2.1.2.9 Proveedor de Servicio al Cliente (Call Center).....	35
2.1.2.10 Proveedor de Service Desk.....	35
2.1.2.11 Proveedor Legal.....	35
2.2 Estructura y Elementos del Servicio	35
2.2.1 Elementos y Conceptos de la Red	35
2.2.2 Flujo de Páginas y Pantallas de la Red Social.....	37
2.2.2.1 Portada / Página de Inicio del Sitio Web (HomePage).....	40
2.2.2.2 Pantalla de Registro de nuevo Miembro.....	41
2.2.2.3 Pantalla de Creación de Perfil de Personalidad.....	42
2.2.2.4 Pantalla de Registro de Metas.....	46
2.2.2.5 Sobre el Diseño Gráfico de las pantallas.....	48
2.2.2.6 Tutorial.....	48
2.2.2.7 Pantalla Principal.....	48
2.2.2.8 Pantalla Social.....	50
2.3 Herramientas y Técnicas de Gestión de la Red	51
2.3.1 Herramientas Personales y de Seguimiento.....	51
2.3.1.1 Herramienta “Racha”.....	51
2.3.1.2 Herramienta “Dieta”.....	55
2.3.1.3 Herramienta “Ejercicio”.....	62
2.3.1.4 Herramienta “Control de Tiempo”.....	65
2.3.1.5 Herramienta “Control de Gastos”.....	68
2.3.1.6 Herramienta “Hábitos y Frutos”.....	72
2.3.1.7 Configuración de la Cuenta.....	73
2.3.2 Herramientas Sociales	73
2.3.2.1 Métodos de Interacción.....	73
2.3.2.2 Envío de Contenido.....	74
2.3.2.3 Moderación.....	74
2.3.2.4 Consulta a Expertos.....	74
2.3.3 Sobre los aspectos Legales.....	74
Capítulo 3 - Valoración de la Red Social en Mejora de la Calidad de Vida	76
3.1 Ejemplificación de Red Social en la adopción de hábitos Personales Alimenticios	76
3.1.1 Registro de Usuario.....	76
3.1.2 Tutorial	78
3.1.3 Uso de las Herramientas de Seguimiento.....	78
3.1.4 Uso de las Herramientas Sociales.....	82
3.2 Oportunidades de la Red Social en la Gestión de Hábitos Personales de Calidad de Vida.....	83
Conclusiones y Recomendaciones.....	85
Referencias Bibliográficas.....	87
Anexo 1 – Anteproyecto de Tesis de Grado.....	91
Anexo 2 – Términos y Condiciones “Facebook”	106

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1. Principales Características de las redes sociales más usadas hasta el 2015	23
Tabla 2. Ejemplificación de Hábitos Negativos adquiridos por el efecto positivo inmediato (Fuente: Elaboración Propia)	30

LISTADO DE FIGURAS

Figura 1. Conceptualizaciones de la Calidad de Vida	6
Figura 2. Elementos de un Hábito. Fuente: Adaptada de (Sanz, 2014).....	11
Figura 3. Ejemplo de un hábito de rutina física	13
Figura 4. Ejemplo de hábito de rutina mental	14
Figura 5. Ejemplo de un hábito de rutina emocional	15
Figura 6. Curva de Aprendizaje de un hábito.....	16
Figura 7. Ubicación anatómica de los Ganglios Basales del cerebro	18
Figura 8. "Internautas" que utilizan Redes Sociales (2005-2013)	21
Figura 9. Comparativa de las Principales Redes Sociales.....	22
Figura 10. Infografía comparación características principales redes sociales	25
Figura 11. Flujo de Páginas del Sitio Web	39
Figura 12. Ejemplo de Imagen que inspira el triunfo y el logro de metas.....	40
Figura 13. Pantalla de Creación de Perfil de Personalidad.....	44
Figura 14. Parte final de la Pantalla de Creación de Perfil de Personalidad .	45
Figura 15. Diseño conceptual pantalla "Registro de Metas"	47
Figura 16. Ejemplo conceptual del Diseño de la Pantalla Principal	50
Figura 17. Diseño Conceptual de la Herramienta Racha en modo "Calendario Mensual"	53
Figura 18. Diseño Conceptual de la Herramienta Racha en modo "Calendario Semanal de Hábitos".....	54
Figura 19. Relación entre los elementos "Dieta", "Recetas" y "Alimentos" ...	57
Figura 20. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Dieta".....	61
Figura 21. Leyenda para los diagramas de las figuras: Figura 20, Figura 22, Figura 23 y Figura 24	62
Figura 22. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Ejercicio"	64

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 23. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Control de Tiempo"	67
Figura 24. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Control de Gastos"	72
Figura 25. Principal enfoque de las herramientas para la adopción de buenos hábitos alimenticias	80

INTRODUCCIÓN

La Calidad de Vida, es un concepto que se encuentra evolucionando continuamente desde su concepción. Inicialmente, su significado sólo abarcó elementos objetivos, que describían en términos del ambiente externo las condiciones de vida de las personas. Esto fue utilizado por gobiernos y empresas para establecer índices de Calidad de Vida a nivel de poblaciones.

Con el tiempo, el concepto fue adquiriendo elementos subjetivos, que hicieron más complejo el concepto tradicional de Calidad de Vida, al incluirse en la ecuación la manera en que las personas perciben sus condiciones, es decir, su satisfacción personal. Más adelante, el concepto evolucionó aún más, al incluir factores relacionados con las experiencias, expectativas y valores de cada individuo particular, para ponderar su satisfacción personal, y sus condiciones de vida.

A la vez que evolucionaba el concepto de Calidad de Vida, asimismo se fue haciendo más versátil, teniendo un lugar en todos los dominios de las ciencias sociales y relacionadas con los seres humanos: Salud, Finanzas, Transporte, Relaciones personales, Tecnología, Psicología, etc. Desde entonces, ha ido aumentando la importancia de la Calidad de Vida en todos sus dominios.

De acuerdo a estudios que fueron realizándose con el tiempo, se fue evidenciando la relación directa que hay entre la Calidad de Vida de un individuo y su "Estilo de Vida". Este estilo de vida, se refiere al carácter, actitud y comportamiento que el individuo toma bajo determinadas situaciones diariamente en su vida, que se traduce a un conjunto de decisiones que lo conduce a su situación actual. El comportamiento de una persona viene dado en su gran parte por sus Hábitos Personales, que son las acciones repetitivas que la persona toma, de manera casi inconsciente al presentarse determinada situación. Esto último establece una relación causa-efecto entre los Hábitos Personales de un individuo con su Calidad de Vida,

Red Social para Mejores Hábitos Personales

de lo cual se infiere que al adoptar los considerados “Buenos Hábitos Personales”, mejorará su Calidad de Vida.

La presente investigación surge por el deseo de ampliar el conocimiento sobre la capacidad del ser humano de reprogramar sus hábitos para mejorar su calidad de vida, y sobre todo, el uso de medios sociales a través de una plataforma electrónica para lograrlo. Los Servicios de Redes Sociales son la plataforma por excelencia para el intercambio social en Internet, donde cada usuario comparte y consume contenido interactivamente, a tiempo real y en forma de “publicaciones”. La estructura de los Servicio de Redes Sociales, permiten a sus usuarios mantenerse informados, interactuar en grupo, y en algunos casos, trabajar para lograr metas en común.

Como parte del Programa de la Maestría del Comercio Electrónico de UNAPEC, se lleva a cabo esta investigación, donde se estudia la relación de los Hábitos Personales con la Calidad de vida del individuo, y se aplican estos conocimientos para elaborar una estrategia para un Servicio de Red Social orientada a mejorarla, apoyar la adopción de mejores hábitos y la eliminación de hábitos negativos. Este estudio tiene relación directa con el programa de la maestría, puesto que un Servicio de Red Social es intrínsecamente una plataforma “comercial”, y tiene potencial para su monetización por diversos métodos.

El trabajo está estructurado en 3 fases, o capítulos:

1. Se analiza el concepto de la calidad de vida, su evolución, la relación con los hábitos personales, y se realiza un diagnóstico de las Redes Sociales actuales, y su potencial para brindar herramientas que apoyen a la adopción de buenos hábitos
2. Se define y se detalla un Modelo de Servicio de Red Social; sus elementos, estructura y técnicas de Gestión
3. Se valora el Modelo, ejemplificando su uso para la adopción de Buenos Hábitos Personales Alimenticios.

Capítulo 1 - Los Hábitos Personales y la Calidad de Vida

“Primero hacemos nuestros hábitos, luego nuestros hábitos nos hacen a nosotros” – Charles C. Noble

1.1 Antecedentes de la Calidad de Vida y Hábitos Personales

Los hábitos personales son una acción repetida bajo determinadas circunstancias, que define un estilo propio de hacer las cosas. Se forman inicialmente en nuestra infancia, pero por toda nuestra vida, dejamos y adquirimos nuevos hábitos, buenos y malos, sin darnos cuenta.

Como se explica en este Capítulo, este “estilo propio de hacer las cosas” define en gran parte nuestro comportamiento, y cómo afrontamos cada situación en nuestra vida, lo cual sin duda tiene una íntima relación con la nuestra Calidad de Vida.

1.1.1 Origen y Evolución de la calidad de Vida. La Calidad de Vida no es un concepto nuevo. El término “calidad de vida” fue utilizado por primera vez entre los años 1940 – 50, sin embargo, también es cierto que su concepto ha ido evolucionando hasta tal punto que al comparar su significado actualmente con el que se le atribuía en ese entonces, pareciera que se está hablando de algo totalmente diferente. La calidad de vida evoluciona cada día con la evolución de la humanidad en general. En esta época en que el desarrollo de la tecnología, la ciencia, la salud, y otros dominios, está enfocado en la mejora del bienestar, de la comodidad, y de la conveniencia, no sorprende que se haga tanto énfasis en el aspecto subjetivo de la calidad de vida.

1.1.1.1 Origen del término “calidad de vida” . El concepto Calidad de Vida, en sus primeros momentos, fue utilizado exclusivamente en su contexto ambiental, por lo general para referirse a las condiciones de vida urbana, que se consideraban en proceso de deterioro, debido a la industrialización social. Entre los años 50 y 60 fue aumentando el interés por conocer del bienestar humano, como consecuencia directa de este “deterioro”, y por poder medirlo objetivamente. A partir de esto, desde las Ciencias Sociales surge el desarrollo de variables e indicadores socio-estadísticos, para medir hechos y datos directamente vinculados con el bienestar de una población (Gómez-Vela & Sabeh, Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica, 2005).

Inicialmente, estos indicadores socio-estadísticos sólo incluyeron elementos objetivos, y fueron utilizados para establecer estándares, comparaciones y calcular tendencias de la Calidad de Vida de una o varias poblaciones, sin embargo, gradualmente se fueron incluyendo elementos subjetivos, haciendo cada vez más compleja la “medición” de la Calidad de Vida (Arostegui, 1998).

Como explican GÓMEZ-VELA & SABEH (2005), con los años, el término “Calidad de Vida” empezó a ser utilizado en más contextos, y el concepto fue ampliándose:

(Gómez-Vela & Sabeh, Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica, 2005): ‘El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70 y comienzos de los 80, provocará el proceso de diferenciación entre éstos y la Calidad de Vida. (Gómez-Vela & Sabeh, Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica, 2005) La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidimensional) y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos.

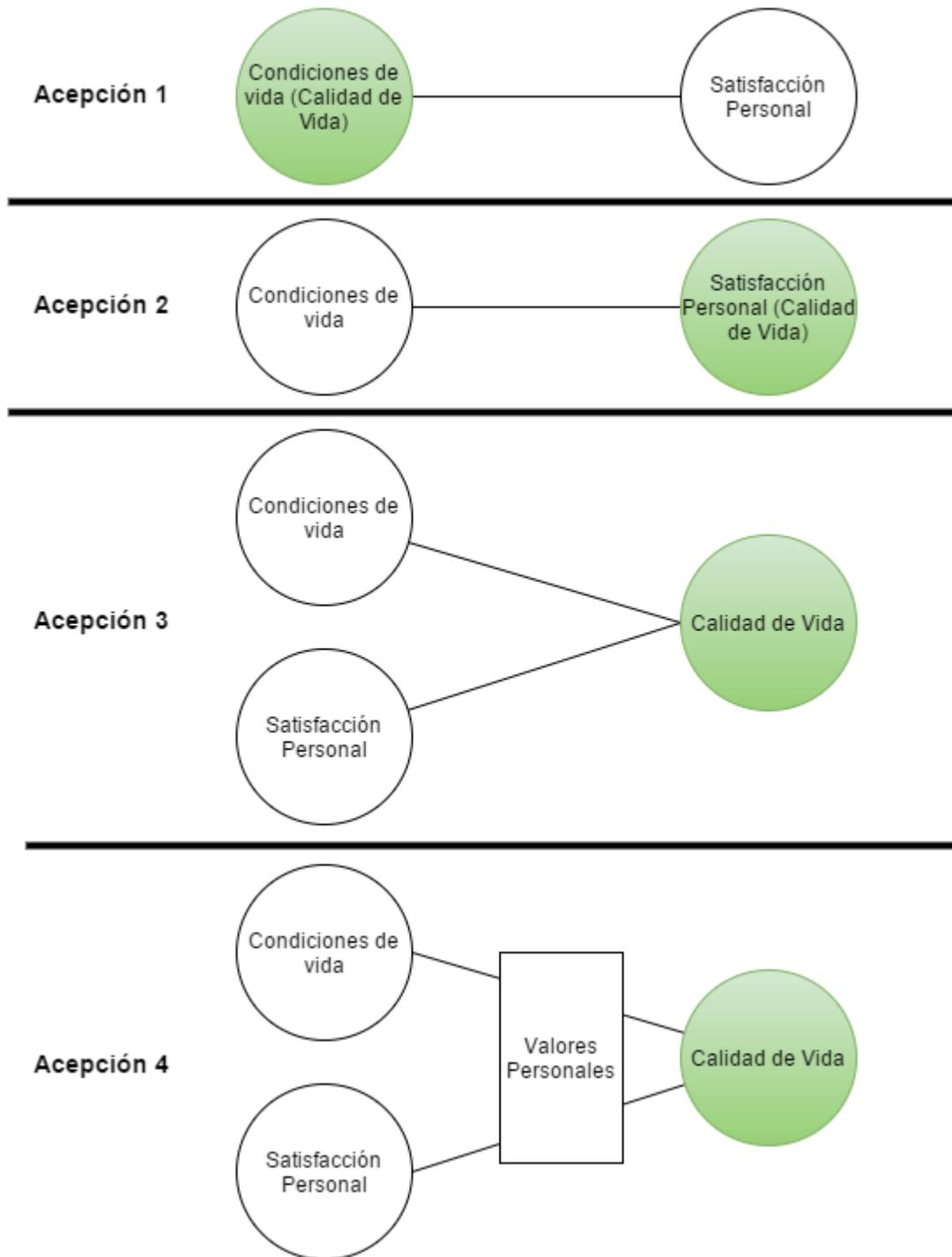
(Gómez-Vela & Sabeh, Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica, 2005)(Gómez-Vela & Sabeh, Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica, 2005) La inclusión del término en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research", en 1974 y en "Sociological Abstracts" en 1979, contribuirá a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al término'.

1.1.1.2 Evolución del Concepto. Aún luego de 20 años, a mediados de los 90, no se había llegado a un consenso sobre la definición de la "Calidad de Vida" y su evaluación y medición. Por lo general, el desacuerdo se encontraba en 2 aproximaciones a su definición: por un lado, algunos consideraban el concepto como una unidad simple, definido en términos simples, y por otro lado otros lo consideraban un elemento complejo y compuesto por diferentes dominios. Pero luego a estas acepciones se le sumaron 2 más, hasta que existían 4 diferentes conceptos para la Calidad de Vida (Gómez-Vela & Sabeh, Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica, 2005) (Ver Figura 1 debajo con un diagrama de las diferentes acepciones):

1. "Las condiciones de vida de una persona", es decir, totalmente objetiva
2. "La satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales", es decir, totalmente subjetiva
3. La combinación de ambas componentes objetivos y subjetivos, es decir, las condiciones de vida de la persona y la satisfacción que experimenta
4. "La combinación de las condiciones de vida de la persona, la satisfacción que experimenta, ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales"

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 1. Conceptualizaciones de la Calidad de Vida (Adaptada de Gómez-Vela & Sabeh, 2005)



Red Social para Mejores Hábitos Personales

Así como el concepto, la evaluación de la Calidad de Vida, también presentó variación entre las opiniones de expertos, pero básicamente pueden agruparse en dos diferentes enfoques:

El enfoque **Cuantitativo**: para la medición por este enfoque se establecieron los siguientes tipos de indicadores: **(1)** Sociales (condiciones externas relacionadas con el entorno, como la salud, el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario, la vivienda, etc.); **(2)** (Gómez-Vela & Sabeh, 2005) Psicológicos (miden las reacciones subjetivas del individuo a la presencia o la ausencia de determinadas experiencias vitales); **(3)** Ecológicos (miden el ajuste entre los recursos del sujeto y las demandas del ambiente). También está el **Cualitativo**: en el que adoptan una postura de escucha a la persona mientras relata sus experiencias, desafíos, y problemas (Gómez-Vela & Sabeh, 2005).

1.1.1.3 Elementos subjetivos de la Calidad de Vida. Tanto los métodos cuantitativos como los cualitativos fueron evolucionando gradualmente para incluir más elementos subjetivos, y en diferentes países y gobiernos, se establecieron métodos para medir lo equivalente a un Producto Interno Bruto pero para la Calidad de Vida de su población. Así surgen también instituciones privadas, especializadas en realizar estudios afines. Todo esto se puede apreciar en los ejemplos planteados por GARDUÑO ESTRADA, SALINAS AMESCUA, & ROJAS HERRERA (2005):

En Alemania, desde 1978, existe un sistema de medición de la calidad de vida de sus habitantes. En Estados Unidos, el interés sobre el estudio de la calidad de vida se inició en 1976, y los indicadores de calidad de vida de las personas son empleados como parte de la política social. En Asia, hace algunos años, el rey de Bután declaró: "la Felicidad Nacional Bruta es mucho más importante que el Producto Nacional Bruto". En el año 2003, el gobierno de ese país celebró un congreso internacional con el

Red Social para Mejores Hábitos Personales

tema "Operacionalización de la Felicidad Interna Bruta" al que asistieron tanto académicos como oficiales del gobierno en la búsqueda y construcción de indicadores e instrumentos de medición sobre felicidad y calidad de vida. También, a nivel privado, existen diferentes agencias de consultoría encargadas de proporcionar información a los gobiernos de un gran número de países sobre la calidad de vida de sus poblaciones (Garduño Estrada, Salinas Amescua, & Rojas Herrera, 2005).

En el ámbito académico, existen en el mundo diferentes asociaciones dedicadas al estudio de la calidad de vida y del bienestar subjetivo. Una de las más reconocidas es la International Society for Quality of Life Studies, la cual, entre otras actividades, se encarga de editar una gran cantidad de publicaciones científicas a la vez que organiza un congreso internacional cada año y medio. En el nivel universitario, existen también personas, departamentos e instituciones dedicados al estudio de este tema. (Garduño Estrada, Salinas Amescua, & Rojas Herrera, 2005) Tal es el caso de la Universidad Erasmo de Rotterdam, en los Países Bajos. Asimismo, diferentes compañías editoriales cuentan con una sección dedicada exclusivamente al tema de la calidad de vida. Así, no obstante que durante muchos años se ha empleado indicadores objetivos sobre el bienestar de las personas, como el Producto Interno Bruto, desde hace un tiempo se ha reconocido que tales indicadores no son adecuados para medir la calidad de vida. Esto se debe, en parte, a que no se han encontrado correlaciones altas con indicadores de tipo subjetivo y, por lo tanto, no es posible hacer predicciones sobre la felicidad de las personas (Garduño Estrada, Salinas Amescua, & Rojas Herrera, 2005).

El creciente interés en el estudio del Concepto de Calidad de Vida viene dado por la utilidad percibida para evaluar las necesidades y el nivel de satisfacción de las personas, para el diseño de modelo de servicios sociales

para una población o grupo de personas, en general, todo lo relacionado a los Recursos Humanos de un país, empresa, o cualquier tipo de población.

1.1.2 Los Hábitos Personales y su relación con la Calidad de Vida. El concepto de “Hábitos” ha sido estudiado desde hace bastante tiempo, especialmente en el campo de la psicología, la cual ha estudiado la formación de los hábitos y la capacidad del ser humano de alterar su comportamiento en base a estos.

1.1.2.1 Aspectos Psicológicos de los Hábitos Personales. En la Revista Americana de Psicología, ANDREWS (1903) explica que un hábito es una forma más o menos fija de pensar, desear, o sentirse, adquirida a través de la repetición de experiencias mentales. Proporciona varios ejemplos de este proceso:

- Un estudiante ingresa a la universidad con muy poco aprecio por la institución. En poco tiempo, sin embargo, asume la actitud convencional de “Lealtad con su Alma Máter”. Esta experiencia se repite una y otra vez durante su vida universitaria, y esta actitud se vuelve habitual.

El hábito sería la forma fija en que los procesos mentales fluyen al presentarse estos sentimientos, ya familiares, no los sentimientos en sí, que son un ente externo.

- Un médico adquiere un hábito voluntario de tomar el pulso de sus pacientes y realizarles ciertas preguntas, de cierta manera. El hábito, en este caso, sería la forma usual en que su conciencia se manifiesta durante la diagnosis. No es la conciencia usual correspondiente a la diagnosis, sino que es la forma usual que su conciencia toma para procesar la situación, distinguiéndose de los procesos que la causan.

Con estos ejemplos, ANDREWS (1903) ilustra que el contenido habitual consiente, aunque importante para el estudio de los hábitos, no corresponde

directamente con su concepto, pues un hábito en sí, se encuentra fuera de la conciencia de un individuo, dentro de la parte llamada subconsciente. Implica, simplemente, una forma acostumbrada de reaccionar ante cierta situación.

1.1.2.2 Aspectos Fisiológicos de los Hábitos Personales.

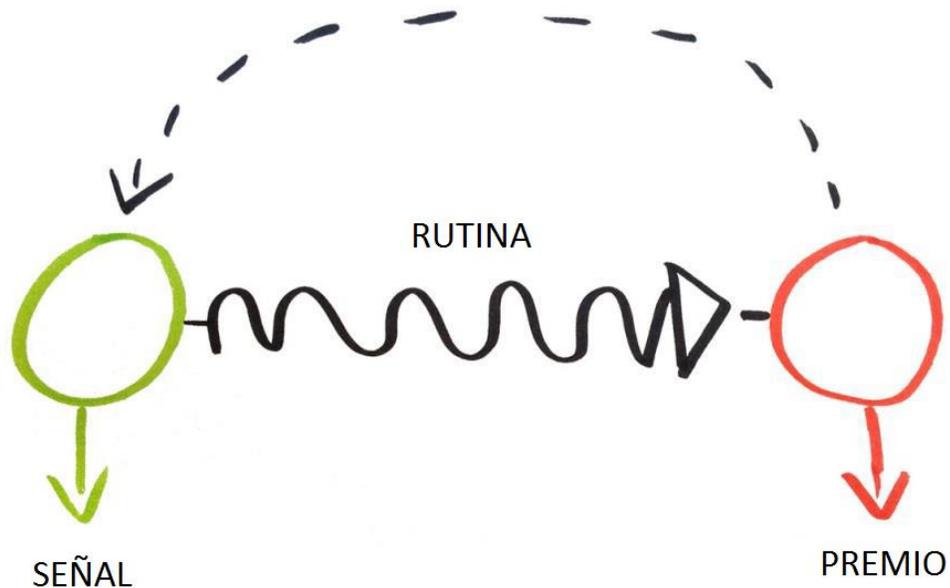
Aunque la definición de ANDREWS (1903), y los ejemplos que provee colocan los hábitos en un ámbito puramente psicológico, éstos tienen connotaciones fisiológicas también, puesto que es nuestro cerebro que se encarga de enlazar una situación con un comportamiento habitual.

La formación de los hábitos es el proceso mediante el cual nuevos comportamientos se vuelven “automáticos” (Rosenthal, 2011). Un individuo que instintivamente tome un cigarrillo desde que se levanta en la mañana, tiene un hábito. Del mismo modo, si desde que llega a su casa se siente inclinado de ponerse unos Tennis para correr y salir a la calle, ha adquirido un hábito.

Este comportamiento “automático”, es una inclinación por una reacción en específico ante cierta situación, en su mayor parte, inconscientemente. No es la acción que se realiza por medio de un hábito lo que es inconsciente, sino el mecanismo que nos lleva a realizar la acción al presentarse la situación “detonante” (Borreli, 2015). Mientras nuestra conciencia está realizando una acción a la vez (pensando, hablando, asimilando, etc.), nuestro subconsciente, entre otras cosas, se encuentra identificando patrones internos y externos para determinar si tiene un comportamiento “por defecto”, para responder a la situación más rápidamente que si le dejara este trabajo a la parte consciente. Esto es un mecanismo de defensa natural, y de evolución, incrustado en nuestro cerebro. Por esto, es claro que los hábitos yacen en un lugar de fuera de nuestra conciencia, puesto que nuestro cerebro literalmente reorganiza y crea nuevas vías neurales, para adaptarse a patrones repetitivos en nuestro comportamiento (Rosenthal, 2011).

1.1.2.3 Formación de los Hábitos. Nuestro cerebro está programado para buscar patrones, y establecer una acción en cadena, que consiste en los siguientes 3 elementos: cuando se presenta una situación determinada **(1)**, y realizamos conscientemente una acción bajo esta situación **(2)**, si el resultado de esta acción es positivo **(3)**, el cerebro almacena estos eventos nuestro subconsciente. La próximas veces que se presente la situación, el cerebro intentará que realicemos la misma acción, para conseguir el “premio” (Duhigg, 2014). Mientras más veces esto suceda, nuestro cerebro irá “grabando” estos eventos en nuestro subconsciente para que seamos cada vez más eficientes en conseguir el “premio”. Los 3 elementos mencionados, los llamaremos respectivamente: Señal **(1)**, Rutina **(2)**, y Premio **(3)**. Los 3 elementos son almacenados en nuestro subconsciente como una sola unidad, llamada Hábito.

Figura 2. Elementos de un Hábito. Fuente: Adaptada de (Sanz, 2014)



La siguiente es la descripción de cada uno de los elementos que conforman un hábito, luego de que éste se ha formado:

- **Señal:** Se refiere a la situación o estímulo que el cerebro ha identificado como inicio de la cadena que pudiera terminar en el “premio”, si se efectúa la “rutina” correctamente. La señal puede ser un factor externo, como un lugar, algo que estimule nuestros sentidos (olores, sabores, vista, etc.), un evento, la hora o día, la presencia de otra persona, etc.; también puede ser un factor interno, como una emoción determinada, un pensamiento, etc. Incluso, señal pudiera ser el “premio” o consecuencia final de otro hábito, lo cual puede originar creación de “cadenas de hábitos”, o hábitos consecutivos. En la mayor parte de los casos, la señal es una combinación de múltiples factores.
- **Rutina:** Es el elemento que caracteriza el hábito, pues corresponde a la acción, guiada por el subconsciente, que se realiza para obtener el “premio”, desde que se detecta la “señal”. Esta acción puede ser física (fumar, comer, saltar, etc.), mental (pensamiento, mentir, dudar, etc.) y emocional (entristecer, reír, llorar, etc.). La “rutina” es lo que hace que diferencia a un buen hábito de un mal hábito, como se explica más adelante.
- **Premio:** Es la “recompensa” recibida al realizar la “Rutina”, luego de detectar la “Señal”. El Premio es lo que el cerebro utiliza para determinar si vale la pena recordar este hábito. Si el cerebro percibe un efecto positivo en el Premio, pues a partir de entonces, intentará identificar la “Señal”, y al hacerlo ejecutará la “Rutina”, y comprobará si el “Premio” es el resultado positivo que esperaba.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

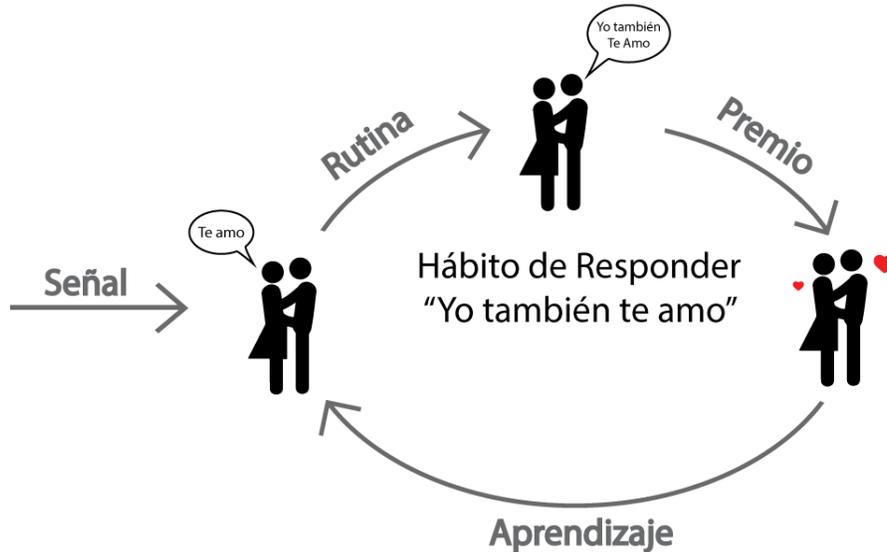
En la Figura 3, debajo, se muestra un ejemplo del hábito de “fumar al estar estresado” caracterizado por una rutina física, que describe la acción motora de buscar, encender y fumar un cigarrillo.

Figura 3. Ejemplo de un hábito de rutina física (Fuente: Elaboración Propia)



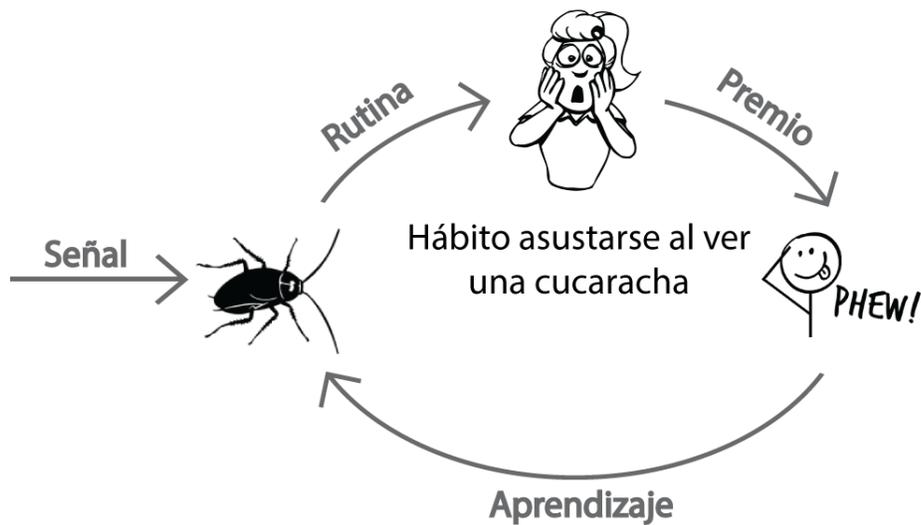
En la Figura 4, debajo, se muestra un ejemplo del hábito de “Responder ‘Yo también te amo’”, caracterizado por una rutina mental, que describe la acción de formular y pronunciar las palabras “Yo también te amo”. Aunque podría decirse que el hecho de hablar es “físico”, su fundación es mental, ya primero se formula en el pensamiento.

Figura 4. Ejemplo de hábito de rutina mental (Fuente: Elaboración Propia)



En la Figura 5, debajo, se muestra un ejemplo del hábito de “Asustarse al ver una Cucaracha”, caracterizado por una rutina emocional, que describe la acción de asustarse y querer evitar el contacto con la cucaracha. Aunque podría decirse que en este caso el Premio se obtiene de “evitar a la cucaracha”, ya sea corriendo, o algún otro método “físico”, todo viene dado por la acción emocional de “asustarse”. Luego de que se está “asustado” el cerebro activa una serie de respuestas físicas y mentales, automáticamente, que no tienen que ver directamente con el hábito. Es decir, la respuesta al ver la cucaracha es “asustarse”, ya entonces, automáticamente la persona intentará evitar a la cucaracha a como dé lugar, y luego el premio será el alivio; el cerebro no guardará el haber huído directamente como una rutina para esta señal, sino el haber estado asustado, pues una acción trae la otra.

Figura 5. Ejemplo de un hábito de rutina emocional (Fuente: Elaboración Propia)

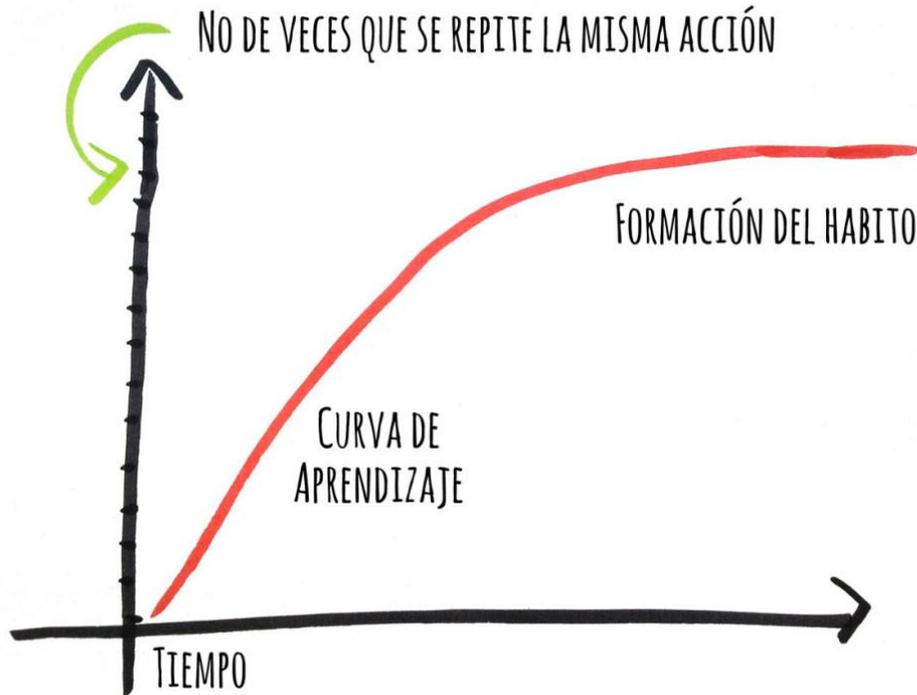


Cabe mencionar que el efecto “positivo” de un Premio, no identifica el hábito como un Hábito Positivo, pues incluso el Hábito Negativo tiene un Premio “positivo”. Lo que hace a un Hábito “Negativo”, es el efecto dañino a futuro que causa la ejecución de la “rutina”.

Cada vez que se detecta una señal, se ejecuta una rutina y se obtiene un premio, el cerebro realiza un “**Aprendizaje**”, que consiste en “memorizar” estos eventos y esperar otra vez la señal, lo cual crea un ciclo. Cada vez que se ejecute este ciclo completo, se irá realizando el Aprendizaje, en el cual el cerebro irá pasando cada vez más la ejecución de la rutina al subconsciente, para realizarla más eficientemente. Llega un punto en que la rutina ya no requiere de prácticamente ningún esfuerzo de la consciencia, y todo el trabajo es realizado por el subconsciente, marcando este hábito como parte intrínseca del comportamiento del individuo, a esto se le llama la Curva de Aprendizaje de un hábito (ver Figura 6). Luego de que se ha llegado a este punto, es difícil cambiar o dejar este hábito, pues el cerebro literalmente crea

vías neurales para incrustar estos patrones y acciones en nuestro comportamiento, como un mecanismo cognitivo y de evolución.

Figura 6. Curva de Aprendizaje de un hábito (Fuente: Elaboración Propia)



1.1.2.1 Anatomía de los Hábitos. El principal responsable de crear estos patrones, es una parte del cerebro llamada Ganglios Basales, los cuales se mantienen identificando señales, ejecutando rutinas, y “comparando” premios, para almacenar la experiencia en forma de hábitos, e irlos asimilando y modificando conforme se va repitiendo el ciclo de Aprendizaje.

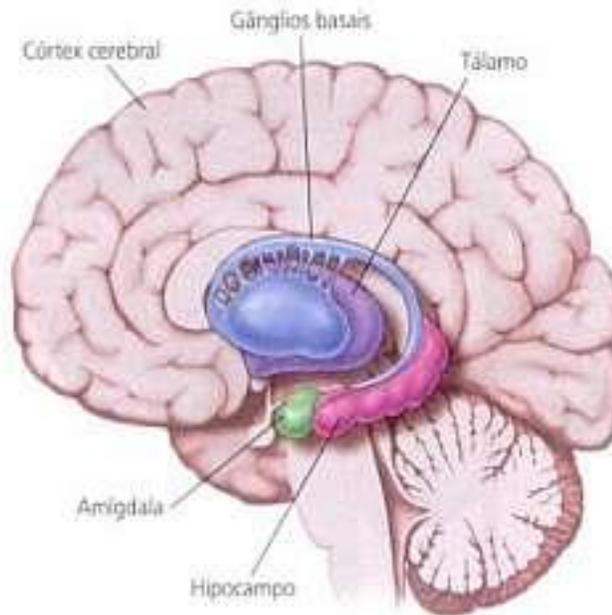
Los Ganglios Basales, son una parte muy primitiva del cerebro, asociados a una variedad de funciones, que incluyen: inicio de movimientos motores, movimientos oculares, postura, equilibrio, aprendizaje procedural,

comportamientos rutinarios y hábitos, cognición y emoción (Stocco, Lebiere, & Anderson, 2010).

En la Figura 7, se puede apreciar que se encuentra conectado al hipocampo y a las amígdalas cerebrales, que son otras partes del cerebro relacionadas a la memoria (las amígdalas están relacionadas a las emociones y la capacidad de asociar experiencias con emociones determinadas, y el hipocampo está muy asociado a la memoria a corto plazo). La ejecución de procesos del subconsciente que realizan los Ganglios Basales (por ejemplo, los hábitos), parecen ser independientes de la memoria explícita, pues se han dado casos de personas con trastornos de memoria, los cuales no pueden asimilar nuevos recuerdos, que siguen aprendiendo hábitos y realizando acciones rutinarias.

Aparte del rol de los Ganglios Basales en el movimiento y las acciones rutinarias, se ha encontrado relación con procesos aún más fundamentales, a nivel de “motivación”. Para las personas con síndrome de Parkinson, su capacidad de ejecutar los componentes de un movimiento no se ve afectada significativamente, pero factores motivacionales como el hambre, dan problemas para iniciar movimientos o cambiarlos en momentos ideales. Por esto, la inmovilidad de pacientes con el síndrome de Parkinson, ha sido descrita como “Parálisis de la Voluntad”.

Figura 7. Ubicación anatómica de los Ganglios Basales del cerebro. Fuente: (Amôr & Barradel, 2014)



1.1.2.2 Relación entre los Hábitos, Estilo de Vida y Calidad de Vida. BORRELI (2015) explica que como seres humanos sentimos que tenemos el control cuando hacemos actividades diarias como levantarnos, conducir al y desde el trabajo, e ir a dormir. Estos hábitos rutinarios se sienten como una “segunda naturaleza” puesto que procesamos esta información muy rápido, inconscientemente. A esto es lo que se conoce como subconsciente. Sigmund Freud, padre de la psicología moderna, siempre afirmó que la mente inconsciente hace la mayor parte del trabajo de nuestras actividades sin que nos demos cuenta.

Es por esto, que las tareas que realizamos en modo “automático”, inconscientemente, las hacemos más rápido y con más precisión, mientras nuestra parte consciente puede concentrarse en otra actividad. Esto lo vemos, por ejemplo, en artes marciales como el Karate, Judo, Tae Kwon Do, Capoeira (etc.), en los cuales los practicantes realizan por años una serie de

movimientos y reacciones, para que “sus músculos los memoricen”, al igual que como pasa con la práctica de un instrumento musical; a este fenómeno se le llama “Memoria Muscular”, o también “Aprendizaje Motor” (Krakaueremail & Shadmehr, 2006). Mientras que los músculos, por sí mismos, no tienen capacidad de “recordar”, el cerebro, el cual tiene control sobre estos, sí la tiene. Por tanto, al realizar un movimiento, pensamiento, comportamiento o reacción, cada vez que se presenta cierta situación, nuestro cerebro, siempre activo buscando patrones y haciendo enlaces y conjeturas, asociará esta situación con determinada acción.

Así como los practicantes de artes marciales, y los músicos, repiten movimientos y reacciones para que sus “músculos los memoricen” y poder desempeñarse mejor, este mismo método puede ser aplicado en cualquier otro dominio, para mejorar nuestro comportamiento “por defecto”.

Debido a que el ser humano es más hábil realizando lo que hace a nivel subconsciente, si queremos ser intrínsecamente hábiles, y comportarnos y reaccionar de una forma determinada ante determinada situación, debemos pasar estos conocimientos de la parte consciente al subconsciente, haciendo que estos patrones queden grabados en nuestro cerebro. Al cambiar nuestros hábitos cambiamos nuestro comportamiento y estilo de vida, el cual tiene un efecto directo en nuestra calidad de vida, positivo o negativo.

La relación de los hábitos y el estilo de vida, con la calidad de vida, es evidente cuando analizamos la calidad de vida en uno de sus dominios. Por ejemplo, se ha demostrado que comportamientos habituales, tan sencillos como eliminar la cafeína o caminar regularmente, ayuda a las personas a estabilizar su estado de ánimo (DBSA, 2008). De igual forma, el comer de manera balanceada y hacer deporte, impacta positivamente el bienestar físico.

1.2 Las Redes Sociales en la Adopción de los Hábitos Personales

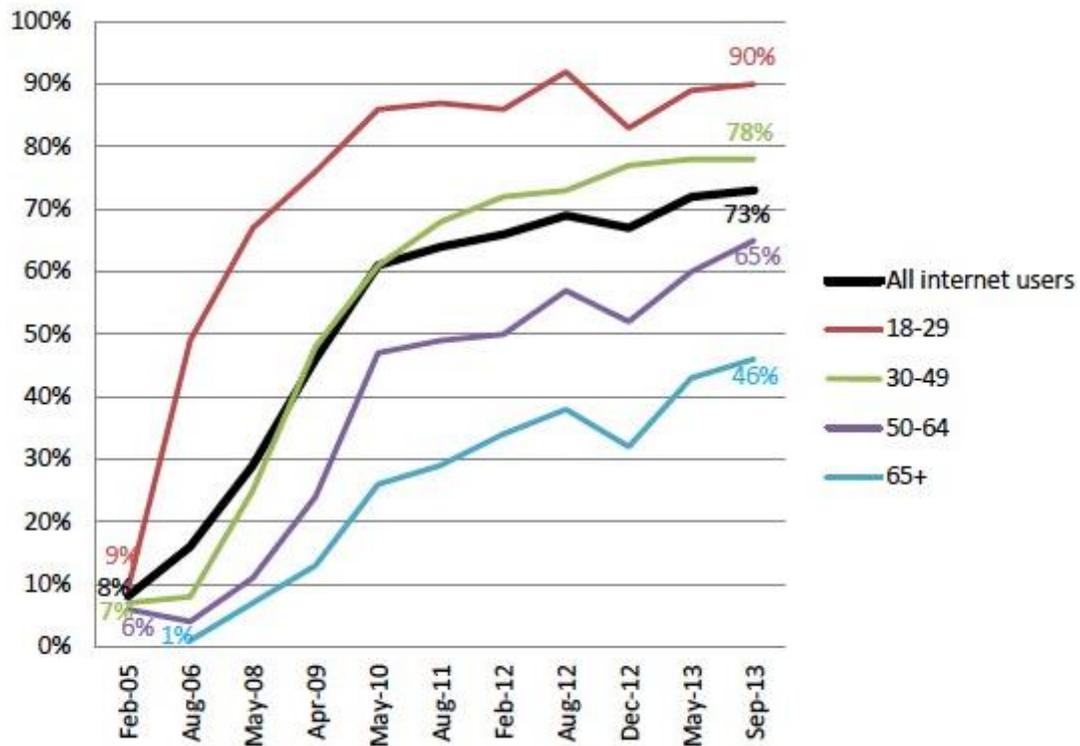
Las Redes Sociales tradicionales son el conjunto de Relaciones con otras personas, que cada individuo va creando en su vida al interactuar con otras personas, de manera voluntaria o espontánea. La interacción puede darse a través de cualquier medio, ya sea presencial, o a distancia, sin embargo, el tipo de relación, dependerá mucho de este medio.

Los Servicios de Redes Sociales en Internet hacen alusión a las “Redes Sociales tradicionales”, debido a que representan una red de diferentes relaciones que se comparten contenido unos a otros; es tanto así, que ya el simple hecho de mencionar “Red Social”, para la mayoría de las personas se está hablando de un Servicio de Red Social en la Web. Los Servicios de Redes Sociales se están estableciendo como un medio cada vez más indispensable para crear relaciones sociales y para mantener las relaciones existentes. Para el 2014, el 73% de todos los adultos (mayores a 18 años) que usan internet, usan algún Servicio de Red Social (ver Figura 8).

Actualmente, el enfoque principal de las redes sociales es compartir contenido, crear relaciones sociales y mantenerse en contacto con otros miembros de la Red.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 8. "Internautas" que utilizan Redes Sociales (2005-2013) (Fuente: <http://www.pewinternet.org/fact-sheets/social-networking-fact-sheet>)

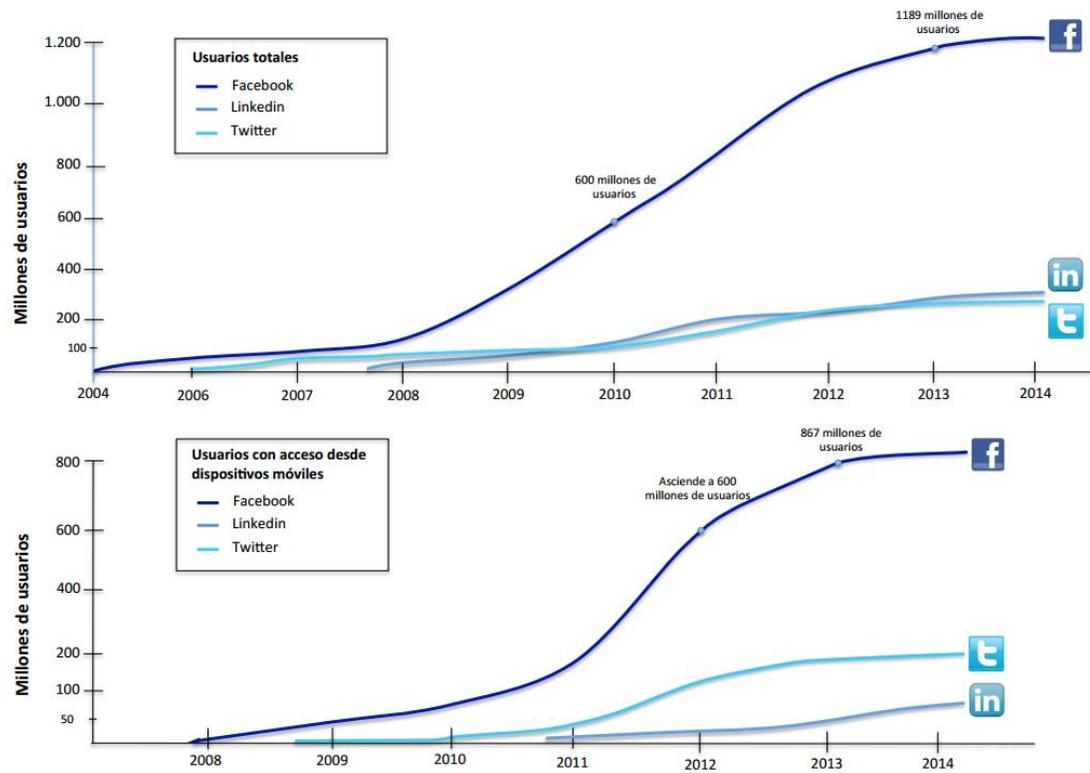


1.2.1 Principales Servicios de Redes Sociales. Desde los inicios del precursor de internet, y la primera red de ordenadores global, ARPANET, el deseo por crear un método para consumir y compartir información utilizando herramientas de interacción social en la red, llevó a la creación de Usenet, LISTSERV, y posteriormente con los años se fueron concibiendo otros servicios más modernos de interacción social, como AOL (AmericaOnline), Prodigy and CompuServe (Hauben, Hauben, & Truscott, 1997).

Estas redes fueron los prototipos de los Servicios de Redes Sociales activos hoy en día, los cuales han capturado la mayor parte de los usuarios del Internet, como se muestra en la Figura 9:

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 9. Comparativa de las Principales Redes Sociales (Fuente: Adaptada de <http://www.comunicaweb.es>)



Red Social para Mejores Hábitos Personales

Ver también la Tabla 1 con una comparación de las características de las principales redes sociales:

Tabla 1. Principales Características de las redes sociales más usadas hasta el 2015 (Fuente: Adaptada de <http://www.comunicaweb.es>)

Características					
Eventos	✓	X	✓	X	✓
Grupos	✓	✓	✓	X	✓
Anuncios	✓	✓	✓	✓	X
Concursos	✓	X	x	X	X
Páginas Empresa	✓	✓ (canales)	✓	✓	✓
Software Analítica	✓	✓	✓	✓	✓
Uso Medio	30días/MES 4,84h/SEM	18días/MES 3,62h/SEM	10días/MES 2,06h/SEM	20días/MES 3,42h/SEM	18días/MES 3,16h/SEM
Usuarios totales	1.189 MM	1.050 MM	259 MM	235 MM	300 MM
Usuarios móviles	867 MM	400 MM	85 MM	178 MM	150 MM
Crecimiento previsto	Crecimiento mínimo	Crecimiento moderado	Crecimiento alto	Crecimiento mínimo	Crecimiento mínimo
Subir Fotos	✓	X	✓	✓	✓
Subir Videos	✓	✓	x	X	✓
Enlace web Empresa	✓	✓	✓	✓	✓

1.2.2 Comparativa del enfoque social para los principales Servicios de Red Social. Cada Servicio de Red Social, aunque proveen más o menos las mismas herramientas de interacción social (publicaciones, chat, perfiles, “muros” o páginas personales, “likes”, etc.), abordan ésta de acuerdo a diferentes enfoques (ver Figura 10):

- Twitter se caracteriza por sus micro-publicaciones (microblogging), que son publicaciones al estilo blog, de no más de 140 caracteres. Cada usuario es también un generador de contenido. A pesar de que tiene controles de privacidad, su enfoque principal es ser una red de contenido público.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

- Facebook, red de intercambio social general. La red social más utilizada actualmente, con la estructura social más genérica y menos especializada, es decir, en lugar de especializarse en un tipo de contenido o formato, su enfoque es las relaciones e intercambio entre sus miembros.
- Instagram surge como un “Twitter de fotos”, con el objetivo de compartir fotos y videos cortos (de no más de 15 segundos), a través de una aplicación Móvil. A pesar de que tiene un sitio web para utilizar el servicio, Instagram incentiva el uso de su aplicación Móvil en la que los usuarios tendrán acceso a todo el potencial de la red.
- Google+ es una red social orientada a la creación de círculos de relaciones de personas y marcas. Google incentiva a que cada usuario cree círculos diferentes de personas (Amigos, Trabajo, Cliente, etc.) de todos los aspectos de su vida, y comparta información y se mantenga en contacto con cada círculo independientemente.
- LinkedIn, red social de empresas, empleados y profesionales independientes. Se podría describir como un “Curriculum Vitae Social”. Es una de las redes sociales que está más especializada en un tipo de contenido en específico, y por lo tanto la que tiene su estructura social más definida particularmente para estos fines.
- Pinterest es una red social que gira en torno al descubrimiento y la recolección de contenido. A diferencia de otros Servicios de Red Social, en Pinterest, en la mayoría de los casos las relaciones sociales surgen por medio del contenido compartido, y no a la inversa. Pinterest recientemente (2014) introdujo la capacidad de Chat.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

- Youtube, en donde la principal interacción es por medio de videos, de cualquier duración. A diferencia de otras redes, donde cada consumidor de contenido, a su vez tiende a generar contenido, en Youtube hay una separación más clara de los Proveedores de videos, y los consumidores. Por lo general, los consumidores de videos, se subscriben a los “Canales” de los Proveedores, y su interacción social ocurre escribiendo comentarios en los videos, y dejando usando los botones “Like” y “Unlike”. Aunque hay mensajes privados, son más parecidos a los emails que a un Chat.

Figura 10. Infografía comparación características principales redes sociales (Fuente: <http://leorodriguez.net/2014/04/17/infografia-las-principales-redes-sociales-en-cifras-diciembre-2013/>)



©14eRedes por www.levengamevmedia.com - Traducción (español) por leorodriguez.net

1.3 Diagnóstico y Situación Actual de las Redes Sociales en la Adopción de Buenos Hábitos

A diferencia de la interacción presencial entre distintas personas, a la que el ser humano por naturaleza ya está adaptado, la interacción social en un Servicio de Red Social debe contar con herramientas que faciliten y promuevan esta interacción, para compensar por la falta de espontaneidad de una interacción en una plataforma digital, en comparación con medios más tradicionales.

Las herramientas de interacción social, provistas por estas redes deben proveer un ambiente propicio para la interacción entre los miembros de la plataforma, según el enfoque del servicio, de forma que se sienta lo más natural posible, y que se requiera menor atención y adaptación al uso de las herramientas, y más enfoque en las ventajas que brindan sobre métodos tradicionales, es decir, la tecnología debe aplicarse para facilitar la comunicación, con cuidado de no proveer elementos tan variados y complejos que puedan causar el efecto contrario, dificultando el proceso.

Para lograr esto, es importante establecer la estructura social correcta, según el enfoque y el tipo de Servicio de Red Social del que se trate.

1.3.1 Estructura Social del Servicio “Facebook”.

Facebook, es una Red Social orientada a las conexiones en general, es decir, sus estructuras sociales dentro del Servicio fueron definidas con el enfoque de que los miembros hagan cada vez más “Amigos” y “Amigos de amigos” (etc.), creando una fuerte red de conexión. Esto se puede apreciar en la información provista en la sección “Acerca de...” de su página:

(Facebook, Inc., 2016) Facebook es una utilidad social que ayuda a las personas a comunicarse más eficazmente con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. (Facebook, Inc., 2016) La compañía desarrolla tecnologías que facilitan el intercambio de información a través del gráfico social, el mapa digital de las

Red Social para Mejores Hábitos Personales

conexiones que existen entre las personas en el mundo real.(Facebook, Inc., 2016) Cualquier persona puede registrarse en Facebook e interactuar con la gente que conoce en un entorno de confianza.(Facebook, Inc., 2016) Facebook forma parte de la vida de millones de personas en todo el mundo.

De acuerdo a esta información, Facebook se enfoca en incentivar a que todo miembro se conecte con sus amigos, conocidos, familiares y personas con gustos similares, de manera casual.

Facebook, por lo tanto, define los siguientes elementos sociales que les ayuda a propiciar el tipo de Interacción Social para el que la Red fue diseñada:

- **Amigos:** la incorporación del término “Amigos” ayuda a hacer la Red más parecida a las relaciones personales fuera de Plataformas Digitales. Un término como “Contacto”, o “Conexión” no propiciaría el ambiente casual para el que Facebook fue diseñado. Este concepto, a su vez, incentiva las conexiones de los miembros, puesto que es mucho más fácil que un individuo vea el perfil de alguien que conoce y lo considere su “Amigo” cuando se encuentra en una plataforma digital, que en el mundo real
- **“News Feed”:** herramienta para visualizar las “Noticias”, que incluyen las publicaciones y actualizaciones de todos sus Amigos y Páginas (Perfiles creados por empresas, celebridades, etc.). Es la principal forma de cada miembro poder mantenerse al tanto de todos los acontecimientos de su Red Social
- **Álbumes:** No sólo Facebook incentiva la carga de imágenes, sino que las agrupa en “Álbumes”, los cuales son muy parecidos a los álbumes reales, con el propósito de que los Amigos de cada miembro se mantengan actualizados de forma

visual, yendo aún más allá y posibilitando también la carga de videos

- **Líneas de Vida:** Facebook crea una “historia” de cada uno de sus miembros con todas sus interacciones, publicaciones, etc. Tus “Amigos” podrán “leer” tu “historia” y ser parte de ella
- **“Me Gusta” (Likes):** Facebook incentiva la utilización del botón “Me Gusta”, que puede ser utilizado por cualquier miembro para indicar su gusto por cualquier publicación, foto, video, o cualquier otro contenido. Cuando un miembro oprime “Me Gusta” a un contenido, sus Amigos podrán visualizar esto en su News Feed y cuando accedan a su “Línea de Vida”.
- **Relaciones especiales:** donde cada miembro puede indicar relaciones que van más allá de “Amigos”, como familia, y especialmente Relaciones Sentimentales.
- **Etc.**

1.3.2 Potencial de Redes Sociales Actuales para Manejo de Hábitos. Para determinar el potencial para un Servicio de Red Social como Facebook de funcionar como un conjunto de herramientas de apoyo para la adopción de buenos hábitos, y su seguimiento, se le procedió a realizar algunas preguntas relacionadas a usuarios de la red, por medio de Chat o mensajería instantánea.

Las preguntas no fueron realizadas a modo de cuestionario formal, sino que fueron enviadas por Chat de la forma más casual posible, con la esperanza de poder obtener respuestas espontáneas, por un medio al cual ya están acostumbrados, a diferencia de una encuesta que aunque objetiva, también muchas veces intimidantes; lo que se pretendió fue enfocarse en la naturaleza subjetiva de este análisis.

Además de datos demográficos, y clasificatorios (cantidad de horas de uso de la red social, etc.), las preguntas abarcaron los siguientes ámbitos:

- El tipo de contenido que consume y comparte en la red
- Los hábitos personales que quisiera cambiar / adoptar
- Si utilizaría una función para el seguimiento de hábitos, si lo incluyera Facebook u otra red social

1.3.2.1 Contenido de la Redes Sociales en relación a los hábitos. En las redes sociales actuales, el contenido se divide en fotos personales, publicaciones de entretenimiento (músicas, películas, celebridades), publicaciones de eventos personales, noticias y comentarios de éstas, etc.

Lo más parecido a contenido relacionado a Redes Sociales son unos pocos grupos relacionados a un hábito, o punto de vista, como el Veganismo, grupos de Programadores de C#, etc. Ni siquiera estos grupos tienen una estructura que provea la adopción de estos hábitos relacionados, simplemente reúnen personas con características o intereses similares.

Actualmente, ninguna de las redes sociales populares, tiene contenido focalizado a la mejora de la calidad de vida por medio de la adopción de los hábitos personales.

1.3.2.2 Tipos de hábitos personales con más interés en mejorar. A usuarios de Facebook, tanto de República Dominicana, como de México, individualmente le fue enviado un listado de diferentes hábitos, positivos y negativos, y les fue solicitado que marcaran los que les interesaba adquirir o hacer más, o dejar o hacer menos.

Los tipos de hábitos que fueron más comunes son, de acuerdo a su relación con la vida del individuo:

- Hábitos Alimenticios
- Hábitos de Ejercicios
- Hábitos de Control de Tiempo
- Hábitos de Control de Gastos
- Hábitos del Pensamiento (pensar positivamente, etc.)

Red Social para Mejores Hábitos Personales

El modelo de red social, a pesar de que estará basado en el seguimiento de cualquier hábito, se proveerá herramientas especiales para el control y el seguimiento de estos tipos de hábitos que son los más habituales.

También se les realizó preguntas específicamente de los malos hábitos, para determinar la capacidad de la red social de ayudar a “dejarlos”. Al parecer los malos hábitos son difíciles de dejar, porque en lo inmediato se perciben como algo positivo, porque otorga un “placer inmediato”. Sin embargo, el usuario promedio, también está consciente del efecto negativo posterior que causan estos hábitos, como se ilustra a modo de ejemplo en la Tabla 2:

Tabla 2. Ejemplificación de Hábitos Negativos adquiridos por el efecto positivo inmediato (Fuente: Elaboración Propia)

Mal hábito	Significado	Placer Inmediato	Efecto Negativo Posterior
Procastinación	Retrasar actividades que deberían atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables	Mientras se posterga la tarea no deseada, el individuo obtiene una falsa sensación de que tiene “todo bajo control”	Acumulación de Tareas personales y laborales
			Bajo rendimiento Laboral e Incompetencia
Gastos Excesivos	Gastar más de lo que permite su situación económica	Aunque el gastar por sí mismo no proporciona placer, sí lo que se obtiene por medio de los gastos, que, por lo general, son para obtener y/o consumir productos o servicios.	Problemas Financieros
			Deudas
Comida en Exceso	Consumir diariamente muchas más	Cada vez que se come, el individuo siente placer, pues	Obesidad
			Enfermedades

Red Social para Mejores Hábitos Personales

	calorías de lo que se considera “saludable” según su cuerpo, salud y nivel de actividad diaria	está eliminando su “hambre”.	
Onicofagia	Comerse las uñas	Por lo general, el individuo siente placer o “libera estrés”, mientras realiza esta acción.	Dolor al dejar una parte de la piel al descubierto
			Problemas de estética en los dedos
			Enfermedades

1.3.2.1 Potencial de Manejo de los Hábitos en “Facebook” u otra red. La mayor parte de los usuarios de “Facebook” opinan que algo que utilizan tan a menudo como esta Red Social, si estuviera incentivando la adopción de buenos hábitos, y proveyera herramientas para esto, terminaría por lograr la adopción de hábitos positivos en muchas personas.

Los resultados también indican que una gran parte del usuario promedio estaría abierta a una nueva Red Social enfocada en este propósito.

Capítulo 2 - Modelo de Red Social para Manejo de Hábitos Personales

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, por lo tanto, no es una simple acción, sino un hábito” – Aristotle

En este capítulo se detalla el modelo propuesto de Red Social que servirá para la adopción de buenos hábitos personales, con el propósito de lograr la mejora a la calidad de vida del individuo.

Se iniciará detallando los Requisitos para la implementación del Servicio; Luego, la estructura y los elementos que compondrán la Red, y por último las Herramientas de Seguimiento, Sociales y las Técnicas de Gestión para ésta.

2.1 Requisitos o Condiciones Previas

Para la implementación y despliegue del servicio de red social, además del modelo provisto en este Capítulo, se requerirá el desarrollo de la infraestructura y el software, y el soporte de diferentes proveedores.

2.1.1 Infraestructura. Al ser un Servicio una aplicación Web se debe contar con un servidor web que responda los “Requests” o accesos de los usuarios que entren a la página. Asimismo, para la aplicación móvil se requiere el uso de un repositorio para que los usuarios puedan descargar la aplicación, y una interfaz para que la aplicación Móvil pueda conectarse y obtener los datos del Servicio.

2.1.1.1 Sitio Web. El sitio Web proveerá todos los servicios que se detallarán en los Capítulos 2.2 y 2.3, permitiendo el usuario acceder a todas estas herramientas a través de su dirección Web.

Se requiere un servicio de Hosting (ver 2.1.2.2) y un servicio de Dominio para registrar la dirección Web (que en este caso sería el mismo que el de Hosting). Asimismo, se requerirá el desarrollo de la aplicación en base al modelo detallado.

2.1.1.2 Aplicación Móvil. La aplicación Móvil complementaria, será vital para el seguimiento sobre la marcha de los hábitos, posibilitando que el usuario esté conectado todo el día, a una aplicación nativa a su smartphone (Iphone, Android o Windows Phone).

Para esto se requerirá desarrollar la aplicación para las diferentes plataformas, y cargarla en los repositorios o “Stores” oficiales. Se utilizará un modelo “REST” (standard de comunicación entre servicios en Internet) para la comunicación entre la App Móvil y los datos del Sitio Web.

2.1.2 Proveedores. Serán necesarios diferentes proveedores para la implementación del Servicio. En este documento no se detalla una marca en específico, sino que se menciona a modo de que se tome en cuenta en cualquier momento en que se esté planificando esta implementación.

2.1.2.1 Especialistas. Serán los “Consultores”, del Servicio. Se refiere a especialistas en Nutrición, en Salud, en Ejercicio y Deporte, en Productividad, en Psicología, etc. Estos proveedores atenderán a consultas de los usuarios y brindarán soporte en la base de conocimiento para los hábitos publicados.

2.1.2.2 Proveedor de Hosting. Mantiene la página Web de la empresa operativa en sus servidores. Provee almacenamiento digital, y rendimiento (cantidad de conexiones simultáneas permitidas), y estadísticas de visitas, entre otros servicios extra. Ejemplos: GoDaddy, SiteGround, Bluehost, Claro, etc.

2.1.2.3 Proveedor App Móvil. Para desarrollar la App Móvil complementaria del servicio, para hacerlo servicio más accesible para el seguimiento diario de los hábitos.

2.1.2.4 Proveedor de Plataforma de Pago. Proporciona un medio para realizar pagos seguros a través de Internet, en donde el cliente pueda registrar su tarjeta para realizar el pago Online. Este servicio irá enlazado al carrito de compras de la página Web y/o de la App. Ejemplos: Amazon, Paypal, Azul, Visanet, etc.

2.1.2.5 Proveedor de Certificado Digital (SSL). Proveedor de Soluciones para certificados y firmas digitales seguras para operaciones online. Ejemplos: VeriSign, DigiCert, CAcert, etc.

2.1.2.6 Proveedor de Página Web. Creación y Mantenimiento al diseño y estructura de la página Web de la compañía. Ejemplos: Merit Designs, Capgemini, etc.

2.1.2.7 Proveedor de Plataforma Tecnológica. Se refiere a la Fábrica de Software, o Desarrolladores que Programan y dan mantenimiento al sistema que la empresa utiliza para el proceso de sus operaciones, CRM, contabilidad, etc., y su administración en general. Ejemplos: Monitor Plus, Neoris, Productos ERP, etc.

2.1.2.8 Proveedor de Publicidad. Encargado de la publicidad de la marca en diferentes canales (periódicos, televisión, páginas web, apps, etc.). Ejemplos: Google Ads, etc.

2.1.2.9 Proveedor de Servicio al Cliente (Call Center). Recibe las llamadas telefónicas de los clientes. Opcionalmente, puede proporcionar tecnologías como un IVR, o un Chat de Soporte Online en la Página Web. Ejemplos: Opitel, Infocentro, etc.

2.1.2.10 Proveedor de Service Desk. Provee un sistema de tickets e incidentes, para administrar los casos reportados por los clientes y otros proveedores, y también los casos reportados a los otros proveedores. Ejemplos: Jira, FreshDesk, ZenDesk, etc.

2.1.2.11 Proveedor Legal. Se encarga de la asesoría y la representación Legal de la empresa y sus operaciones. Ejemplos: Pellerano y Herrera, etc.

2.2 Estructura y Elementos del Servicio

Gran parte de la capacidad de un Servicio de Red Social depende de la estructura social que la componga. Por esto, es necesario que este servicio posea una estructura que propicie y apoye eficientemente el logro de metas, y el control de los hábitos.

2.2.1 Elementos y Conceptos de la Red. Los principales elementos de la red social serán los siguientes:

- **Frutos:** los frutos son una forma de agrupar los hábitos. Describen una mejora en la calidad de vida que se puede cambiar con mejorar un hábito. Cuando un usuario va a elegir entre un listado de Hábitos para adoptar, primero deberá buscar por el Fruto, es decir, lo que quiere lograr. Ejemplo de Frutos: “Cuerpo en forma”, “Mente Despierta”, etc.
- **Hábitos:** es una acción que se define como un enunciado, y que se cumple o no diariamente. Mientras más días consecutivos se cumpla, va generando una cadena más larga. Si no se cumple un día se rompe la cadena (a menos que el hábito esté especificado, de manera que permita 1 día de fallo, por ejemplo)
- **Metas:** es la cantidad de días consecutivos que el usuario se propone a cumplir un hábito, o conjunto de éstos
- **Grupos:** es el grupo de usuarios con el que se estará llevando los Hábitos y Metas Grupales. Inicialmente, el proceso de registro coloca al usuario en un grupo aleatorio (elegido de acuerdo a su perfil). Pero luego el usuario puede solicitar el cambio de grupo. Un usuario puede armar un grupo propio, si consigue al menos 4 amigos más que estén de acuerdo
- **Amigos:** El primer medio de interacción con otras personas en la red, es por medio del grupo. El usuario puede agregar a las personas que desee del grupo como “Amigo”. Sin embargo, luego podrá agregar personas, independientemente del grupo en que se encuentren.
- **Herramientas de Seguimiento:** Son las herramientas provistas por el servicio para el seguimiento personal de los hábitos, y para crear y adoptar nuevos hábitos, independientemente del Grupo

- **Herramientas Sociales:** Son las herramientas de la parte social del Servicio que permiten llevar el seguimiento de los hábitos al nivel del grupo, dar y recibir consejos, realizar reuniones en torno a estos, y Consultar con Especialistas con relación a un hábito.

Los demás elementos serán detallados en los Capítulos siguientes, en la pantalla o en la herramienta que son descritos.

2.2.2 Flujo de Páginas y Pantallas de la Red Social. El flujo de páginas del sitio web será según lo siguiente (ver Figura 11):

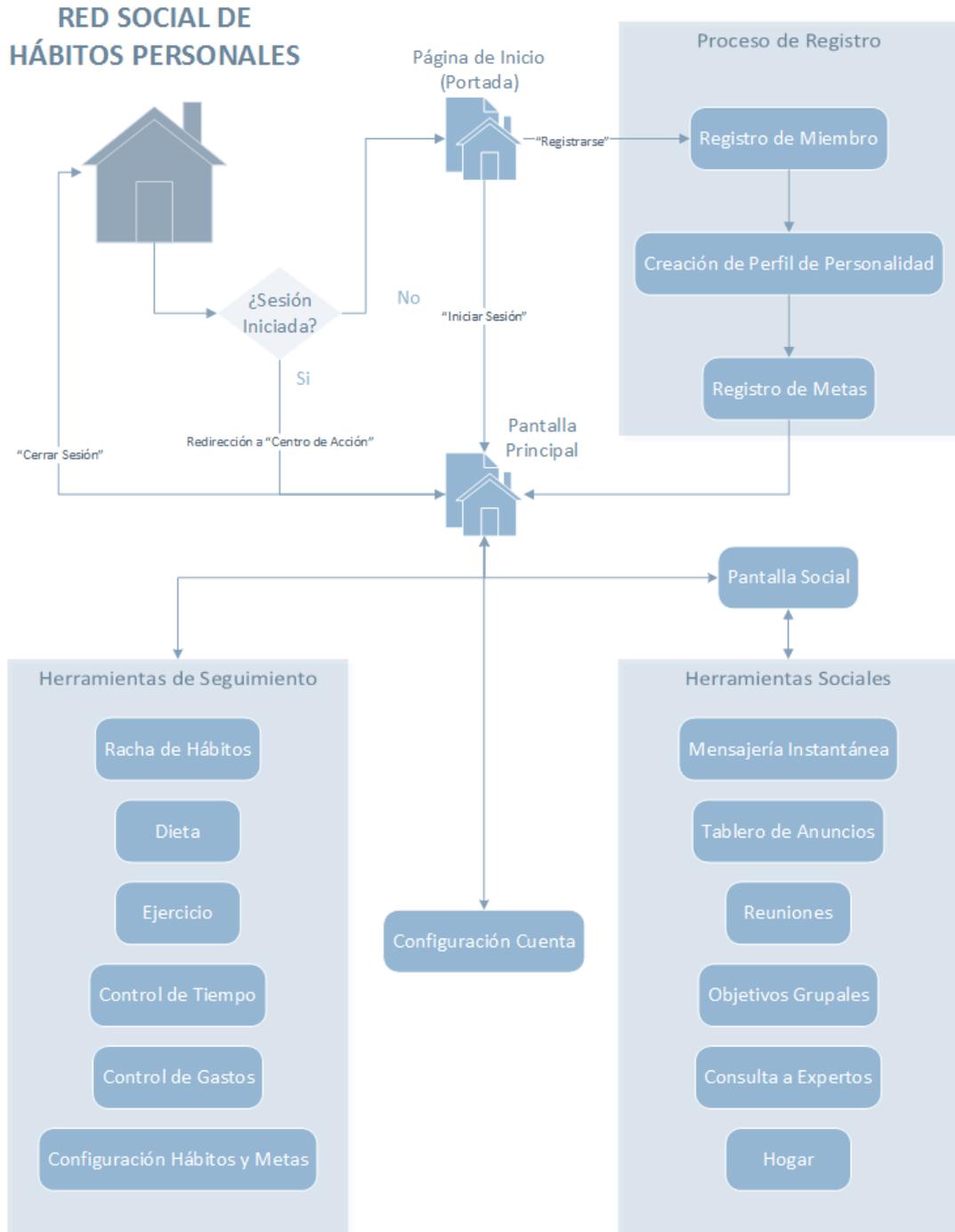
- Al acceder al Sitio, se comprobará si se encuentra activa una sesión para el usuario; Si no se encuentra una sesión activa, se mostrará la “Portada”
 - Si el usuario ya había iniciado una sesión que aún se encuentra activa, se redireccionará a la “Pantalla Principal”
- Desde la “Portada” (ver 2.2.2.1) el usuario podrá Consultar Información acerca del Sitio, Registrarse como nuevo miembro, o Iniciar sesión (si ya está registrado).
 - Si el usuario elige registrarse, se le presenta la pantalla de Registro de miembro (ver 2.2.2.2), donde colocará datos personales.
 - Luego, continuará con la pantalla de “Creación de Perfil de personalidad” (ver 2.2.2.3), donde responderá a preguntas para definir una parte de su personalidad y preferencias
 - Por último, se le presentará la pantalla de “Registro de Metas” (ver 2.2.2.4), donde el usuario elegirá, a grandes rasgos, cosas que quiere cambiar.
- Una vez Iniciada la sesión / Registrado el nuevo miembro, se le presentará la “Pantalla Principal” (ver 2.2.2.7), que será el principal “puente” de acceso a las demás pantallas y funcionalidad del Sitio

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Web. Desde ésta, se podrá acceder a las herramientas de seguimiento: “Racha de hábitos”, “Dieta”, “Ejercicio”, “Control de Tiempo”, “Control de Gastos” y “Configuración Hábitos y Frutos”; se podrá acceder también a la “Pantalla Social”, a través de la cual a su vez, se podrá acceder a las herramientas sociales de la plataforma: Chat, “Tablero de Anuncios”, “Reuniones”, “Objetivos Grupales”, “Consulta a Expertos”, y “Hogar”; finalmente, también se podrá acceder a la configuración de la cuenta del miembro.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 11. Flujo de Páginas del Sitio Web (Fuente: Elaboración Propia)



2.2.2.1 Portada / Página de Inicio del Sitio Web (HomePage).

En la Portada del sitio web se visualizará una imagen de fondo, a gran escala, que inspire el sentimiento positivo que se percibe al lograr algo difícil, o completar una meta (ver Figura 12).

Tendrá una parte textual que explicará de qué trata este Servicio de Red Social, y también habrá textos desplazándose sobre la imagen de fondo con Frases Célebres relacionadas al logro, al triunfo, y a los hábitos.

El usuario podrá seleccionar entre varias opciones:

- Ver más información del Servicio
- Registrarse como un nuevo miembro (ver 2.2.2.2)
- Iniciar sesión como un miembro existente

Figura 12. Ejemplo de Imagen que inspira el triunfo y el logro de metas (Fuente: obtenida de <http://recessguardians.ca>)



2.2.2.2 Pantalla de Registro de nuevo Miembro. Cuando el usuario haya elegido “Registrarse”, desde la Página de Inicio, se le presentará con un formulario de Registro, para que ingrese datos personales.

Entre los datos a solicitar al usuario no habrá datos sensitivos, sólo información de referencia personal:

- Requerido:
 - Nombre de Usuario
 - Password
 - Confirmación del Password
 - Nombre Completo
 - Edad
 - Sexo
 - Dirección E-mail
 - Confirmación del E-mail
 - Etc.
- Opcional:
 - Foto de Perfil
 - Teléfono
 - Dirección
 - Lugar de Trabajo
 - Etc.

Un texto al lado del formulario, informará al cliente que de toda esta información, la única que podrá visualizar los demás miembros son su Nombre Completo, su edad y su Sexo.

Habrá un botón “Continuar” que se habilitará cuando el usuario haya completado todos los campos obligatorios. Al presionar el botón cuando esté habilitado, la vista se elevará (como si se “subiera” al cielo), pasando a la siguiente pantalla de “Creación de Perfil de Personalidad” (ver 2.2.2.3).

2.2.2.3 Pantalla de Creación de Perfil de Personalidad.

Cuando el usuario haya registrado sus datos personales y haya elegido continuar, se le presentará la pantalla “Creación de Perfil de Personalidad” la cual consistirá en una serie de preguntas para las cuales el usuario podrá seleccionar todas las respuestas que apliquen. Las preguntas serán todas relacionadas a su personalidad, y se utilizarán para establecer un perfil inicial del miembro, y colocar el miembro en un Grupo aleatorio.

El diseño y funcionamiento de la pantalla será según lo siguiente (ver Figura 13):

- Se utilizarán colores suaves para el diseño gráfico de la pantalla, todos a tintes de azul cielo
- En la parte superior central se visualizará la pregunta actual, y debajo un listado de respuestas, en forma de botones
- El usuario podrá presionar cuantas respuestas considere que aplique, pero deberá seleccionar al menos una. Al presionar cada respuesta, ésta se tornará con un color más opaco, y con bordes resaltados, para que se pueda distinguir fácilmente entre las que no se han seleccionado
- Cuando el listado de respuestas sea mayor a lo que se puede mostrar en la pantalla, podrá “arrastrar” hacia arriba para visualizar más respuestas debajo
- Cuando haya terminado de contestar la pregunta, deberá arrastrar a la izquierda, para desplazarse a la derecha, a la siguiente pregunta. En cualquier momento podrá regresar a preguntas anteriores
- La animación del desplazamiento será fluido, para agregar a la sensación de tranquilidad
- Sólo se visualizará completamente una pregunta a la vez; se podrá visualizar una parte de la pregunta anterior, a la izquierda, y de la siguiente, a la derecha, las cuales se verán

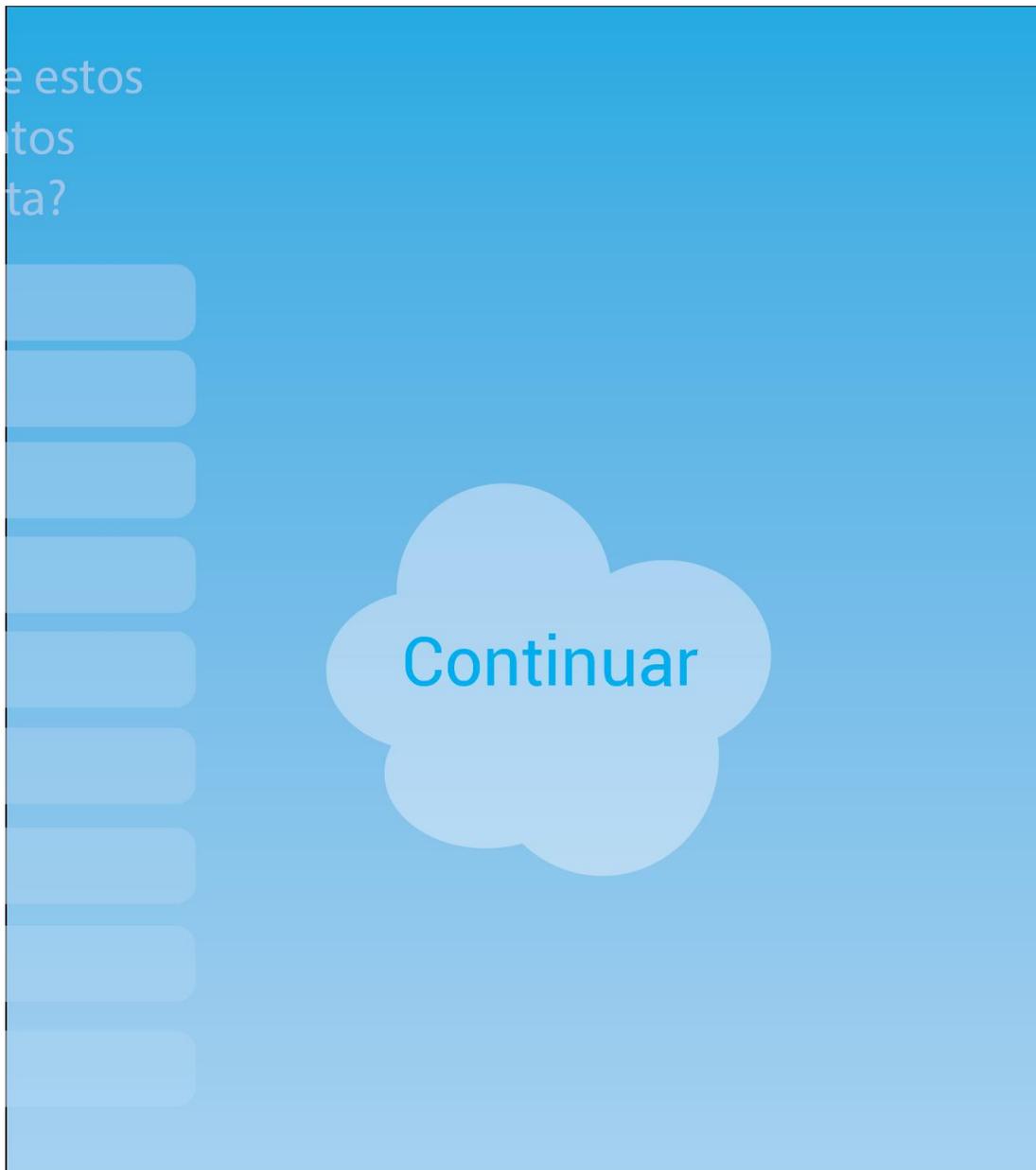
con menos opacidad, de modo que sea intuitivo para el usuario “arrastrar” a la derecha o a la izquierda para navegar por las preguntas

- Al desplazarse a la derecha, luego de la última pregunta, habrá un botón en forma de nube con el texto “Continuar” (ver Figura 14). Al presionarlo la visualización se desplaza hacia abajo, como “Aterrizando”, y el enfoque pasa a la siguiente pantalla “Registro de Metas” (ver 2.2.2.4)

Figura 13. Pantalla de Creación de Perfil de Personalidad (Fuente: Elaboración Propia)

The image shows a mobile application interface for creating a personality profile. The central question is "¿Cómo te agrada pasar tu tiempo libre?". Below this question is a vertical list of ten leisure activities, each in a light blue rounded rectangular button. The buttons are: "Haciendo ejercicio", "Viendo televisión", "Leyendo novelas", "Estudiando", "Chateando", "Navegando en Internet", "Durmiendo", "Dibujando", "Hacer deporte", and "Pescando". The buttons for "Leyendo novelas", "Dibujando", and "Hacer deporte" are highlighted with a darker blue border and background, indicating they are selected. On the left side of the screen, there is a partially visible question: "¿De estos hábitos cuál es el que más te gusta?". On the right side, there is another partially visible question: "¿Cómo pasas tu tiempo libre?". Two large blue arrows point from the left question to the central question, and from the central question to the right question.

Figura 14. Parte final de la Pantalla de Creación de Perfil de Personalidad (Fuente: Elaboración Propia)



2.2.2.4 Pantalla de Registro de Metas. Cuando el usuario haya creado su perfil de personalidad y haya elegido continuar, la vista “atterrizará” a la pantalla “Registro de Metas” que tendrá un dibujo de paisaje, el cual será una llanura que termina en un horizonte montañoso con una línea vertical justo en el centro que la divide en dos (ver Figura 15).

La parte izquierda será un el paisaje al atardecer, con el sol casi totalmente oculto y el tono rojizo característico del ocaso. La parte derecha será el mismo paisaje, pero en la mañana, con el sol apenas saliendo detrás de las montañas, otorgando el sentimiento inspirador característico de un amanecer.

En la parte inferior de la imagen izquierda habrá un texto que se leerá “¿Qué quieres dejar de hacer / hacer menos?”, y en la parte superior habrán nubes desplazándose, algunas de izquierda a derecha y otras de derecha a izquierda, con diferentes textos. Cada uno de estos textos contendrá un hábito negativo que otros usuarios han seleccionado para “Dejar de hacer / Hacer menos”. Las nubes más grandes serán los hábitos que han seleccionado mayor cantidad de persona.

La imagen derecha contendrá en la parte inferior el texto “¿Qué quieres empezar a hacer / hacer más?”, y sobre ésta habrá también nubes, pero con hábitos positivos que otros miembros han seleccionado para “empezar a hacer / hacer más”. Como en la otra imagen, el tamaño de las nubes dependerá de la popularidad de cada hábito.

Figura 15. Diseño conceptual pantalla "Registro de Metas" (Fuente: Elaboración Propia)



El usuario podrá seleccionar 3 hábitos positivos y 3 hábitos negativos, haciendo clic en las nubes que contienen cada hábito. Al seleccionar un hábito, la nube desaparecerá y el hábito se escribirá debajo (en la llanura), hasta haber seleccionado la cantidad requerida.

Este diseño hace contraste entre los hábitos positivos y los negativos simbólicamente, presentando la imagen relacionada a los malos hábitos como un anochecer, lo cual infiere la desaparición de estos hábitos por la inminente oscuridad que se percibiría cuando el sol terminase de ocultarse; la imagen relacionada a los buenos hábitos es representada como un amanecer, limpio e inspirador, donde los hábitos positivos brillarán cada vez más en sus nubes, mientras más el sol se eleva.

Luego de seleccionar los hábitos requeridos, se presentará al usuario con un botón "Continuar", el cual podrá presionar para seguir el flujo de registro.

2.2.2.5 Sobre el Diseño Gráfico de las pantallas. Todas las pantallas, luego de la Página de Inicio, tendrán un diseño gráfico paisajístico, inspirado en la naturaleza. La transición entre una pantalla y otra será fluida, utilizando movimientos panorámicos (“panning”) y zooms para desplazarse de una a otra. Esto ayudará a proveer una sensación placentera, y asociará el uso de las herramientas de la red con algo positivo y natural.

2.2.2.6 Tutorial. Se ejecutará automáticamente el tutorial, para cada usuario nuevo, al acceder por primera vez a la “Pantalla Principal” (ver 2.2.2.7). Hará una introducción al usuario, de forma resumida, de cada una de las funcionalidades de la Red, y dónde hacer clic para acceder a cada una de ellas.

Luego de finalizado el Tutorial, ya no se volverá a ejecutar automáticamente para esta cuenta de usuario. Sin embargo, el usuario tendrá la opción de acceder nuevamente al tutorial al hacer clic en una parte en específico de la pantalla.

2.2.2.7 Pantalla Principal. La “Pantalla Principal”, será el principal centro de acción para acceder a las demás pantallas y funcionalidades del Servicio de Red Social. La pantalla presentará una imagen de un paisaje natural, con el sol visible, árboles, pequeñas lomas, montañas al horizonte, y otros elementos que hagan que el usuario subconscientemente quisiera “estar allí” físicamente (ver Figura 16), con un ejemplo de lo que podría ser el diseño de la pantalla principal).

Habrán distintos elementos del paisaje, resaltados de forma tal que el usuario sepa que puede hacer clic en cualquiera de estos para ejecutar una funcionalidad. Por ejemplo, unas manzanas sobre el pasto, que el usuario pudiera hacer clic para ir a la herramienta de “Seguimiento de Dieta”; un tablero de anuncios pegado a un árbol, que contendrá todas las notificaciones, Grupales y Personales; a lo lejos, un grupo de gente sentada

Red Social para Mejores Hábitos Personales

en un círculo, para acceder a la “Pantalla Social”, con las herramientas sociales de la red, etcétera.

En la pantalla también se visualizarán los hábitos personales que se encuentran configurados y “en efecto” (que están activos y vigentes), con botones para establecer el cumplimiento o no cumplimiento con estos hábitos, a lo largo del día. Permitirá configurar el cumplimiento de los hábitos para el día completo, y también retroactivamente para días anteriores (hasta 1 semana hacia atrás); sin embargo, la opción de configurar días anteriores sólo podrá utilizarse una cantidad limitada de veces a la semana, para evitar que los usuarios se acostumbren siempre a llenar esta data luego de haber pasado el día, lo cual hace este insumo menos preciso.

Contará también con un botón para cerrar la sesión, y uno para Acceder a las configuraciones de la Cuenta.

Cuando el usuario tenga nuevas notificaciones el “Tablero de Anuncios” tendrá escrito la cantidad de notificaciones “sin leer”.

Figura 16. Ejemplo conceptual del Diseño de la Pantalla Principal (Fuente: Adaptada de Imagen obtenida de <http://freedesignfile.com>)



2.2.2.8 Pantalla Social. La pantalla social es una subdivisión de la Pantalla Principal (ver 2.2.2.7), a la que se accederá haciendo clic a un elemento visual de ésta última. En el ejemplo proporcionado en la Figura 16, el usuario haría clic en un grupo de personas que se visualizan sentadas en círculo sobre una pequeña colina. Al hacer clic, la pantalla haría un zoom a ese grupo de personas que representa la parte Social del Servicio, y allí se proveerían todas las herramientas para interactuar con los demás miembros del grupo, a las que se puede acceder por medio de “letreros” a los que se puede hacer clic.

En la pantalla se mostrará qué miembros del grupo están conectados en ese momento. Habrá un mural con las noticias grupales, las metas actuales, los últimos temas y discusiones. Se podrá hacer clic al mural para visualizar todo en más detalle.

2.3 Herramientas y Técnicas de Gestión de la Red

2.3.1 Herramientas Personales y de Seguimiento. Las herramientas principales para el manejo de los hábitos en general serán la Herramienta “Racha” (ver 2.3.1.1) y la herramienta “Hábitos y Frutos” (ver 2.3.1.6), sin embargo también se proveen herramientas especializadas para el Control de la alimentación, el ejercicio, el tiempo y las finanzas (ver 2.3.1.2, 2.3.1.3, 2.3.1.4 y 2.3.1.5).

Cada una de estas herramientas estará disponible como parte de la aplicación Móvil complementaria, que se utilizará para poder realizar todas estas acciones a tiempo real, sin importar si se tiene acceso a una computadora, o incluso a internet.

A continuación se detallan las diferentes herramientas disponibles en el Servicio de Red social para el seguimiento de los hábitos:

2.3.1.1 Herramienta “Racha”. Esta herramienta será utilizada para llevar un seguimiento del cumplimiento de los hábitos y metas personales, así como las grupales, de acuerdo a la cantidad de días seguidos en “cumplimiento”.

La herramienta será gráficamente en forma de un calendario, donde se podrá apreciar cuántos días consecutivos se ha cumplido con un hábito en específico, formándose una cadena de días, que se “rompe” al fallar con dicho hábito por un día, el cual es marcado con una “X”. La meta establecida de días consecutivos se visualizará resaltado con una “bandera” roja (ver Figura 17).

Al posicionar el cursor sobre cualquiera de los días pasados, se mostrará el detalle de cumplimiento para ese día. Por ejemplo, si se encuentra visualizando el Calendario mensual para el hábito “Beber 8 vasos de agua al día”, pues al posicionar el cursor se mostraría cuántos vasos de agua se bebió ese día, se haya cumplido o no con el hábito (ejemplo: “6 de 8

vasos”). También se puede hacer esto con el día actual; en tal caso de mostrará los datos actuales para el día de hoy.

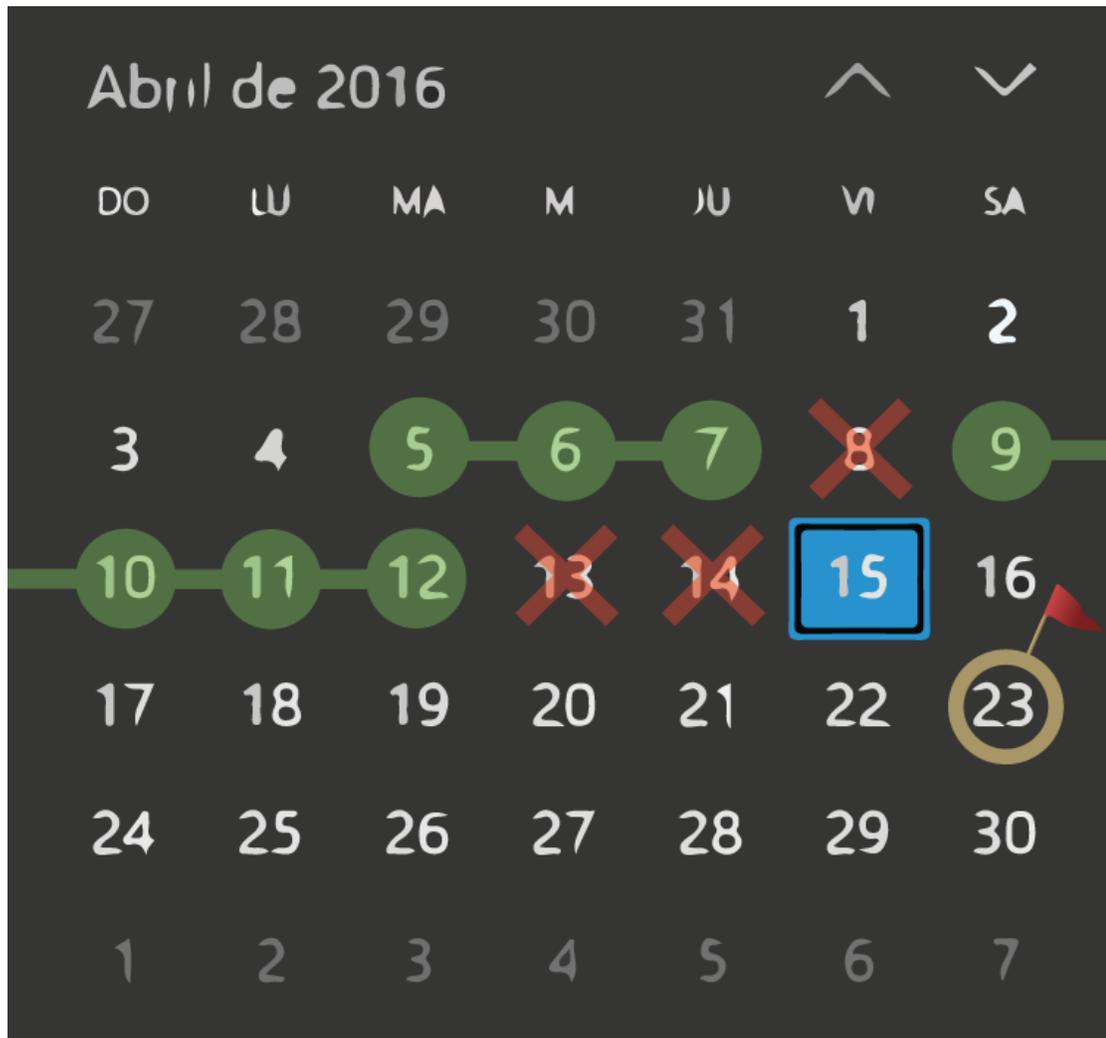
Este concepto gráfico de una “cadena” de hábitos interconectados, que crece al mantenerse en cumplimiento con los hábitos, y la meta visualizada como una bandera, crea el deseo subconsciente de continuar la cadena sin romperla con una “X” de por medio, y alcanzar la bandera, por lo que se incentiva el cumplimiento de los hábitos.

El cumplimiento de los hábitos dependerá totalmente de la configuración de cada uno en la herramienta “Hábitos y Frutos” (donde se podrá configurar que, por ejemplo, se cumple con cierto hábito si no se realiza más de 3 veces a la semana, o que se cumple si se realiza ni más ni menos de 1 vez al día, etc.).

La herramienta ofrecerá varias diferentes visualizaciones de la Racha de cumplimiento, tanto para los hábitos, frutos y metas personales, como las grupales:

- **Anual de cumplimiento general:** Muestra un año completo de cumplimiento de hábitos, con “cadenas” para el cumplimiento continuo con todos los hábitos establecidos para esos días.
- **Calendario mensual por Hábito:** Muestra un calendario con el diseño similar al que se muestra en la Figura 17. Se muestra la cadena de cumplimiento, y los días fallados, además de la meta, señalada con una bandera en el día en que se debe llegar cumpliendo el hábito para considerar la meta como alcanzada. La pantalla Permitirá desplazarse a otros meses, para verificar el historial de meses anteriores, o para visualizar una meta que se encuentre en el futuro.
- **Calendario mensual por Fruto:** Muestra el mismo “Calendario mensual por Hábito”, pero a nivel de Fruto (que incluye el cumplimiento de todos los hábitos relacionados con ese Fruto)

Figura 17. Diseño Conceptual de la Herramienta Racha en modo "Calendario Mensual"
(Fuente: Elaboración Propia)

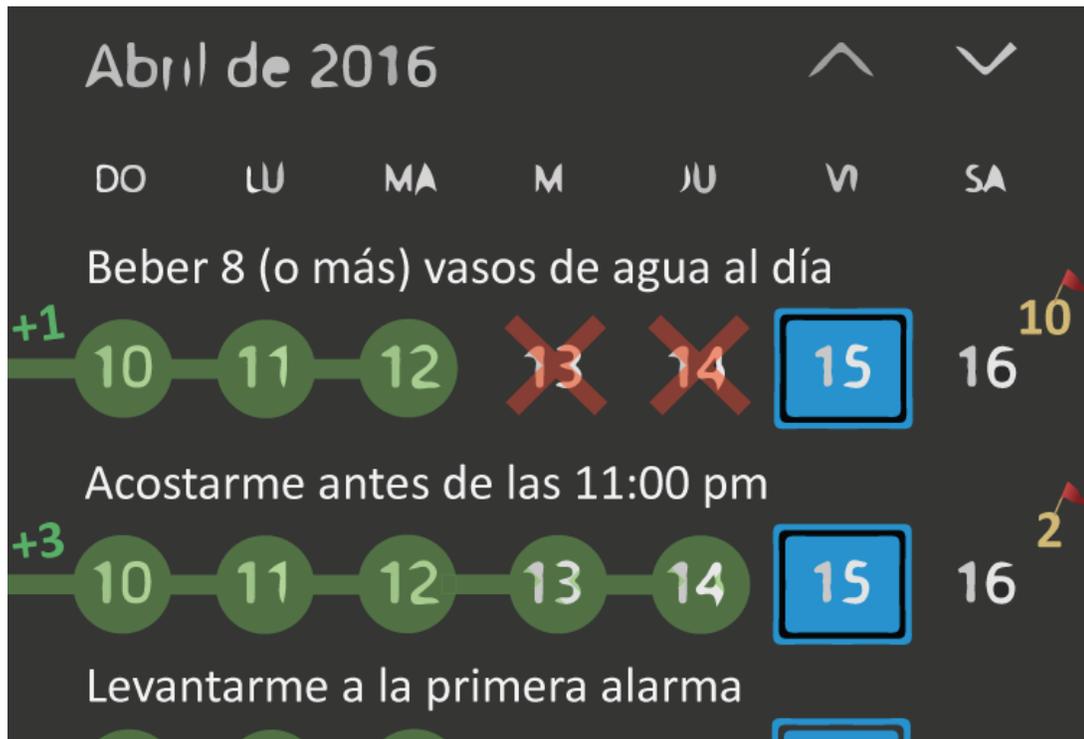


- **Calendario semanal de todos los hábitos:** Para cada hábito, se muestra un calendario de la semana, separados por el nombre del hábito, como se visualiza en la Figura 18, debajo. Se utiliza para ver una comparación del cumplimiento de todos los hábitos. A la izquierda de cada fila de días, se muestra el número adicional de días consecutivos en cumplimiento (si los hay) de los días anteriores que no se están visualizando; a la derecha de cada fila de días, se muestra la cantidad de días adicionales, de los días que no se están visualizando, para

alcanzar la meta. Permitirá desplazar a la izquierda y a la derecha para ver diferentes semanas.

- **Calendario semanal de todos los Frutos:** Muestra un calendario de la semana, igual que el de los hábitos, pero a nivel de Fruto.

Figura 18. Diseño Conceptual de la Herramienta Racha en modo "Calendario Semanal de Hábitos" (Fuente: Elaboración Propia)



- **Reportes Estadísticos:** Son datos textuales del estado actual del cumplimiento, que se pueden visualizar por Hábito, por Fruto o en General. Se puede generar por fechas. Se podrá considerar los días a modo "Blanco y Negro", es decir, considerar los días cumplidos o no; así como también "Gradual", es decir, considerar el porcentaje del cumplimiento para cada día (por ejemplo, 6 de 8 vasos diarios es un 75%). Estos reportes podrán ser exportados en formato Excel 2013 con el detalle, o en formato Word 2013 con el Resumen.

2.3.1.2 Herramienta “Dieta”. Esta herramienta proveerá funcionalidades para controlar, llevar un seguimiento y planificar la alimentación del usuario. Sirve como apoyo al cumplimiento de los hábitos relacionados a la alimentación.

Contará con los siguientes Componentes:

- **Registro Nutricional:** El registro nutricional es la parte donde se registra todas las comidas y bebidas que se van consumiendo a lo largo del día, en cierto sentido funcionando como un contador de calorías y nutrientes. La Dieta que se tiene adoptada en ese momento, traerá automáticamente las comidas y las porciones que tocan para ese día, sin embargo, cualquier desvío de la dieta se debe especificar, ya sea por saltarse una comida, comer una porción diferente, comer otro Alimento o Receta diferente, etc. Se estará utilizando principalmente con la aplicación Móvil a lo largo del día, sobre la marcha. Permite escanear un código de barras, para registrarlo como una comida, seleccionar un Alimento o Receta predefinido en la red, o crear nuevos sobre la marcha. Si se tiene definido un hábito que controle una cantidad máxima o mínima de calorías, o de la cantidad de comida, o de alimentos en específico, aquí se visualizará para facilitar tener esto pendiente durante el día.
- **Administración de Dietas:** Permitirá definir, editar o adoptar “Dietas”, las cuales consisten en el listado (régimen) de alimentos para consumir por día. El usuario podrá escoger entre dietas predefinidas, adquirir dietas de grupos o de Especialistas en nutrición en la red, o definir sus propias dietas, ya sea desde cero o a partir de una predefinida. Para crear una

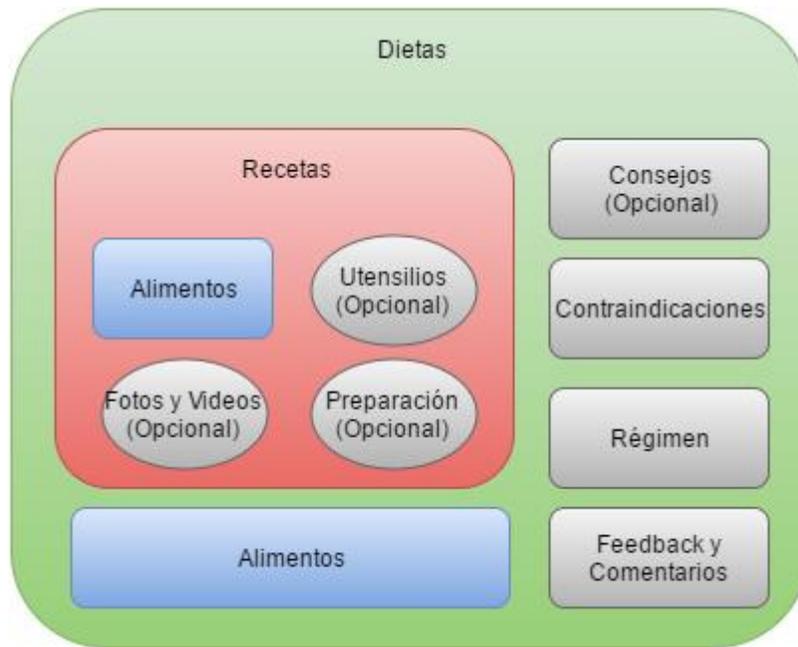
Dieta, se utilizarán “Alimentos” y “Recetas”, los cuales ya deberán haber sido definidos previamente (por el usuario, o seleccionar los predefinidos). También se puede definir una dieta a partir del historial de lo introducido en el Registro Nutricional. Otras configuraciones posibles son:

- Las dietas podrán definirse como “temporales”, que son adoptadas por la cantidad de días especificados por la dieta, y luego habrá una restricción de una cantidad de tiempo definido para poder adoptar la dieta nuevamente; habrán también dietas “definitivas”, que serán dietas que se pueden llevar por el tiempo que se desee, pues se consideran que proveen todos los nutrientes esenciales para mantenerla por tiempo indefinido.
- Las dietas podrán definirse tan estrictas o permisivas como se requiera, es decir con varias opciones de alimentos y/o recetas para escoger.
- La cantidad de alimentos al día será configurable, pudiendo especificar la hora exacta a la que se debe comer cada comida, o simplemente definir las como “Comida 1”, “Comida 2”, “Bocadillo”, etc.

En la Figura 19 es posible apreciar la relación de “composición” entre las “Dietas”, las “Recetas” y los “Alimentos.”

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 19. Relación entre los elementos "Dieta", "Recetas" y "Alimentos" (Fuente: Elaboración Propia)



- **Administración de Alimentos:** Los alimentos son cualquier consumible que pueda ser registrado en el "Registro Nutricional" o cualquier ingrediente que pueda usarse para una "Receta". Al igual que las Dietas, a pesar de que habrá un listado de alimentos predefinidos, el usuario podrá definir los suyos, usando este componente. Los alimentos podrán estar asociados a un código de barras para que cuando el usuario escanee el del producto con la aplicación móvil lo reconozca inmediatamente. Los alimentos serán cualquier comestible, o ingrediente, que se puede comer solo, o que forma parte de una receta. A los alimentos se les podrá definir los datos nutricionales (que si es un producto predefinido ya viene con estos), por porción, los cuales servirán para el contador de calorías y nutrientes del "Registro Nutricional". También, se les podrá definir una cantidad de días de expiración por defecto

(que podrá ser ajustada cada vez que se compre un alimento, ya que no siempre será igual).

- **Administración de Recetas:** Las recetas consisten en un grupo de alimentos, con porciones definidas, que se utilizan para las “Dietas”, y para registrar una comida en el “Registro Nutricional”. El administrador de recetas se utiliza para buscar recetas predefinidos, o crear recetas propias. Cuando una comida consista en más de un alimento o ingrediente, debe registrarse como una receta, con todos los ingredientes necesarios. Al igual que los Alimentos y las Dietas, habrán Recetas predefinidas (y se podrán utilizar recetas de algunos Sitios Web como www.food.com, www.allrecipes.com, etc.), y también el usuario podrá definir sus propias recetas. Si cada alimento que forma parte de una receta tiene definido su información nutricional, se podrá ver el contenido calórico y nutricional de la receta completa, y registrarse en el Registro Nutricional con estos datos. Las recetas pueden ser simplemente el listado de Alimentos e Ingredientes, o también opcionalmente pueden tener el Procedimiento de Preparación, Fotos y Videos, Utensilios especiales necesarios, etc. El sistema mostrará a tiempo real si el usuario tiene los Ingredientes y Alimentos necesarios para preparar una receta, dependiendo de lo que tenga almacenado en la “Despensa”. Cuando una receta se encuentra en la parte social del servicio (porque es una receta predefinida, o porque el usuario la “Compartió” con la Red), los demás usuarios podrán dejar su Reviews (reseñas) en formas de comentarios y estrellas.
- **Despensa:** La Despensa será el componente de la herramienta “Dieta” que permitirá llevar el seguimiento del “inventario” de Alimentos. Permitirá definir diferentes “Despensas”, que podrían

ser, por ejemplo: Refrigerador, Despensa, Estante de Vinos, etc. Cada Alimento tendrá una existencia, que se irá descontando automáticamente mientras se vaya registrando su consumo en Registro Nutricional. Con el componente despensa, se puede ajustar la existencia, y qué porción queda de cada producto, manualmente. Además, se podrá definir también la fecha de expiración de cada Alimento en Inventario. La despensa también se actualiza automáticamente al realizar una compra. Con los datos de la despensa, se sabrá a tiempo real, si el usuario puede o no preparar una receta dependiendo de los alimentos que tenga almacenado.

- **Administrador de Lista de Compras:** Permite definir una lista de Alimentos y precios que sirva de apoyo al realizar las compras. Si los Alimentos tienen registrados códigos de barra, se puede usar la aplicación Móvil para escanearlos, y agregar los productos en menos tiempo. El usuario podrá definir múltiples listas, con su nombre, y podrán permanecer definidas aunque ya hayan sido compradas, para una posterior compra. Al definir una lista sobre la marcha, o utilizar una existente y seleccionar “Pagar”, todos los artículos de la lista se agregan a la Despensa, y las cantidades de Alimentos que ya se encontraban en “inventario” se actualizan. Opcionalmente, al seleccionar Pagar, también se puede registrar este gasto en la herramienta “Control de Gastos” (ver 2.3.1.5), de forma automática. Se pueden definir Artículos no Alimenticios, en la lista de compra, sólo a modo de referencia y para registrar la compra completa en “Control de Gastos”, pero para la funcionalidad de la Despensa, sólo se toman en cuenta Alimentos.

- **Planificación de Alimentos:** En forma de calendario, es un registro a futuro de la dieta que se estará llevando en un día es específico, o los alimentos o recetas que se estarán consumiendo. Tiene funciones de recordatorio para notificar al usuario con tiempo de que le falta un ingrediente que necesitará para la alimentación del día siguiente (u otro día más adelante), con la opción de agregarlo automáticamente a la lista de compras.
- **Gráficos y Reportes:** Todo lo que se vaya registrando en el Registro Nutricional, así como las dietas que estaba llevando el usuario para cada día, y las compras realizadas, se irá guardando en un almacenamiento permanente (Base de datos) en la nube (en los servidores de la Red Social) Esta data podrá ser utilizada para generar gráficos sencillos en la misma aplicación Web, o para ser descargada en formato de MS Excel, para un análisis más exhaustivo.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 20. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Dieta"
(Fuente: Elaboración Propia)

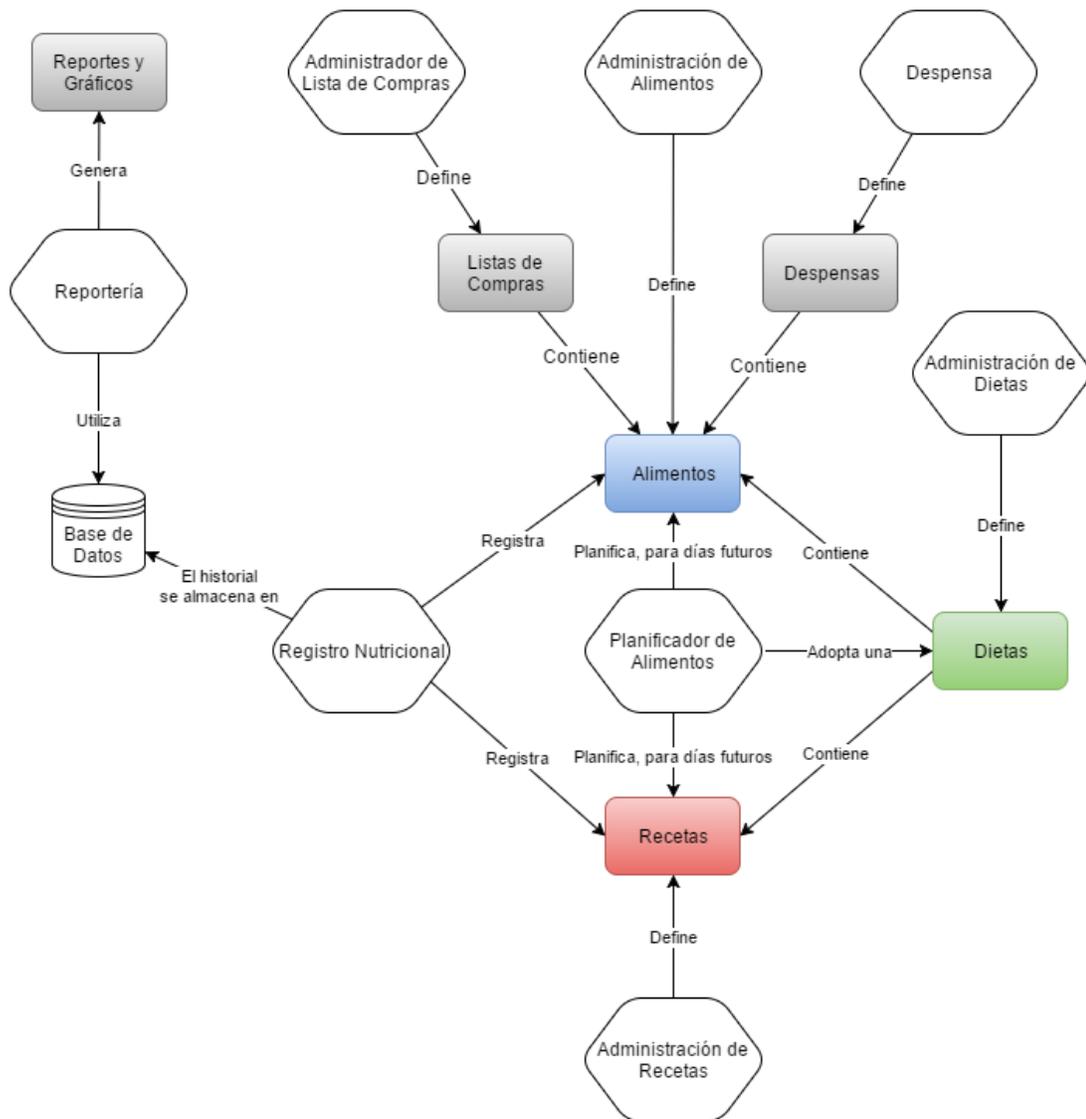
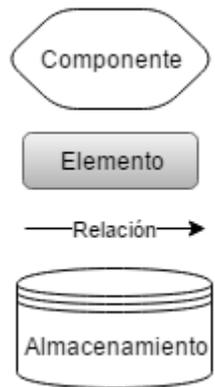


Figura 21. Leyenda para los diagramas de las figuras: Figura 20, Figura 22, Figura 23 y Figura 24 (Fuente: Elaboración Propia)



2.3.1.3 Herramienta “Ejercicio”. La Herramienta ejercicio se utilizará como apoyo para facilitar el seguimiento a los hábitos relacionados con el Ejercicio y la Actividad Física. La aplicación Móvil hace esta herramienta ideal para registrar las rutinas del gimnasio ya que además de que irá secuencialmente indicando qué ejercicio debe hacer, y cuál fue el último peso o nivel que se utilizó para ese ejercicio, también tendrá un contador para el tiempo de receso y recuperación luego de cada serie; adicionalmente, también servirá de podómetro, para saber la distancia que se corrió y las calorías quemadas.

Contará con los siguientes componentes:

- **Administración de Rutina:** permitirá definir diferentes rutinas, que serán una agrupación por día de diferentes ejercicios. Habrán rutinas predefinidas, y el usuario podrá crear las suyas. Las rutinas podrán ser definidas de uno de los siguientes 4 tipos, de acuerdo a su función: “Tonificar”, “Quemar Grasa”, “Ganar Músculo” y “General”; de acuerdo a su nivel de dificultad se clasificarán en: “Principiante”, “Intermedio” y “Avanzado”; y de acuerdo al sexo para el cual van destinados: “Mujer”, “Hombre” y “Ambos”.
- **Planificación de Rutina:** Define la rutina a seguir, o los ejercicios a realizar un día futuro determinado. Si se planea

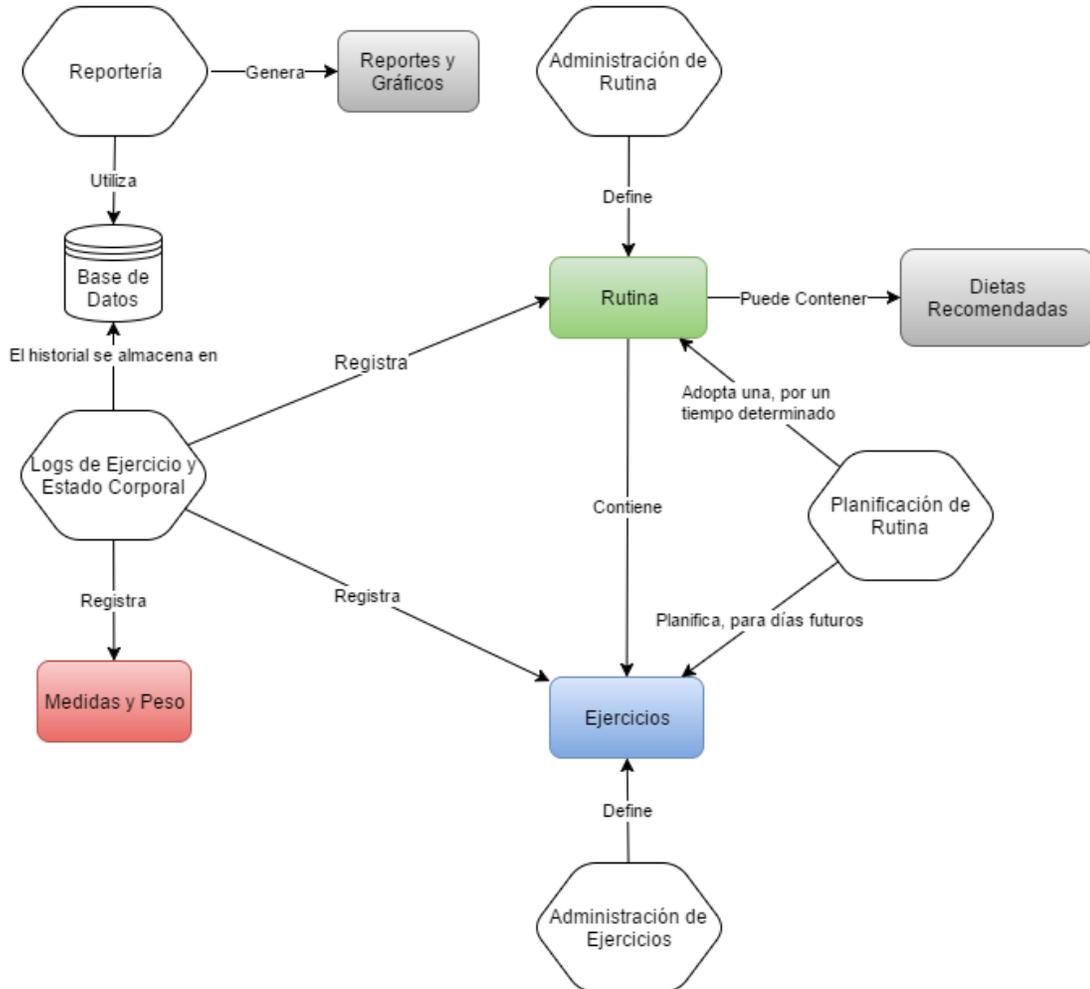
llevar una rutina en específico por un mes completo, se configura en el Planificador para que automáticamente elija esta rutina al iniciar.

- **Administración de Ejercicios:** Se crean, configuran o se toman ejercicios predefinidos. También sirve para categorizar los ejercicios. Un ejercicio puede contener imágenes (una imagen fija o una secuencia de imágenes), videos, una descripción e instrucciones (por ejemplo, la descripción del movimiento, el manejo de la respiración), la herramienta que se utiliza para su ejecución (mancuernas, máquina, cables, etc.), datos de los músculos que ejercita, y los auxiliares, etc.
- **Logs de Ejercicios y Estado Corporal:** Por medio de este componente se registran todos los ejercicios y rutinas que se van realizando día a día, así como las medidas y pesos que realice el usuario. El usuario podrá introducir las 19 medidas estándares de músculos en diferentes partes del cuerpo, así como el peso, y los índice de masa corporal (esquelética, muscular, grasa y agua). Al iniciar la herramienta de “Ejercicio”, si ya se tiene planificada una rutina para el día de hoy, se mostrará el botón “Iniciar Rutina del Día”, que permitirá inmediatamente empezar la rutina, donde se presentará al usuario ejercicio por ejercicio, lo que debe realizar, hasta los descansos intermedios, y todo eso se irá registrando a tiempo real en el Log de Ejercicios.
- **Gráficos y Reportes:** Todo lo que se vaya registrando en el Log de Ejercicios y Estado Corporal, así como las rutinas que estaba llevando el usuario para cada día, se irán guardando en un almacenamiento permanente (Base de datos) en la nube (en los servidores de la Red Social) Esta data podrá ser utilizada para generar gráficos sencillos en la misma aplicación Web, o

Red Social para Mejores Hábitos Personales

para ser descargada en formato de MS Excel, para un análisis más exhaustivo.

Figura 22. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Ejercicio" (Fuente: Elaboración Propia)



2.3.1.4 Herramienta “Control de Tiempo”. Esta herramienta será el principal apoyo para los hábitos relacionados al manejo del tiempo. Su principal función es cronometrar las diferentes tareas que se van realizando a lo largo del día, para su posterior análisis. El usuario podrá determinar en qué está invirtiendo su tiempo, de una forma sencilla y amigable. Además, la jerarquía de categorías predefinida será personalizable para hacer aún más efectivo el análisis del tiempo para cada persona. Esta herramienta interactuará con los hábitos de manejo del tiempo, de modo que si el usuario definiera, por ejemplo, el hábito “No tardar más de 10 minutos bañándome”,

Tendrá los siguientes componentes:

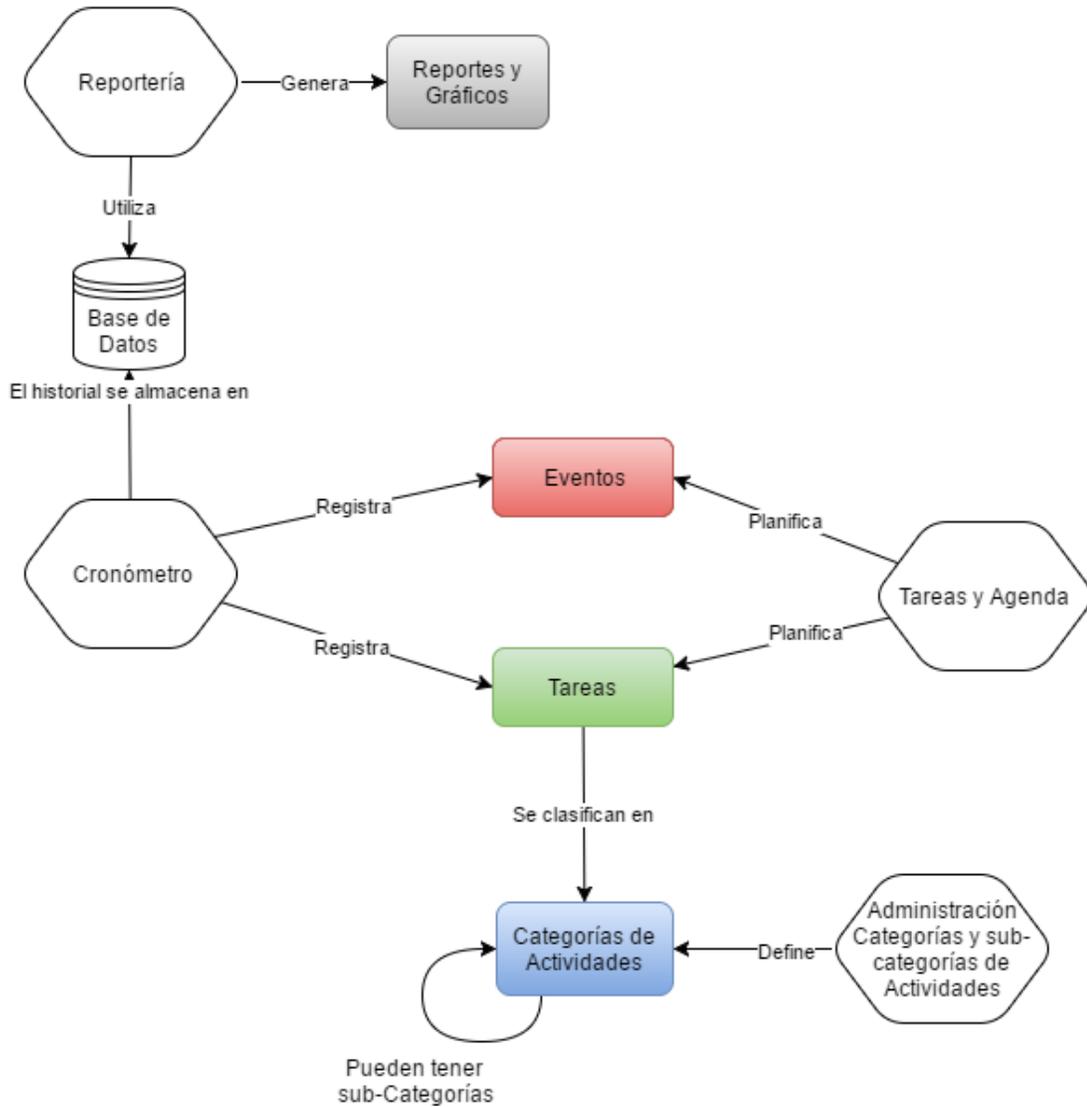
- **Administración de Categorías Actividades:** Donde se definen las categorías que pueden tener las tareas. Permite definir categorías padre, con subcategorías, para organizar de forma jerárquica. Cada categoría se define con un nombre, un ícono y un color (para identificarla más fácil al usar el cronómetro y para los Gráficos).
- **Tareas y Agenda (Planificación):** Se utilizará para definir por anticipado tareas y eventos, en un calendario. Las Eventos se definen con un nombre, una Categoría, y opcionalmente una fecha y hora de inicio, y una fecha y hora de vencimiento. Cuando haya una tarea definida, en el cronómetro se mostrará para que el usuario sólo tenga que seleccionarla para empezar a contabilizar el tiempo de esta. Además las tareas pueden tener recordatorios (notificar a la fecha y hora de inicio, un tiempo antes del inicio, a la fecha y hora de vencimiento, o un tiempo antes del vencimiento). También se definirán Eventos, que se utilizan tanto para organizar la agenda sobre eventos futuros, como para también clasificar todas las tareas registradas en el rango de hora mientras dure el evento.

- **Cronómetro del Tiempo:** Para ser utilizado casi exclusivamente con la App Móvil, el Cronómetro presenta las tareas planificadas con anterioridad que se encuentren vigentes, y todas las categorías (y subcategorías si se elige una categoría padre) identificables por su nombre, color, e íconos. Al oprimir una Categoría, que no tenga subcategoría, inmediatamente se iniciará el conteo del tiempo para esa tarea. Cuando esté corriendo el tiempo, opcionalmente se puede configurar con un comentario, lugar, etc. Al oprimir otra Categoría, se detiene la actual y se inicia la recién oprimida, sin embargo, al dejar oprimida la nueva tarea por 2 segundos, iniciará el cronómetro para esa tarea en paralelo (el modo multitarea podrá ser desactivado). Si se selecciona una categoría padre, se mostrarán las sub-categorías, que a su vez, también pudieran contener otras sub-categorías, y así sucesivamente. Al seleccionar una Tarea Planificada, en lugar de una categoría, se iniciará el conteo de esta tarea, lo cual tiene la ventaja de que el usuario no tendrá que preocuparse de asignar nombre, o elegir una categoría, pues ya se habrá definido con anticipación. Cuando esté ocurriendo un evento (es decir, cuando la hora y fecha actual se “solape” con la definida para un evento), saldrá el evento también, al igual que las tareas planificadas y categorías, y automáticamente las tareas que se inicien “formarán parte” de ese evento, a menos que el usuario haga clic en el evento para desactivarlo, o desasigne manualmente el evento de las tareas registradas.
- **Gráficos y Reportes:** Todas las tareas que se vayan registrando en el Cronómetro, así como los eventos de los que forman parte, se irán guardando en un almacenamiento permanente (Base de datos) en la nube (en los servidores de la

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Red Social). Esta data podrá ser utilizada para generar gráficos sencillos en la misma aplicación Web, o para ser descargada en formato de MS Excel, para un análisis más exhaustivo.

Figura 23. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Control de Tiempo" (Fuente: Elaboración Propia)



2.3.1.5 Herramienta “Control de Gastos”. Esta herramienta se utilizará para llevar un control de los Gastos e Ingresos, y opcionalmente de Presupuestos. Se podrá definir Cuentas de diferentes tipos, cada una con un Balance, y se podrá transferir dinero entre ellas con transacciones de tipo “Transferencias”. Las transacciones restarán o sumarán a cada uno de estos balances. Se podrá definir una Jerarquía de Categorías y sub-categorías de Transacciones, que clasificará cada transacción registrada. Los presupuestos monitorearán categorías de Gastos (y opcionalmente de Ingresos).

Tendrá los siguientes componentes:

- **Administración de Cuentas:** Utilizado para definir diferentes Cuentas, cada una con un balance independiente, para contabilizar el dinero actual. A cada cuenta se le asigna un nombre, un ícono y color para identificarla fácilmente, un balance inicial, etc. Las cuentas podrán ser de 3 tipos:
 - **Tarjetas de Crédito:** su balance aumentará con los gastos y disminuirá con los ingresos. Se le podrá definir un límite de crédito (para manejar un balance disponible), un límite de sobregiro, una fecha de corte, una fecha de vencimiento del pago, y opcionalmente configurarles cargos (sobregiro, mora, etc.)
 - **Cuentas Bancarias y de Efectivo:** su balance disminuirá con los gastos y aumentará con los ingresos. Representa el dinero real que se posee.
 - **Préstamo:** Iniciará con un balance igual al monto de desembolso, el cual aumentará con el interés y disminuirá con cada pago. Se le configura un monto de desembolso, la fecha de pago, la tasa de interés, el tipo de interés que se generará, y los datos requeridos para una tabla de amortización. Al desembolsar un préstamo

se registrará como un tipo especial de Transferencia, entre el préstamo y la cuenta de desembolso.

- **Registro de Transacciones:** Será utilizado para registrar día a día todo el consumo e ingreso de dinero, efectivo o de cuentas bancarias, tarjetas y préstamos. Pueden ser de 3 tipos: Gastos, los cuales restan balance de las cuentas y suman a las tarjetas de crédito; Ingresos, que hacen justamente lo contrario de los Gastos; Transferencias, que descuenta el balance de una Cuenta en específico para dárselo a otra cuenta. Un pago de un préstamo, retiro de efectivo por medio de un Cajero, el pago de una tarjeta, todo esto se registra como Transferencias. Al registrar una Transacción de Gasto o Ingreso, se registra también una descripción, el Beneficiario (en el caso de un Ingreso es el “Pagador”), la fecha y hora (la hora es opcional), la Cuenta o Tarjeta, la Categoría y el monto. Se podrá realizar también una transacción con múltiples Categorías; en este caso, se deberá asignar un monto a cada categoría. Para las transferencias, sólo será necesario configurar la cuenta origen y la cuenta destino, así como una descripción, la fecha y la hora (opcional).
- **Administración de Categorías de Transacciones:** Se podrá definir una jerarquía de categorías y sub-categorías para las transacciones. A cada una se le podrá asignar un ícono y un color para identificarlas fácilmente. La jerarquía podrá tener hasta un máximo de 5 niveles.
- **Administración de Presupuestos:** Este componente permitirá definir uno o varios Presupuestos, lo cual es una característica opcional, pero muy útil para el control de Gastos. Los Presupuestos monitorearán Categorías de Gastos según se configure cada uno, para que su balance se afecte

automáticamente para categorías en específico. A los presupuestos se les definirá un nombre, un ícono y color para identificarlo fácilmente, un Balance, un monto extra inicial (opcional; servirá para hacer que el presupuesto empiece con un monto diferente al que se irá renovando periódicamente), una fecha inicial, una fecha final (si no se va a renovar), una Periodicidad (Días, Semanas, Meses, Años, sin renovación con fecha final en específico, o sin renovación hasta agotarse el monto) una frecuencia (en conjunto con la Periodicidad determina cada cuánto tiempo se renovará el balance), la Categoría o Categorías que afectarán este presupuesto, y opcionalmente podrá activarse la Refinanciación (que significa que el saldo no utilizado del presupuesto en un período se transferirá al próximo período; asimismo, si se utiliza más de lo presupuestado y el balance del presupuesto queda negativo, en el próximo período luego de la renovación, habrá menos dinero). Las transferencias no afectan los presupuestos de ninguna manera. Opcionalmente, también los presupuestos podrían monitorear Categorías de Ingresos, para que su balance aumente con ciertos ingresos. Se podrá realizar ajustes de balance y transferencias de balance entre presupuesto (para poder realizar “Envelope Budgeting”, un método para presupuestar en el cual se distribuye el dinero entre diferentes sobres; cada sobre tiene escrito el propósito para el cual se puede utilizar ese dinero, a modo de categorías).

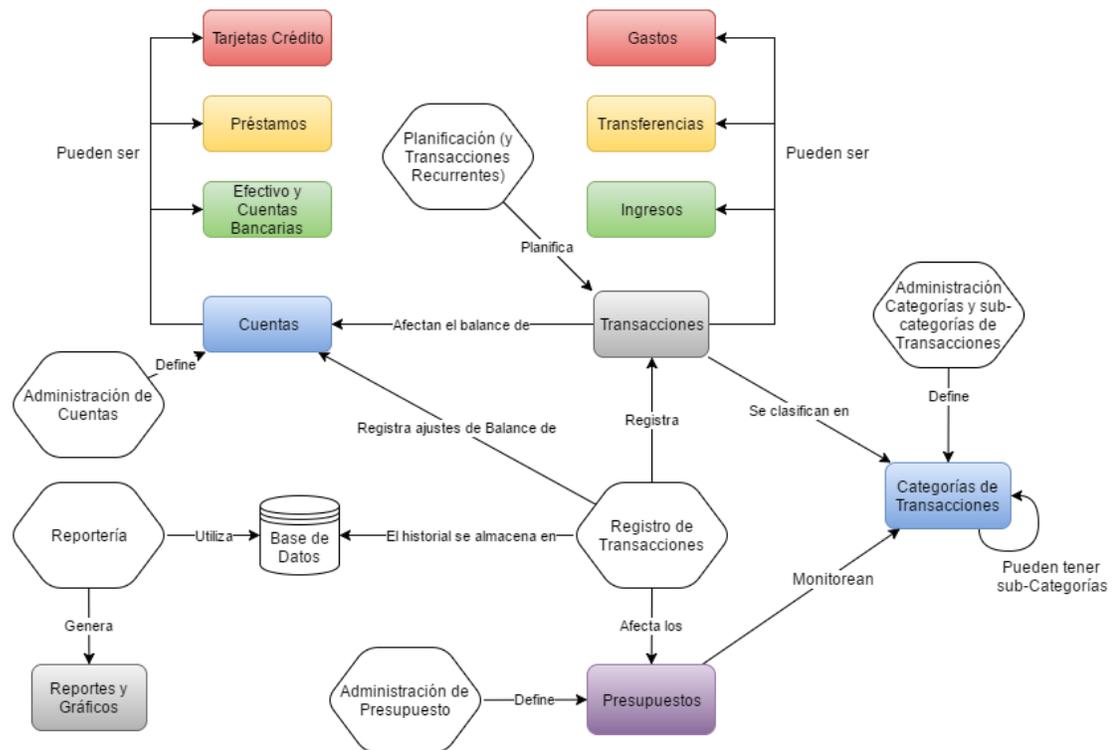
- **Planificación (y Transacciones Recurrentes):** Donde se definirá a futuro transacciones planificadas o recurrentes (diarias, semanales, mensuales, anuales, o una cantidad de días en específico). Al definirse las transacciones por anticipado, la aplicación podrá recordarle al usuario que, por

ejemplo, debe pagar su tarjeta de crédito. A la hora de registrar la transacción es mucho más rápido, pues las transacciones planificadas saldrán el día para el cual se hayan planificado, y los datos de la transacción (cuenta, categoría, descripción, monto, etc.) ya se habrán definido, por lo que opcionalmente pueden editarse, o simplemente pagarse.

- **Gráficos y Reportes:** Todas las transacciones que se vayan registrando en esta herramienta, así como datos de presupuestos y balances de cuentas, se irán guardando categorizadas en un almacenamiento permanente (Base de datos) en la nube (en los servidores de la Red Social). Esta data podrá ser utilizada para generar gráficos sencillos en la misma aplicación Web, o para ser descargada en formato de MS Excel, para un análisis más exhaustivo.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Figura 24. Diagrama Relacional de los Elementos y Componentes de la Herramienta "Control de Gastos" (Fuente: Elaboración Propia)



2.3.1.6 Herramienta "Hábitos y Frutos". Esta herramienta será la principal forma de administrar los hábitos, y proveerá las siguientes funciones:

- Crear nuevos Hábitos / Frutos (a partir de los predefinidos, o con el asistente de hábitos)
- Adoptar Hábito existente (predefinidos, grupales, definido anteriormente por el usuario)
- Modificar hábito ya adoptado
- Eliminar Hábito adoptado
- Etc.

2.3.1.7 Configuración de la Cuenta. Permitirá configuraciones a nivel de la Cuenta, por ejemplo, edición de los datos personales completados al momento del registro, Configuración Perfil, eliminar cuenta, etc.

2.3.2 Herramientas Sociales. Todas las características y Herramientas ya detalladas, se extienden a la parte social del servicio, por medio de los hábitos Grupales. Al adoptar hábitos y metas grupales, se podrá realizar el mismo seguimiento que con los hábitos personales, pero a nivel del Grupo. Sin embargo, hay otras particularidades para la parte social del servicio, detalladas en los subtemas a continuación:

2.3.2.1 Métodos de Interacción. Se podrá realizar mensajería instantánea y reuniones con Amigos, y con el grupo al cual pertenece. Las reuniones con el grupo, el usuario puede solicitarla, pero primero el moderador tendrá que aprobarla antes de que sea oficial.

Para los grupos, habrá un tablero de anuncios, que podrán publicar diferentes temas, que estarán bajo la supervisión del moderador.

Los usuarios también tendrán una función de “Hogar”, que estará disponible cuando ya el usuario haya participado un poco de tiempo en el Servicio. Esta función de “Hogar” es como la “Línea de Vida” de Facebook, es decir, un lugar personalizable al que los “Amigos” pueden acceder. Cada miembro se le otorgará el suyo, luego de cumplir una cantidad de días seguidos utilizando el servicio, y haber cumplido algunas metas grupales.

2.3.2.2 Envío de Contenido. El usuario podrá “Promover” contenido, que haya generado en las Herramientas Personales del servicio, lo cual, luego de aprobado por Moderadores de la red, pasará a formar parte del repositorio de Hábitos, Dietas, Rutinas de Ejercicio, etc. Luego de que esté disponible en la Red, el usuario podrá proponer este contenido al grupo, si así lo desea, y dependerá de votación y de la decisión del Coordinador el aceptarlo o no.

2.3.2.3 Moderación. Los moderadores serán personas en la red con el trabajo de revisar el contenido personalizado para el ingreso al repositorio común. Cuando un usuario “promueva” un contenido, pasará a una cola de revisión, para que un moderador lo apruebe.

A nivel de grupo, hay otro tipo de moderación, llamado “coordinador”, que tiene funciones administrativas dentro del grupo, pero limitadas.

2.3.2.4 Consulta a Expertos. El usuario podrá consultar a expertos con relación a diferentes hábitos. Tendrá una cantidad limitada de veces para hacerlo personalmente, que si agota, tendrá que esperar un tiempo para poder realizarlo nuevamente.

Sin embargo, a nivel de grupo se pueden realizar estas consultas ilimitadamente, pero el coordinador (o por mayoría de voto de los integrantes), deberán aprobar la pregunta.

2.3.3 Sobre los aspectos Legales. Se incluye en los anexos, como referencia, los Términos y Condiciones de la red Social “Facebook”, el cual servirá de modelo para la definición de los Términos y Condiciones de este servicio.

En especial, los siguientes acápites, son en cierta medida, muy aplicables al contexto de la red propuesta:

1. Privacidad
2. Compartir el contenido y la información

Red Social para Mejores Hábitos Personales

3. Seguridad
4. Seguridad de la cuenta y registro
5. Protección de los derechos de otras personas
6. Dispositivos móviles y de otros tipos

Capítulo 3 - Valoración de la Red Social en Mejora de la Calidad de Vida

*“No hay influencia como la influencia de un hábito” – Gilbert
Parker*

3.1 Ejemplificación de Red Social en la adopción de hábitos Personales Alimenticios

El modelo de Servicio de Red Social detallado en el presente documento, está orientado a la reprogramación de hábitos de todo tipo. Esto es, por la flexibilidad en el diseño de las herramientas de seguimiento, y la naturaleza de las herramientas sociales, para el apoyo a la adopción y cambio de hábitos. Esto, ligado a la conveniencia del uso de la aplicación móvil complementaria, permitirá mantener el seguimiento de los hábitos durante el día completo, facilitando el logro de los cambios propuestos.

Para ilustrar la efectividad de este modelo, a modo de ejemplo, se detallará el uso de las herramientas del Servicio para el seguimiento a hábitos Personales Alimenticios.

3.1.1 Registro de Usuario. El usuario nuevo accederá al sitio web del servicio, y se le mostrará la Portada con un diseño que inspira al cumplimiento de metas y objetivos. Iniciará su proceso de registro en el Sitio Web. Completa la primera parte del proceso registrando sus datos personales, y en la segunda parte se le realizan las preguntas para el perfil de personalidad.

Se le presentará alrededor de 30 preguntas aleatorias, el 15% de estas sobre hábitos alimenticios. Para cada pregunta, el usuario seleccionará

Red Social para Mejores Hábitos Personales

todas las respuestas que apliquen. Ejemplo de estas preguntas relacionadas a la alimentación (cada una con múltiples respuestas):

- ¿Cuántas veces comes en un día?
- ¿Cuáles de estas comidas prefieres comer en la noche?
- ¿Cuáles de estos alimentos consumiste en los últimos 3 días?
- ¿Practicas algún régimen alimentario?
- ¿Cuántos X podrías comerte antes de quedar satisfecho?
- Etc.

Las preguntas relacionadas a la alimentación no saldrán consecutivamente sino que tendrán preguntas de por medio, relacionadas a otro ámbito. De esta forma se incentiva la franqueza en las respuestas.

Luego de Finalizar con el perfil de personalidad, se le presentará el Registro de Metas. En este el usuario, por un lado seleccionará cosas que quisiera hacer menos o dejar de hacer totalmente, y cosas que quisiera hacer más o empezar a hacer. Con cada selección, discretamente irán saliendo más opciones relacionadas al ámbito seleccionado, para establecer un perfil en más detalle. Por ejemplo: el usuario presiona “Dejar de levantarse tarde”, “Empezar a Preparar mis propias comidas”, “Empezar a Comer más frutas y vegetales”, “Dejar de Comer justo antes de acostarse”; como ya ha elegido 3 opciones de alimentación saldrán más preguntas relacionadas a la alimentación (seguirán saliendo de otros ámbitos, pero en menor cantidad), y las de alimentación serán más específicas; por ejemplo: “Dejar de comer carne procesada”, “Beber al menos 8 vasos de agua al día”, etc. Al elegir varias más, se completará el proceso de registro, y la plataforma creará el perfil del usuario, con los datos iniciales que acaba de introducir. Este perfil del usuario irá cambiando con cada hábito y acción que registre, por lo que irá evolucionando acorde más utilice el servicio el usuario.

Con el perfil preliminar creado en el proceso de registro, se procede a incluirlo dentro de un grupo con personas con un perfil similar (hábitos alimenticios similares, hora de acostarse similar, etc.).

3.1.2 Tutorial. Se presentará al usuario con la pantalla principal del Servicio, e inmediatamente se iniciará el tutorial.

El tutorial instruirá al usuario en el uso de las herramientas de seguimiento, y de las herramientas sociales del servicio. El proceso del tutorial incluye la creación de varios Hábitos Alimenticios en la herramienta “Hábitos y Frutos”, debido a que según el perfil del usuario, el ámbito alimenticio es el que más le preocupa, y agrupa la mayor cantidad que pueden resultar de interés para el usuario. Luego le mostrará cómo hacer el seguimiento de estos hábitos utilizando la herramienta de “Racha”, para llevar el seguimiento día a día de estos hábitos, y monitorear las metas.

Al finalizar, el usuario tendrá nociones de todas las funciones de la Red Social, pero deberá utilizar las herramientas provistas, si quiere sacarle todo el provecho.

Adicionalmente, el tutorial también le indicará dónde obtener más información de cada herramienta (cada una tendrá un menú de “ayuda”).

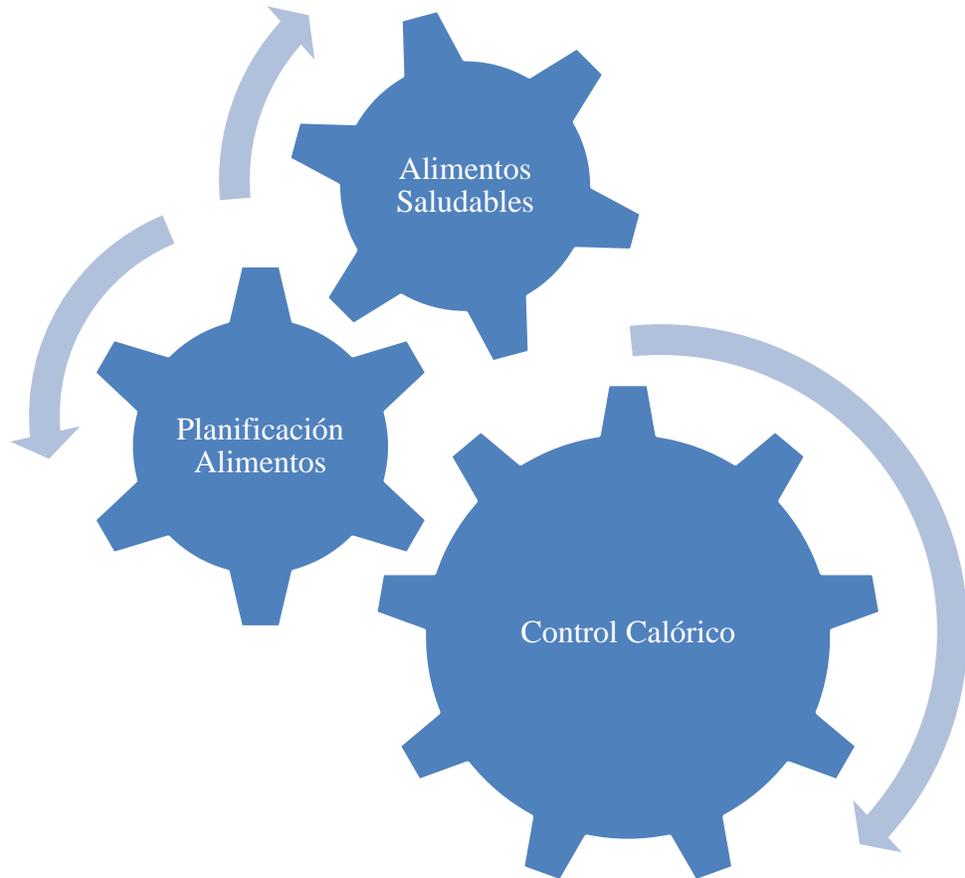
3.1.3 Uso de las Herramientas de Seguimiento. De todas las herramientas que proporcionará el Servicio de Red Social, el principal apoyo para la adopción de Buenos Hábitos Alimenticios será la herramienta “Dieta”, que servirá para el Control y Seguimiento de la Alimentación. Los componentes de esta Herramienta ayudarán al usuario con los siguientes puntos del aspecto Alimenticio:

- **Control de las calorías consumidas diariamente:** será menos propenso a sobrepasar el máximo de calorías que se propone
- **Alimentación consciente:** siempre tendrá presente los diferentes nutrientes atribuidos a cada alimento
- **Preparación de alimentos:** sabrá siempre qué ingredientes tiene y cuáles le falta comprar, para poder preparar sus alimentos de la semana. Además, el servicio incentivará la

preparación de los alimentos con la colección de recetas prediseñadas, las que los usuarios cargan al servicio, y las de sitios web populares como food.com

- **Menos compras innecesarias:** al elaborar la lista de compras antes de ir al supermercado, será más difícil comprar cosas innecesarias o de más
- **Control de ciertos tipos de alimentos:** el programa siempre le avisará si el usuario está a punto de fallar a un hábito, ya sea cuando vaya a preparar una receta con un alimento que sólo puede comer una determinada cantidad de veces a la semana, cuando vaya a comprar algo que está prohibido (que el usuario tenga un hábito definido que prohíba este alimento), cuando planee una comida a una hora prohibida, según un hábito, etc.
- Etc.

Figura 25. Principal enfoque de las herramientas para la adopción de buenos hábitos alimenticias (Fuente: Elaboración Propia)



Justo luego del Tutorial, el usuario podrá explorar el catálogo existente de Frutos predefinidos y los Hábitos relacionados, con “tips”, consejos, experiencias, etc, y visualizar los usuarios que los están llevando, y que tienen más días seguidos cumpliéndolos.

El usuario primero buscará por Frutos, es decir, el efecto positivo o mejora en la Calidad de Vida que desea obtener al adoptar el hábito, y luego entonces, adopta uno de los hábitos. También el usuario podrá definir sus propios hábitos, los cuales deberá relacionar con un Fruto existente, o proponer un nuevo Fruto para agruparlo. Si el usuario intenta definir demasiados, sin primero haber cumplido ninguna meta, el sistema le

Red Social para Mejores Hábitos Personales

advertirá que inicie con pocos, porque puede abrumarse con tantos seguimientos juntos.

Por ejemplo, el usuario termina adoptando los siguientes hábitos (dado por la siguiente estructura: *Hábito => Fruto*):

- A.** No comer nada, luego de las 9pm => Buena digestión
- B.** Comer 6 comidas al día, bajas porciones => Cuerpo en forma
- C.** No comer más de 2000 calorías diarias, excepto el domingo => Cuerpo en forma
- D.** No comer pizza más de 1 vez por semana => Cuerpo en forma

Cuando el usuario asuma una Dieta que tenga horas específicas, y tiene una comida luego de las 9pm, el sistema le notificará al usuario que asumir esa Dieta hará que incumpla con el hábito **A** (ver lista anterior). Lo mismo ocurrirá si el usuario intenta planificar un alimento o receta para luego de las 9pm, o intenta registrar uno en el Registro Nutricional.

6 comidas al día, significa que cada 2 horas y media (aprox.) se debe de comer algo, por lo que la aplicación le notificará si han pasado 3 o 4 horas desde la última comida, para no incumplir con el hábito **B**. Además, si el usuario Planifica más de 6 comidas para un día, o asume una dieta que especifique más de 6 comidas, el sistema le advertirá sobre el incumplimiento de este hábito.

Si el usuario asume una Dieta que sobrepasa las 2000 calorías, o planifica por anticipado un día diferente del domingo esta misma cantidad de calorías, el sistema le notificará que romperá el hábito **C** este día si procede con este Plan o Dieta. Además, el sistema advertirá cuando se vaya a pasar de las 2000 en el Registro Nutricional.

Si una dieta o un plan, va a causar que el usuario coma pizza por segunda vez en una semana, el sistema le advertirá que romperá el hábito **D**. Incluso si pone una Pizza en su lista de Compras, el sistema le advertirá que puede comprarla, pero que no debería comerla hasta que no pase la

semana. También, si el usuario intenta registrar manualmente una Pizza en el Registro Nutricional.

El sistema, por ejemplo, también le advertirá cuando se agoten los ingredientes para recetas consumidas comúnmente, cuando tan sólo al comienzo del día se haya consumido más de la mitad de las calorías límite (2000 según el hábito **C**), cuando se planee o se intente registrar una comida que sea el 40% de calorías dejando a las otras 5 comidas del día un solo un 12%, entre otras notificaciones.

3.1.4 Uso de las Herramientas Sociales. Estos hábitos el usuario puede “promoverlos” a la parte social del servicio, lo cual hace que entre a una “cola” de aprobación que revisarán los moderadores del servicio para ponerlos disponibles entre el catalogo predefinido de hábitos.

Con los hábitos habilitados en la parte social, el usuario puede sugerir su inclusión entre los hábitos del grupo que pertenece, y luego de la aprobación del coordinador del grupo los demás usuarios del grupo podrán o deberán (dependiendo de la decisión del coordinador y de una votación en la que participan todos) asimilar estos hábitos.

Cuando un hábito forma parte de un grupo, aparece en las herramientas de Seguimiento Social, que es la misma herramienta “Racha” pero para las metas y hábitos grupales.

Llevar los hábitos a nivel grupal tiene las siguientes ventajas:

- La motivación es mayor para cumplir con las tareas requeridas por los hábitos
- Posibilidad de recibir consejos y realizar reuniones en torno a hábitos establecidos. Por ejemplo, si uno de los hábitos de un grupo es “No comer carne”, pues el grupo puede ayudar a esto proveyendo opciones vegetarianas, y recetas, etc.
- Acceso a la Consulta a Expertos (Nutricionistas, Psicólogos, etc.), relacionado a los hábitos que se tiene definidos

- Integración entre los miembros del grupo, propiciando Chats, reuniones, foros, etc.
- Etc.

La aplicación móvil le permitirá mantener el seguimiento sobre la marcha, durante el día completo, y también estar en contacto con los demás del grupo, apoyándose mutuamente.

3.2 Oportunidades de la Red Social en la Gestión de Hábitos Personales de Calidad de Vida

Como se puede apreciar con el ejemplo ilustrativo del Capítulo 3.1, el Servicio de Red Social Propuesto tiene gran potencial para la mejora de los buenos Hábitos Alimenticios.

Sin embargo, su diseño no se ha enfocado sólo en el ámbito de la alimentación, sino que su estructura general, y la capacidad de definir nuevos hábitos personalizados, y modificar y adoptar los hábitos definidos por otros usuarios, hacen a la herramienta útil para el Control y Seguimiento de un sinnúmero de diferentes hábitos personales.

Mientras utiliza la plataforma, el usuario tiene control total sobre los Frutos que desea obtener y los hábitos a adoptar para lograrlo, pero al utilizar la parte social de la plataforma esta capacidad se multiplica, incluyendo factores sociales de seguimiento, lo cual crea un incentivo intrínseco por el cambio, y la voluntad aumenta.

Este modelo se propone para establecer el uso de las redes sociales para lograr un cambio en el comportamiento que mejore la calidad de vida; así como evoluciona el ser humano, y sus necesidades y comportamientos en general, así esta Red Social puede evolucionar acorde al contenido generado por la comunidad, y también a inclusiones de nuevas herramientas personales y de interacción social.

Un ejemplo de esto último, sería un servicio complementario para la República Dominicana, en donde la empresa entregue al usuario la comida

Red Social para Mejores Hábitos Personales

en su casa, acorde a la Dieta que ha adoptado en la red. Un servicio como este, ayudaría en gran medida a la persona que no tiene capacidad o tiempo de preparar sus propios alimentos o de conseguir otro medio para llevar su dieta, y que esto no le impida lograr sus objetivos.

Esto es sólo un ejemplo de cómo se pudiera extender el servicio. Lo importante es la creación de la plataforma, y del método, luego ésta evolucionará de forma autónoma.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los hábitos personales definen gran parte de lo que somos, como seres humanos, y de este “estilo de vida” dependerá la capacidad de cumplir con nuestros objetivos y lograr las metas que nos proponemos, ayudando así, a mejorar nuestra calidad de vida. Además de las ventajas ya intrínsecas como resultado de adaptar hábitos positivos y eliminar hábitos negativos, este proceso también hace nuestra convicción y voluntad más fuerte, lo que nos permite moldear nuestro subconsciente fácilmente para que actúe todo el tiempo como nuestra parte consciente desea que actúe.

A pesar de que el proceso de cambio y asimilación de hábitos es algo interno de cada individuo, éste posee connotaciones sociales, ya que gran parte de los hábitos depende del entorno, y de factores externos. Por esto, cuando se cuenta con otras personas que se proponen a lograr el mismo cambio en su comportamiento y carácter, hay más probabilidades de mantener el control hasta que el cerebro asimila completamente el hábito. El apoyo y el seguimiento de otras personas hacen el proceso de Aprendizaje del hábito mucho menos “empinado”, pues las personas son seres sociales por naturaleza.

Los Servicios de Redes Sociales resultan ser la plataforma ideal para compartir y consumir contenido de otras personas a través de Internet. Hoy en día el usuario de internet promedio está tan adaptado a estas Redes Sociales, que son parte fundamental de sus vidas, haciéndolas viables para la interacción social que implica el logro de un objetivo en común. Las redes sociales actuales, sin embargo, por lo general se enfocan en la creación de círculos y relaciones, en las publicaciones, y en el consumo y publicación de contenido informativo o audiovisual, es decir, no hay actualmente una Red Social dedicada específicamente al cambio del estilo de vida, por medio de los hábitos personales, que abarque el proceso completo de adopción y reprogramación de hábitos, y el seguimiento necesario para asimilarlos.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

El Servicio de Red Social debe poseer una estructura social especializada para poder ser utilizada como un verdadero apoyo en el cambio de los hábitos, por lo que este modelo no podría simplemente “montarse” en un Servicio de Red Social convencional, como Facebook o Twitter, debido a que éstos fueron concebidos con un enfoque diferente, orientada a la creación de interconexiones y relaciones, y de interacciones sociales por medio de publicaciones y consumo de contenido. Para aplicarse un modelo orientado al cambio personal y al logro de metas, estos servicios tendrían que desmontarse y crearse desde cero.

El modelo desarrollado en esta investigación está basado en estudios sobre el comportamiento y los hábitos personales, que datan desde los años 1900, que han ido refinándose a lo largo del tiempo, sin embargo, se aplican estos conocimientos junto con técnicas modernas sociales para diseñar una plataforma de interacción social a través del Internet, basada en el seguimiento y análisis introspectivo, con aspectos personales y aspectos sociales.

Las siguientes características hacen que el Modelo propuesto, de lugar a un Servicio de Red Social que cumple con el propósito de brindar las herramientas necesarias para mejorar la calidad de vida de sus miembros, por medio de cambio y adopción de hábitos personales:

- Modelo con 2 aspectos: el personal y el social.
- Es extensible y modular; cada herramienta puede ser extendida o se puede incluir otras herramientas especializadas
- Hace énfasis en los principales tipos de hábitos que las personas se auto-proponen a cambiar
- Consultoría a Expertos Integrada dentro de la propia Red
- Multiplataforma, lo cual habilita su uso en cualquier lugar, para el seguimiento continuo de los hábitos
- Totalmente Visual, estimulando los sentidos del individuo para motivarlo

- Objetivos, metas, consejos y experiencias a nivel grupal

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amôr, T., & Barradel, A. E. (27 de Diciembre de 2014). *Sorprendente relación entre la fuerza del hábito y BPM*. Obtenido de Tecnología Hecha Palabra:

<http://tecnologiahechapalabra.com/datos/soluciones/negocio/articulo.asp?i=9276>

Andrews, B. R. (1903). Habit. *American Journal of Psychology*, 14(2), 121-149. doi:10.2307/1412711

Arostegui, I. (1998). *Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco*. Madrid: Universidad de Deusto.

Asociación Española de la Economía Digital (adigital). (2012). *Introducción al Comercio Electrónico*. Madrid: red.es.

Ávila Funes, J. A. (12 de Marzo de 2013). *¿Qué es la calidad de vida?* Obtenido de Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán:

<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>

Borreli, L. (17 de Julio de 2015). *The Human Brain: Your Subconscious Mind Processes Habits To Feel Like 'Second Nature'*. Obtenido de Medical Daily: <http://www.medicaldaily.com/pulse/human-brain-your-subconscious-mind-processes-habits-feel-second-nature-343538>

comScore, Inc. (31 de Julio de 2007). *Social Networking Goes Global*. Obtenido de comScore: <http://www.comscore.com/Insights/Press-Releases/2007/07/Social-Networking-Goes-Global>

ComunicaWeb. (7 de Enero de 2015). *Comparativa de las Principales Redes Sociales*. Obtenido de <http://www.comunica->

Red Social para Mejores Hábitos Personales

web.com/data/pdf/1420703289_1509780712.pdf:

http://www.comunica-web.com/data/pdf/1420703289_1509780712.pdf

Costanza, R. (2008). An Integrative Approach to Quality of Life Measurement, Research, and Policy. *SAPIENS*, 1(1), 4-6.

D.G.Joshi. (1 de Febrero de 2013). *Make or Break Habits*. Recuperado el 3 de 2 de 2016, de Why are Bad Habits so hard to break?: <http://make-or-break-habits.com/why-are-bad-habits-so-hard-to-break>

DBSA. (2008). *Healthy Lifestyles: Improving and Maintaining the Quality of Your Life*. Obtenido de Depression and Bipolar Support Alliance: http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=wellness_brochures_healthy_lifestyles

Diccionario Merriam-Webster. (Agosto de 2008). *Definición de Hábito*. Obtenido de Merriam-Webster Online: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/habit>

Diccionario Merriam-Webster. (Ago de 2008). *Definición de Hábito*. Obtenido de Merriam-Webster Online: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/habit>

Duhigg, C. (2014). *The Power of Habit*. New York: Random House Trade Paperbacks.

Facebook, Inc. (30 de Enero de 2015). *Condiciones del servicio*. Obtenido de Facebook: https://m.facebook.com/terms.php?locale=es_ES

Facebook, Inc. (20 de Marzo de 2016). *About Facebook*. Obtenido de Facebook: https://www.facebook.com/enespanol/info?tab=page_info

Garduño Estrada, L., Salinas Amescua, B., & Rojas Herrera, M. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (págs. 17-56). México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Obtenido de <http://site.ebrary.com.ezproxy.unapec.edu.do/lib/bibliounapecsp/reader.action?ppg=1&docID=10889751&tm=1459041254438>

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Gómez-Vela, M., & Sabeh, E. N. (19 de Mayo de 2005). *Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica*. Obtenido de Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (Universidad de Salamanca): <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

Gómez-Vela, M., & Sabeh, E. N. (19 de Mayo de 2005). *Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica*. Obtenido de Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (Universidad de Salamanca): <http://inico.usal.es/publicaciones/pdf/calidad.pdf>

GorBrit. (24 de Junio de 2014). *Las Redes Sociales: Origen y evolución*. Obtenido de GorBrit Social Media: <https://gorbrit.wordpress.com/2014/06/24/las-redes-sociales-origen-y-evolucion/>

Graybie, A. M., & Smith, K. S. (Agosto de 2014). Psicobiología de los hábitos. *Investigación y Ciencia*(455), 16-21.

Hauben, M., Hauben, R., & Truscott, T. (1997). *On the History and Impact of Usenet and the Internet (Perspectives)*. New York: Wiley-IEEE Computer Society Press.

Krakaueremail, J. W., & Shadmehr, R. (Enero de 2006). Consolidation of motor memory. *Trends in Neurosciences*, 29(1), 58-64. doi:10.1016/j.tins.2005.10.003

M. K. & Puczkó, L. (2008). *Wellbeing and Quality of Life*. Obtenido de Health and Wellness Tourism: <http://thetourismobservatory.org/publications-resources/interviews-professional-books-papers-and-articles-from-tohws/wellbeing-and-quality-of-life/>

Pew Reasearch Center. (27 de Diciembre de 2013). *Social Networking Fact Sheet*. Obtenido de Pew Research Center: <http://www.pewinternet.org/fact-sheets/social-networking-fact-sheet/>

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Rodríguez, L. (17 de Abril de 2014). *Leorodriguez.net*. Obtenido de Infografía: las principales Redes Sociales en Cifras (Diciembre 2013): <http://leorodriguez.net/2014/04/17/infografia-las-principales-redes-sociales-en-cifras-diciembre-2013/>

Rosenthal, N. (30 de Noviembre de 2011). *Habit Formation*. Obtenido de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/basics/habit-formation>

Sáez, F. (2016). *La Productividad Personal es Cuestión de Hábitos*. Obtenido de FacileThings: <http://facilethings.com/blog/es/matter-of-habits>

Sanz, T. (10 de Noviembre de 2014). *Los hábitos, qué son y cómo se forman según la ciencia*. Obtenido de Habitualmente: <http://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia>

Sharma, A. (31 de Enero de 2014). *Habit Formation: Basis, Types and Measures for Effective Habit Formation*. Obtenido de Psychology Discussion: <http://www.psychologydiscussion.net/habits/habit-formation-basis-types-and-measures-for-effective-habit-formation/638>

Stocco, A., Lebiere, C., & Anderson, J. R. (2010). Conditional Routing of Information to the Cortex: A Model of the Basal Ganglia's Role in Cognitive Coordination. *Psychological Review*, 117(2), 541–74.

Whitbourne, S. K. (23 de Agosto de 2011). *5 Steps to Breaking Bad Habits*. Recuperado el 3 de 2 de 2016, de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201108/5-steps-breaking-bad-habits>

ANEXO 1 – ANTEPROYECTO DE TESIS DE GRADO



VICERRECTORÍA DE POSGRADO

Título:

Anteproyecto: Estrategia de Red Social de Hábitos Personales para la mejora de la Calidad de Vida

Sustentado por:

Amauris José Peña Díaz (matrícula: 2014-1673)

Asesora

Dra. Sención R. Yvelice Zorob Avila

Distrito Nacional, República Dominicana

2016

Tabla de Contenidos

Paso 1 - La Selección y Definición del Tema de Investigación.....	93
3.3 Selección del Título	93
3.4 Definición del tema.....	93
3.4.1 Hábito Personal:	93
3.4.2 Red Social:.....	93
3.4.3 Calidad de Vida:.....	93
Paso 2 - Planteamiento del problema de investigación	94
Paso 3 - Objetivos de la investigación.....	96
3.5 Objetivo General	96
3.6 Objetivos Específicos.....	96
Paso 4 - Justificación de la investigación.	97
3.7 Justificación Teórica	97
3.8 Justificación Metodológica	97
3.9 Justificación Práctica	98
Paso 5 - Marco de referencia (teórico -conceptual).....	98
3.10 Marco Teórico	98
3.11 Marco Conceptual.....	100
Paso 6 - Aspectos Metodológicos.....	101
Paso 8 - Tabla de contenido del informe final.....	103
Paso 9 - Bibliografía Preliminar.....	104

Paso 1 -

La Selección y Definición del Tema de Investigación

3.3 Selección del Título

Estrategia de Red Social de Hábitos Personales para la mejora de la Calidad de Vida

- Modelo o Instrumento: "Estrategia de Red Social"
- Objeto de estudio: "Hábitos Personales"
- Campo de acción: "Calidad de Vida"

3.4 Definición del tema

3.4.1 Hábito Personal: Un hábito se define como una tendencia o forma habitual de comportarse, es decir, algo que una persona hace de una forma regular y repetida (Diccionario Merriam-Webster, 2008). En la Revista Americana de Psicología, ANDREWS (1903) agrega que es una forma más o menos fija de pensar, adquirida a través de repetición previa de una experiencia mental, y que éstos se "almacenan" a largo plazo, como parte del subconsciente.

3.4.2 Red Social: *"Podríamos definir a las redes sociales como estructuras en donde muchas personas mantienen diferentes tipos de relaciones. Estos están relacionados de acuerdo a algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.) y es así como entonces se construye una línea que conecta los nodos que representan a dichos elementos" (GorBrit, 2014)*

El concepto de Red Social utilizado hoy en día, es relativamente reciente, y esto es de esperarse, en vista de que este fenómeno aún se está desarrollando, y observamos como empresas como Google, Facebook, Twitter (etc.), siguen ampliando lo que conocemos como "Red Social".

3.4.3 Calidad de Vida: La Calidad de Vida es el bienestar general de individuos y sociedades.

El concepto de Calidad de vida va relacionado estrechamente con el de Felicidad, el cual tiene connotaciones subjetivas (depende de la percepción de cada individuo), pero también con indicadores objetivos, que se han ido desarrollando para medir la calidad de vida de poblaciones completas.

Una definición más amplia y compleja la proporciona ÁVILA FUNES (2013):

Al hablar de calidad de vida, nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, calidad de vida tiene diferentes definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta el relacionado a la salud.

El significado exacto de Calidad de Vida varía dependiendo del contexto, si es individual o colectivo, y del nivel de objetividad y subjetividad que posea el estudio, análisis, etc. (M. K. & Puczkó, 2008). Sin embargo, el concepto siempre estará relacionado con el Bienestar.

Paso 2 - Planteamiento del problema de investigación

La Calidad de Vida es una cualidad relativa, con un significado diferente para cada individuo, pero por lo general, directamente relacionado con su bienestar. Por esto, los hábitos personales están íntimamente relacionados con ésta, puesto que definen comportamientos positivos y negativos que son parte de nuestra personalidad, carácter y costumbres (Costanza, 2008).

Como lo explican (Gómez-Vela & Sabeh, 2005):

“El interés por la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a

Red Social para Mejores Hábitos Personales

popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.”

Las personas por lo general se ven en la necesidad de eliminar un mal hábito o adoptar uno bueno, para lograr un cambio en su conducta que le permita desempeñarse mejor en uno o más aspectos de su vida.

Un ejemplo de esto, es cuando al inicio de año las personas se proponen diferentes metas, que se clasifican en, hacer, dejar de hacer, hacer aún más, hacer menos, etc.

Sin embargo, los malos hábitos son difíciles de dejar y los buenos hábitos difíciles de adoptar, debido a que nuestro cerebro reorganiza y crea nuevas vías neurales, para adaptarse a patrones repetitivos en nuestro comportamiento (Rosenthal, 2011).

El principal problema es la constancia, y el seguimiento al cambio mental y de comportamiento que nos proponemos a adoptar o eliminar hábitos. Al intentar eliminar un mal hábito, sin seguimiento, la mayor parte de las veces, terminaremos cometiéndolo una vez, y con esto aumenta considerablemente las probabilidades de que luego lo cometamos otra vez, hasta que terminamos como empezamos, con el mal hábito, y lo mismo pasa cuando se intenta adoptar o mejorar un buen hábito.

Esto lo hace más difícil el hecho de que la mayor parte de las personas, terminan “engañándose” a sí mismos, haciendo excepciones y justificándose, pero a largo plazo, no verán el resultado que desean.

La mayor parte de los casos las personas necesitan algún tipo de apoyo o seguimiento externo (Whitbourne, 2011), lo cual se puede observar en las “Sociedades Anónimas” (alcohólicos anónimos, etc.), en el cual un grupo de personas se reúnen periódicamente con el objetivo de superar algún mal hábito, y su uso de “Sponsors” (personas que no sufren del mal

hábito en cuestión, y no son parte de la “Sociedad anónima”, pero que le dan seguimiento al individuo para ayudarlo a cumplir su meta).

Igual de importante es para las personas, adoptar o mejorar buenos hábitos. Los buenos hábitos, son oportunidades que tenemos de mejorar nuestro desempeño y comportamiento, mientras que los malos hábitos afectan negativamente todas las facetas de nuestras vidas, incluyendo la personal, la profesional, la sentimental, etc.

En vista de lo influyente que han demostrado ser las redes sociales y los medios digitales, en personas de toda edad (desde adolescentes hasta la vejez), una Plataforma similar, orientada a proveer herramientas sociales para apoyar a las personas que quieren superarse en diferentes aspectos de su vida, puede ser una pieza clave para lograr el cambio deseado, descubrir qué más el individuo pudiera/debiera cambiar o mejorar, mientras su motivación se mantiene, entre otras razones, por la ayuda otras personas que comparten uno o más de sus objetivos.

Paso 3 - Objetivos de la investigación

3.5 Objetivo General

Crear una estrategia para una Red Social orientada a apoyar la Adopción de Mejores Hábitos Personales en la para la mejora de la calidad de vida

3.6 Objetivos Específicos

- Caracterizar los Hábitos Personales que Tributan en la Calidad de Vida
- Diseñar una estrategia de Red Social de Hábitos Personales en Calidad de Vida
- Valorar la Red Social en Hábitos Personales relacionados a la Alimentación para la mejora de la Calidad de Vida

Paso 4 - Justificación de la investigación.

3.7 Justificación Teórica

Esta investigación surge por el deseo de ampliar el conocimiento sobre la capacidad del ser humano de reprogramar sus hábitos para mejorar su calidad de vida, y sobre todo, el uso de medios sociales a través de una plataforma electrónica para lograrlo.

Se estudia la relación de los Hábitos Personales con la Calidad de vida del individuo, y se aplican estos conocimientos para elaborar una estrategia de Red social orientada a mejorarla, apoyar la adopción de mejores hábitos y la eliminación de hábitos negativos.

Por medio de la investigación, también se analizarán los principales “malos hábitos” que la mayor parte de las personas poseen en cierto grado, y desean “romper”, y los principales “buenos hábitos” que las personas desean adoptar o mejorar.

A diferencia de la mayor parte de las investigaciones previas acerca de los hábitos, la presente estará especialmente enfocada al uso de medios digitales para el control de los mismos, con lo que se espera expandir la base de conocimientos al respecto.

Los datos arrojados por este estudio, podrán ser utilizados posteriormente como insumo para cualquier investigación de fenómenos de comportamiento social, y su relación con redes sociales y medios electrónicos.

3.8 Justificación Metodológica

Para mejorar la Calidad de Vida del individuo el método abordado con esta investigación está centrado en la alteración positiva de los hábitos personales, y por consiguiente del comportamiento de las personas.

Los Servicios de Redes sociales basados en la Web hacen posible la conexión de personas que comparten intereses y actividades a través de fronteras geográficas, políticas y económicas (comScore, Inc., 2007), lo cual

hace una plataforma ideal para la colaboración y el contacto de personas que comparten el interés específico de mejorar o adoptar buenos hábitos así como dejar malos hábitos.

Este estudio está basado en un modelo de “Círculos Sociales” dentro de una red social, a modo de “sub-redes” dentro de la red social, que agrupan personas con metas en común, y que crean un “perfil” de la persona, dependiendo de los círculos a los que pertenece.

3.9 Justificación Práctica

Se estará desarrollando una propuesta de Red Social que, de implementarse, aportará al bienestar de la sociedad dominicana, proveyendo una potente herramienta con la que podrán interactuar con otras personas para cumplir sus objetivos de realizar un cambio a nivel personal y profesional

Adicionalmente, se espera incentivar el desarrollo de la tecnología y de este tipo de plataformas en la República Dominicana, ya que hoy en día no existen proyectos serios de nuevas Redes Sociales desarrolladas en el País.

Paso 5 - Marco de referencia (teórico -conceptual)

3.10 Marco Teórico

La Calidad de Vida, en términos simples, se refiere al bienestar general de un individuo (Ávila Funes, 2013). Al analizar más a fondo el concepto de Calidad de Vida, es claro que ésta tiene un amplio rango de contextos, incluyendo Salud, Empleo, Bienestar Financiero, el Sentimiento de Correspondencia, Seguridad Personal, Calidad Ambiental, Bienestar Emocional, Relaciones Sociales, etc. (M. K. & Puczkó, 2008).

La felicidad es un concepto que también forma parte de la calidad de vida, pero con una connotación más subjetiva que la del bienestar (Garduño Estrada, Salinas Amescua, & Rojas Herrera, 2005). Por lo tanto, la Calidad de Vida incluye factores tanto objetivos como subjetivos; subjetivamente un

Red Social para Mejores Hábitos Personales

individuo puede sentirse bien y feliz con uno o varios aspectos de su vida, y sin embargo a nivel objetivo estar por debajo de los “estándares”, y lo mismo puede suceder en sentido contrario.

Por otro lado, Un hábito se define como una tendencia o forma habitual de comportarse, es decir, algo que una persona hace de una forma regular y repetida (Diccionario Merriam-Webster, 2008)

Este comportamiento, definido por los hábitos del individuo, tiene una relación cercana con su Calidad de vida, en todo contexto.

En él día a día de la persona promedio, por lo general enfrenta diferentes situaciones y problemas que requieren atención, y gran parte de nuestro comportamiento pasa a control del subconsciente. Como lo expone D.G.JOSHI (2013), nuestros cerebros están diseñados para identificar patrones y reprogramarse para mejorar nuestra eficiencia en todas nuestras funciones. Esto implica que la adopción y el rompimiento de hábitos además de un tema psicológico, sea un tema fisiológico, haciendo que haya un mayor esfuerzo involucrado en esta “reprogramación”.

El conjunto de hábitos personales que adoptamos, no sólo define nuestro comportamiento usual, sino también nuestra productividad, como afirma SÁEZ (2016):

“Nuestros hábitos conforman nuestro carácter y dirigen nuestras vidas. De manera consistente, y muchas veces inconsciente, se reflejan en nuestro comportamiento de cada día, y en nuestra respuesta ante cualquier situación. En última instancia, son nuestros hábitos los que definen lo eficientes o ineficientes que somos”.

Según GRAYBIE & SMITH (Psicobiología de los hábitos, 2014):

“Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una agujeta constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos

mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales”.

3.11 Marco Conceptual

El significado de calidad de vida variará dependiendo del contexto; para los fines de este estudio, el concepto se agrupará en 5 dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones), bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etcétera), desarrollo y actividad (educación, productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión) (Ávila Funes, 2013). A pesar de que cada uno de estos dominios puede ser analizado objetivamente a través de indicadores objetivos, en la presente investigación serán abordados mayormente en el ámbito subjetivo, debido a que su respuesta es tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo, las políticas en salud, etc.

Un hábito inicia, al menos en parte, en la capa consciente del comportamiento, pero luego es almacenado en la capa inconsciente, volviéndose un criterio esencial de la personalidad del individuo.

Siendo los hábitos una tendencia usual en el comportamiento del individuo, las personas son propensas a actuar en base a éstos, de manera involuntaria o incluso inconsciente. Estas acciones repetitivas en nuestro comportamiento afectan directamente en la dirección en la que llevamos nuestras vidas, ya que nuestras decisiones, personalidad, y preferencias dependerán de éstas en su mayor parte.

Los hábitos se clasifican de acuerdo a su efecto en positivos y negativos, llamados buenos hábitos y malos hábitos, respectivamente.

Los hábitos, de acuerdo a la naturaleza de las actividades, se pueden dividir en: Hábitos Motores (relacionado con actividades musculares), Hábitos Intelectuales (relacionado con el pensamiento y psicología), Hábitos del

carácter (cuando el individuo expresa parte de su modo de ser en forma de hábitos) (Sharma, 2014).

Paso 6 - Aspectos Metodológicos.

Para alcanzar el objetivo planteado del modelo para una Red Social orientada al manejo de los hábitos, se empleará el **Método Analítico** de Investigación **Aplicada**, en el que se caracteriza por separado cada factor del problema (los hábitos personales, la calidad de vida, y las redes sociales), y se procede a encontrar la relación entre todas las partes de estos factores. Realizando el estudio primero de manera Unitaria, y luego de manera Integrada, se hará énfasis en su relación causa-efecto, para encontrar y establecer la mejor combinación de variables para lograr el objetivo propuesto.

Para el estudio de los antecedentes de cada factor, se utilizará información histórica de Bases de Datos reconocidas, así como de enciclopedias y artículos publicados en la Web; para la recolección de datos relacionados con el uso actual de las redes sociales y su potencial para el seguimiento de los hábitos, se emplearán métodos informales, a modo de preguntas enviadas por mensajería instantánea a múltiples usuarios de distintas redes, obteniendo la respuesta por este mismo medio. Se espera que con este método poco convencional de recolección de datos, se logre conseguir respuestas naturales de los usuarios cotidianos de las redes sociales para evaluar la percepción de los hábitos y de las redes sociales en general. Además, este método es práctico y económico para obtener información con la diversidad y espontaneidad requerida para este tipo de estudio. Además de cuestionarios impresos, se utilizarán soluciones en línea para encuestas y cuestionarios, y se distribuirá el enlace a través de redes sociales.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

Para la muestra se seleccionará, tanto personas que usan el internet y las redes sociales diariamente, de república dominicana, como una muestra de usuarios de Facebook de México.

Paso 8 - Tabla de contenido del informe final.

Capítulo I – Los Hábitos Personales y la Calidad de Vida

1.1 Antecedentes históricos de los hábitos personales en la Calidad de Vida

1.2 Las Redes Sociales en la Adopción de los Hábitos Personales

1.3 Situación Actual de los hábitos personales

Capítulo II – Modelo de Red Social para manejo de los hábitos personales

2.1 Requisitos o Condiciones Previas

2.2 Estructura y Elementos de la Red Social

2.3 Procedimientos y Técnicas de Gestión de la Red

Capítulo III – Valoración de la red Social en la mejora de la calidad de vida

3.1 Ejemplificación de Red Social en la adopción de hábitos Personales Alimenticios

3.2 Oportunidades de la Red Social en la Gestión de Hábitos Personales de Calidad de Vida

Paso 9 - Bibliografía Preliminar.

Andrews, B. R. (1903). Habit. *American Journal of Psychology*, 14(2), 121-149.
doi:10.2307/1412711

Asociación Española de la Economía Digital (adigital). (2012). *Introducción al Comercio Electrónico*. Madrid: red.es.

Ávila Funes, J. A. (12 de Marzo de 2013). ¿Qué es la calidad de vida?
Obtenido de Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán:
<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>

comScore, Inc. (31 de Julio de 2007). *Social Networking Goes Global*.
Obtenido de comScore: <http://www.comscore.com/Insights/Press-Releases/2007/07/Social-Networking-Goes-Global>

Costanza, R. (2008). An Integrative Approach to Quality of Life Measurement, Research, and Policy. *SAPIENS*, 1(1), 4-6.

D.G.Joshi. (1 de Febrero de 2013). *Make or Break Habits*. Recuperado el 3 de 2 de 2016, de *Why are Bad Habits so hard to break?*: <http://make-or-break-habits.com/why-are-bad-habits-so-hard-to-break>

Diccionario Merriam-Webster. (Agosto de 2008). *Definición de Hábito*.
Obtenido de Merriam-Webster Online: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/habit>

Diccionario Merriam-Webster. (Ago de 2008). *Definición de Hábito*. Obtenido de Merriam-Webster Online: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/habit>

Garduño Estrada, L., Salinas Amescua, B., & Rojas Herrera, M. (2005). *Lo que sabemos de la felicidad. En Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (págs. 17-56). México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
Obtenido de

Red Social para Mejores Hábitos Personales

<http://site.ebrary.com.ezproxy.unapec.edu.do/lib/bibliounapecsp/reader.action?ppg=1&docID=10889751&tm=1459041254438>

Gómez-Vela, M., & Sabeh, E. N. (19 de Mayo de 2005). Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su Influencia en la Investigación y la Práctica. Obtenido de Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (Universidad de Salamanca): <http://inico.usal.es/publicaciones/pdf/calidad.pdf>

GorBrit. (24 de Junio de 2014). Las Redes Sociales: Origen y evolución. Obtenido de GorBrit Social Media: <https://gorbrit.wordpress.com/2014/06/24/las-redes-sociales-origen-y-evolucion/>

Graybie, A. M., & Smith, K. S. (Agosto de 2014). Psicobiología de los hábitos. Investigación y Ciencia (455), 16-21.

M. K. & Puczkó, L. (2008). Wellbeing and Quality of Life. Obtenido de Health and Wellness Tourism: <http://thetourismobservatory.org/publications-resources/interviews-professional-books-papers-and-articles-from-tohws/wellbeing-and-quality-of-life/>

Rosenthal, N. (30 de Noviembre de 2011). Habit Formation. Obtenido de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/basics/habit-formation>

Sáez, F. (2016). La Productividad Personal es Cuestión de Hábitos. Obtenido de FacileThings: <http://facilethings.com/blog/es/matter-of-habits>

Whitbourne, S. K. (23 de Agosto de 2011). 5 Steps to Breaking Bad Habits. Recuperado el 3 de 2 de 2016, de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201108/5-steps-breaking-bad-habits>

ANEXO 2 – TÉRMINOS Y CONDICIONES “FACEBOOK”

Lo siguiente es un extracto del sitio Web de Facebook con los términos y condiciones:

Declaración de derechos y responsabilidades

(Facebook, Inc., 2015) Esta Declaración de derechos y responsabilidades ("Declaración", "Condiciones" o "DDR") tiene su origen en los Principios de Facebook y contiene las condiciones del servicio que rigen nuestra relación con los usuarios y con todos aquellos que interactúan con Facebook, así como las marcas, los productos y los servicios de Facebook, que reciben el nombre de "Servicios de Facebook" o "Servicios". Al usar los Servicios de Facebook o al acceder a ellos, muestras tu conformidad con esta Declaración, que se actualiza periódicamente según se estipula en la sección 13 más adelante. Al final de este documento también encontrarás otros recursos que te ayudarán a comprender cómo funciona Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) Dado que Facebook proporciona una amplia variedad de Servicios, es posible que te pidamos que consultes y aceptes condiciones complementarias que se apliquen a tu interacción con una aplicación, un producto o un servicio específico. En caso de discrepancias entre dichas condiciones complementarias y esta DDR (Facebook, Inc., 2015), prevalecerán las condiciones complementarias asociadas a la aplicación, el producto o el servicio respecto del uso que hagas de ellos y en la medida en que exista una discrepancia.

1. Privacidad

(Facebook, Inc., 2015) Tu privacidad es muy importante para nosotros. Diseñamos nuestra Política de datos para ayudarte a comprender cómo

puedes usar Facebook para compartir información con otras personas, y cómo recopilamos y usamos tu contenido e información. Te recomendamos que leas nuestra Política de datos y que la utilices para poder tomar decisiones fundamentadas.

2. Compartir el contenido y la información

(Facebook, Inc., 2015) Eres el propietario de todo el contenido y la información que publicas en Facebook y puedes controlar cómo se comparte a través de la configuración de la privacidad y de las aplicaciones. Asimismo:

1. (Facebook, Inc., 2015) En el caso de contenido protegido por derechos de propiedad intelectual, como fotos y videos ("contenido de PI"), nos concedes específicamente el siguiente permiso, de acuerdo con la configuración de la privacidad y de las aplicaciones: nos concedes una licencia no exclusiva, transferible, con derechos de sublicencia, libre de regalías y aplicable en todo el mundo para utilizar cualquier contenido de PI que publiques en Facebook o en conexión con Facebook ("licencia de PI"). Esta licencia de PI finaliza cuando eliminas tu contenido de PI o tu cuenta, salvo si el contenido se compartió con terceros y estos no lo eliminaron.
2. (Facebook, Inc., 2015) Cuando eliminas contenido de PI, este se borra de forma similar a cuando vacías la papelera de reciclaje de tu computadora. No obstante, entiendes que es posible que el contenido eliminado permanezca en copias de seguridad durante un plazo de tiempo razonable (si bien no estará disponible para terceros).
3. (Facebook, Inc., 2015) Cuando utilizas una aplicación, esta puede solicitarte permiso para acceder a tu contenido e información, y al contenido y a la información que otros

compartieron contigo. Exigimos que las aplicaciones respeten tu privacidad, y tu acuerdo con la aplicación controlará el modo en el que esta use, almacene y transfiera dicho contenido e información. (Para obtener más información sobre la plataforma, incluido el modo de controlar la información que otras personas pueden compartir con las aplicaciones, lee nuestra Política de datos y la página de la plataforma).

4. (Facebook, Inc., 2015) Cuando publicas contenido o información con la configuración "Público", significa que permites que todos, incluidas las personas que son ajenas a Facebook, accedan a dicha información, la utilicen y la asocien a ti (es decir, a tu nombre y foto del perfil).
5. (Facebook, Inc., 2015) Siempre valoramos tus comentarios o sugerencias acerca de Facebook, pero debes entender que podríamos utilizarlos sin obligación de compensarte por ellos (del mismo modo que tú no tienes obligación de proporcionarlos).

3. Seguridad

(Facebook, Inc., 2015) Hacemos todo lo posible para que Facebook sea un sitio seguro, pero no podemos garantizarlo. Necesitamos tu ayuda para que así sea, lo que implica los siguientes compromisos de tu parte:

1. (Facebook, Inc., 2015) No publicarás comunicaciones comerciales no autorizadas (como spam) en Facebook (Facebook, Inc., 2015).
2. (Facebook, Inc., 2015) No recopilars información o contenido de otros usuarios ni accederás a Facebook utilizando medios automáticos (como bots de

recolección, robots, spiders o scrapers) sin nuestro permiso previo.

3. (Facebook, Inc., 2015) No participarás en marketing multinivel ilegal, como el de tipo piramidal, en Facebook.
4. (Facebook, Inc., 2015) No subirás virus ni código malicioso de ningún tipo.
5. (Facebook, Inc., 2015) No solicitarás información de inicio de sesión ni accederás a una cuenta perteneciente a otro usuario.
6. (Facebook, Inc., 2015) No molestarás, intimidarás ni acosarás a ningún usuario.
7. (Facebook, Inc., 2015) No publicarás contenido que contenga lenguaje que incite al odio, resulte intimidatorio, sea pornográfico, incite a la violencia o contenga desnudos o violencia gráfica o injustificada.
8. (Facebook, Inc., 2015), No desarrollarás ni pondrás en funcionamiento aplicaciones de terceros que incluyan contenido relacionado con el consumo de alcohol o las citas, o bien dirigido a público adulto (incluidos los anuncios) sin las restricciones de edad apropiadas.
9. (Facebook, Inc., 2015) No utilizarás Facebook para actos ilícitos, engañosos, malintencionados o discriminatorios (Facebook, Inc., 2015).
10. (Facebook, Inc., 2015) No realizarás ninguna acción que pudiera inhabilitar, sobrecargar o afectar al funcionamiento correcto de Facebook o a su aspecto, como un ataque de denegación de servicio o la alteración de la presentación de páginas u otras funciones de Facebook.

11. (Facebook, Inc., 2015) No facilitarás ni fomentarás el incumplimiento de esta Declaración ni de nuestras políticas.

4. Seguridad de la cuenta y registro

(Facebook, Inc., 2015) Los usuarios de Facebook proporcionan sus nombres y datos reales, y necesitamos tu colaboración para que siga siendo así. Estos son algunos de los compromisos que aceptas en relación con el registro y el mantenimiento de la seguridad de tu cuenta:

1. (Facebook, Inc., 2015) No proporcionarás información personal falsa en Facebook, ni crearás una cuenta para otras personas sin su autorización.
2. (Facebook, Inc., 2015) No crearás más de una cuenta personal.
3. (Facebook, Inc., 2015) Si inhabilitamos tu cuenta, no crearás otra sin nuestro permiso.
4. (Facebook, Inc., 2015) No utilizarás tu biografía personal para tu propio beneficio comercial, sino que para ello te servirás de una página de Facebook.
5. (Facebook, Inc., 2015) No utilizarás Facebook si eres menor de 13 años.
6. (Facebook, Inc., 2015) No utilizarás Facebook si fuiste declarado culpable de un delito sexual.
7. (Facebook, Inc., 2015) Mantendrás la información de contacto exacta y actualizada.
8. (Facebook, Inc., 2015) No compartirás tu contraseña (o, en el caso de los desarrolladores, tu clave secreta), no dejarás que otra persona acceda a tu cuenta, ni harás

nada que pueda poner en peligro la seguridad de tu cuenta.

9. (Facebook, Inc., 2015) No transferirás la cuenta (incluida cualquier página o aplicación que administres) a nadie sin nuestro consentimiento previo por escrito.
10. (Facebook, Inc., 2015) Si seleccionas un nombre de usuario o identificador similar para tu cuenta o página, nos reservamos el derecho de eliminarlo o reclamarlo si lo consideramos oportuno (por ejemplo, si el propietario de una marca comercial se queja por un nombre de usuario que no esté estrechamente relacionado con el nombre real del usuario).

5. Protección de los derechos de otras personas

(Facebook, Inc., 2015) Respetamos los derechos de otras personas y esperamos que tú hagas lo mismo.

(Facebook, Inc., 2015) No publicarás contenido ni realizarás ninguna acción en Facebook que infrinja o vulnere los derechos de terceros o que vulnere la ley de algún modo.

(Facebook, Inc., 2015) Podemos retirar cualquier contenido o información que publiques en Facebook si consideramos que infringe esta Declaración o nuestras políticas.

(Facebook, Inc., 2015) Te proporcionamos las herramientas necesarias para ayudarte a proteger tus derechos de propiedad intelectual. (Facebook, Inc., 2015) Para obtener más información, visita nuestra página [Cómo reportar vulneraciones de derechos de propiedad intelectual](#).

(Facebook, Inc., 2015) Si retiramos tu contenido debido a una infracción de los derechos de autor de otra persona y consideras que cometimos un error, tendrás la posibilidad de apelar la decisión.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

(Facebook, Inc., 2015) Si infringes repetidamente los derechos de propiedad intelectual de otras personas, inhabilitaremos tu cuenta cuando lo estimemos oportuno.

(Facebook, Inc., 2015) No utilizarás nuestros derechos de autor, nuestras marcas comerciales ni ninguna marca que se parezca a las nuestras, excepto si lo permiten nuestras Normas de uso de las marcas de forma expresa o si recibes un consentimiento previo por escrito de Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) Si obtienes información de los usuarios, deberás obtener su consentimiento previo, dejar claro que eres tú (y no Facebook) quien recopila la información y publicar una política de privacidad que explique qué datos recopilas y cómo los usarás.

(Facebook, Inc., 2015) No publicarás los documentos de identidad ni la información financiera confidencial de nadie en Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) No etiquetarás a los usuarios ni enviarás invitaciones por correo electrónico a quienes no sean usuarios sin su consentimiento. (Facebook, Inc., 2015) Facebook ofrece herramientas de reporte social para que los usuarios puedan hacernos llegar sus opiniones sobre el etiquetado.

6. Dispositivos móviles y de otros tipos

(Facebook, Inc., 2015) Actualmente ofrecemos nuestros servicios para dispositivos móviles de forma gratuita, pero ten en cuenta que se aplicarán las tarifas normales de tu operador, por ejemplo, para mensajes de texto y datos.

(Facebook, Inc., 2015) En caso de que cambies o desactives tu número de teléfono celular, actualizarás la información de tu cuenta en Facebook en un plazo de 48 horas para garantizar que los mensajes no se envíen por error a la persona que pudiera adquirir tu número antiguo.

(Facebook, Inc., 2015) Proporcionas tu consentimiento y todos los derechos necesarios para permitir que los usuarios sincronicen (incluso a través de una aplicación) sus dispositivos con cualquier información que puedan ver en Facebook.

7. Pagos

(Facebook, Inc., 2015) Si realizas un pago en Facebook, aceptas nuestras Condiciones de pago, a menos que se indique que se aplican otras condiciones.

8. (Facebook, Inc., 2015) Disposiciones especiales aplicables a desarrolladores u operadores de aplicaciones y sitios web

(Facebook, Inc., 2015) Si eres desarrollador u operador de una aplicación o de un sitio web de la plataforma o si usas plug-ins sociales, debes cumplir con las Normas de la plataforma de Facebook.

9. Acerca de los anuncios u otro contenido comercial publicado u optimizado por Facebook

(Facebook, Inc., 2015) Nuestro objetivo es publicar anuncios y otro contenido comercial o patrocinado que sea valioso para nuestros usuarios y anunciantes. Para ayudarnos a lograrlo, aceptas lo siguiente:

(Facebook, Inc., 2015) Nos concedes permiso para usar tu nombre, foto del perfil, contenido e información en relación con contenido comercial, patrocinado o asociado (como una marca que te guste) que publiquemos u optimicemos. Esto significa, por ejemplo, que permites que una empresa u otra entidad nos pague por mostrar tu nombre y/o foto del perfil con tu contenido o información sin que recibas ninguna compensación por ello.

(Facebook, Inc., 2015) Si seleccionaste un público específico para tu contenido o información, respetaremos tu elección cuando lo usemos.

(Facebook, Inc., 2015) No proporcionamos tu contenido o información a anunciantes sin tu consentimiento.

(Facebook, Inc., 2015) Entiendes que es posible que no siempre identifiquemos las comunicaciones y los servicios de pago como tales.

10. Disposiciones especiales aplicables a anunciantes

(Facebook, Inc., 2015) Si utilizas nuestras interfaces de creación de anuncios de autoservicio para crear, presentar y/o entregar anuncios u otra actividad o contenido de carácter comercial o patrocinado (conjuntamente, "Interfaces de publicidad de autoservicio"), aceptas nuestras Condiciones de publicidad de autoservicio. Asimismo, dichos anuncios u otra actividad o contenido de carácter comercial o patrocinado publicados en Facebook o en nuestra red de editores deben cumplir nuestras Políticas de publicidad.

11. Disposiciones especiales aplicables a páginas

(Facebook, Inc., 2015) Si creas o administras una página de Facebook, organizas una promoción o pones en circulación una oferta desde tu página, aceptas nuestras Condiciones de las páginas.

12. Disposiciones especiales aplicables al software

(Facebook, Inc., 2015) Si descargas o utilizas nuestro software, como un producto de software independiente, una aplicación o un plug-in para el navegador, aceptas que, periódicamente, pueden descargarse e instalarse mejoras, actualizaciones y funciones adicionales con el fin de mejorar, optimizar y desarrollar el software.

(Facebook, Inc., 2015) No modificarás nuestro código fuente ni llevarás a cabo con él trabajos derivados, como descompilar o intentar de algún otro modo extraer dicho código fuente, excepto en los casos permitidos expresamente por una licencia de código abierto o si te damos nuestro consentimiento expreso por escrito.

13. Enmiendas

(Facebook, Inc., 2015) Te notificaremos antes de realizar cambios en estas condiciones y te daremos la oportunidad de revisar y comentar las condiciones modificadas antes de seguir usando nuestros Servicios.

(Facebook, Inc., 2015) Si realizamos cambios en las políticas, normas u otras condiciones a las que hace referencia esta Declaración o que están incorporadas en ella, podremos indicarlo en la página "Facebook Site Governance".

(Facebook, Inc., 2015) Tu uso continuado de los Servicios de Facebook después de recibir la notificación sobre los cambios en nuestras condiciones, políticas o normas supone la aceptación de las enmiendas.

14. Terminación

(Facebook, Inc., 2015) Si infringes la esencia o el espíritu de esta Declaración, creas riesgos de cualquier tipo para Facebook o nos expones a posibles responsabilidades jurídicas, podríamos impedirte el acceso a Facebook total o parcialmente. Te notificaremos por correo electrónico o la próxima vez que intentes acceder a tu cuenta. También puedes eliminar tu cuenta o desactivar tu aplicación en cualquier momento. (Facebook, Inc., 2015) En tales casos, esta Declaración cesará, pero las siguientes disposiciones continuarán vigentes: 2.2, 2.4, 3-5, 9.3 y 14-18.

15. Conflictos

(Facebook, Inc., 2015) Resolverás cualquier demanda, causa de acción o conflicto (colectivamente, "demanda") que tengas con nosotros surgida de la presente Declaración o de Facebook, o relacionada con estos, únicamente en el Tribunal de Distrito de los Estados Unidos para el Distrito del Norte de California o en un tribunal estatal del condado de San Mateo y aceptas que sean dichos tribunales los competentes a la hora de resolver los litigios de dichas demandas. Las leyes del estado de California rigen esta Declaración, así como cualquier demanda que pudiera surgir entre tú y nosotros, independientemente de las disposiciones sobre conflictos de leyes.

(Facebook, Inc., 2015) Si alguien interpone una demanda contra nosotros relacionada con tus acciones, tu contenido o tu información en Facebook, nos indemnizarás y nos librarás de la responsabilidad por todos los posibles daños, pérdidas y gastos de cualquier tipo (incluidos los costos y honorarios judiciales razonables) relacionados con dicha demanda. (Facebook, Inc., 2015) Aunque proporcionamos normas para la conducta de los usuarios, no controlamos ni dirigimos sus acciones en Facebook y no somos responsables del contenido o de la información que los usuarios transmitan o compartan en Facebook. (Facebook, Inc., 2015) No somos responsables de ningún contenido que se considere ofensivo, inapropiado, obsceno, ilegal o inaceptable que puedas encontrar en Facebook. No somos responsables de la conducta de ningún usuario de Facebook, tanto dentro como fuera de Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) Intentamos mantener Facebook en funcionamiento, sin errores y seguro, pero lo utilizas bajo tu propia responsabilidad. (Facebook, Inc., 2015) Proporcionamos Facebook tal cual, sin garantía alguna expresa o implícita, incluidas, entre otras, las garantías de comerciabilidad, adecuación a un fin particular y no incumplimiento. No garantizamos que Facebook sea siempre seguro o esté libre de errores, ni

que funcione siempre sin interrupciones, retrasos o imperfecciones. Facebook no se responsabiliza de las acciones, el contenido, la información o los datos de terceros, y por la presente nos dispensas a nosotros, nuestros directivos, empleados y agentes de cualquier demanda o daños, conocidos o desconocidos, derivados de cualquier demanda que tengas interpuesta contra tales terceros o de algún modo relacionados con esta. Si eres residente de california, renuncias a los derechos de la sección 1542 del código civil de california, que estipula lo siguiente: una renuncia general no incluye las demandas que el acreedor desconoce o no sospecha que existen en su favor en el momento de la ejecución de la renuncia, la cual, si fuera conocida por él, deberá haber afectado materialmente a su relación con el deudor. No seremos responsables de ninguna pérdida de beneficios, así como de otros daños resultantes, especiales, indirectos o incidentales derivados de esta declaración o de Facebook o relacionados con estos, incluso en el caso de que se haya avisado de la posibilidad de que se produzcan dichos daños. (Facebook, Inc., 2015) Nuestra responsabilidad conjunta derivada de la presente declaración o de Facebook no podrá sobrepasar el valor de cien dólares (100 USD) o el importe que nos hayas pagado en los últimos doce meses, lo que sea más alto. Las leyes aplicables podrían no permitir la limitación o exclusión de la responsabilidad por daños incidentales o derivados, por lo que la limitación o exclusión anterior podría no ser aplicable en tu caso. (Facebook, Inc., 2015) En tales casos, la responsabilidad de Facebook se limitará al grado máximo permitido por la ley aplicable.

16. (Facebook, Inc., 2015) Disposiciones especiales aplicables a usuarios que no residen en los Estados Unidos

(Facebook, Inc., 2015) Nos esforzamos por crear una comunidad mundial con normas coherentes para todos, pero también por respetar la

legislación local. Las siguientes disposiciones se aplicarán a los usuarios y a las personas que no sean usuarios de Facebook que se encuentran fuera de los Estados Unidos:

(Facebook, Inc., 2015) Das tu consentimiento para que tus datos personales se transfieran y se procesen en los Estados Unidos.

(Facebook, Inc., 2015) Si te encuentras en un país bajo el embargo de los Estados Unidos o que forme parte de la lista SDN (Specially Designated Nationals, ciudadanos norteamericanos especialmente designados) del Departamento del Tesoro de los Estados Unidos, no participarás en actividades comerciales en Facebook (como publicidad o pagos) ni utilizarás una aplicación o un sitio web de la plataforma. No utilizarás Facebook si se te prohibió recibir productos, servicios o software procedente de los Estados Unidos.

(Facebook, Inc., 2015) Las condiciones aplicables específicamente a los usuarios de Facebook en Alemania están disponibles aquí.

17. Definiciones

(Facebook, Inc., 2015) Las expresiones "Facebook" o "Servicios de Facebook" se refieren a las funciones y los servicios que proporcionamos, incluidos los que se ofrecen a través de (a) nuestro sitio web en www.facebook.com y cualquier otro sitio web con marca o marca compartida de Facebook (incluidos los subdominios, las versiones internacionales, los widgets y las versiones para dispositivos móviles); (b) nuestra plataforma; (c) plug-ins sociales, como el botón "Me gusta", el botón "Compartir" y otros elementos similares y (d) otros medios, marcas, productos, servicios, software (como una barra de herramientas), dispositivos o redes ya existentes o desarrollados con posterioridad. Facebook se reserva el derecho de determinar, según su propio criterio, que ciertas marcas, productos o

Red Social para Mejores Hábitos Personales

servicios de la empresa se rigen por condiciones independientes y no por esta DDR.

(Facebook, Inc., 2015) El término "plataforma" se refiere al conjunto de API y servicios (como el contenido) que permiten que otras personas, incluidos los desarrolladores de aplicaciones y los operadores de sitios web, obtengan datos de Facebook o nos los proporcionen a nosotros.

(Facebook, Inc., 2015) El término "información" se refiere a los hechos y a otra información sobre ti, incluidas las acciones que realizan los usuarios y las personas que, sin ser usuarios, interactúan con Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) El término "contenido" se refiere a cualquier elemento que tú u otros usuarios publican, proporcionan o comparten por medio de los Servicios de Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) Las expresiones "datos", "datos de usuario" o "datos del usuario" se refieren a los datos, incluidos el contenido o la información de un usuario, que otros pueden obtener de Facebook o proporcionar a Facebook a través de la plataforma.

(Facebook, Inc., 2015) El término "publicar" significa publicar en Facebook o proporcionar contenido de otro modo mediante Facebook.

(Facebook, Inc., 2015) Por "usar" se entiende utilizar, ejecutar, copiar, reproducir o mostrar públicamente, distribuir, modificar, traducir y crear obras derivadas.

(Facebook, Inc., 2015) El término "aplicación" significa cualquier aplicación o sitio web que usa la plataforma o accede a ella, así como cualquier otro componente que recibe o recibió datos de nosotros. Si ya no accedes a la plataforma, pero no eliminaste todos los datos que te proporcionamos, el término "aplicación" continuará siendo válido hasta que los elimines.

(Facebook, Inc., 2015) La expresión "marcas comerciales" se refiere a la lista de marcas comerciales que se incluye aquí.

18. Otras disposiciones

(Facebook, Inc., 2015) Si resides o tienes tu sede de actividad comercial principal en los Estados Unidos o en Canadá, esta Declaración constituye el acuerdo entre Facebook, Inc. y tú. De lo contrario, esta Declaración constituye el acuerdo entre Facebook Ireland Limited y tú. Las menciones a "nosotros", "nos" y "nuestro" se refieren a Facebook, Inc. o a Facebook Ireland Limited, según corresponda.

(Facebook, Inc., 2015) Esta Declaración constituye el acuerdo completo entre las partes en relación con Facebook y sustituye cualquier acuerdo previo.

(Facebook, Inc., 2015) Si alguna parte de esta Declaración no puede hacerse cumplir, la parte restante seguirá teniendo plenos efectos y validez.

(Facebook, Inc., 2015) Si no cumpliéramos alguna parte de esta Declaración, no se considerará una exención.

(Facebook, Inc., 2015) Cualquier enmienda a esta Declaración o exención de esta deberá hacerse por escrito y estar firmada por nosotros.

(Facebook, Inc., 2015) No transferirás ninguno de tus derechos u obligaciones en virtud de esta Declaración a ningún tercero sin nuestro consentimiento.

(Facebook, Inc., 2015) Todos nuestros derechos y obligaciones según esta Declaración son asignables libremente por nosotros en relación con una fusión, adquisición o venta de activos, o por efecto de ley, o de algún otro modo.

(Facebook, Inc., 2015) Nada de lo dispuesto en esta Declaración nos impedirá cumplir la ley.

(Facebook, Inc., 2015) Esta Declaración no otorga derechos de beneficiario a ningún tercero.

(Facebook, Inc., 2015) Nos reservamos todos los derechos que no te hayamos concedido de forma expresa.

Red Social para Mejores Hábitos Personales

(Facebook, Inc., 2015) Cuando accedas a Facebook o lo uses deberás cumplir todas las leyes aplicables.

(Facebook, Inc., 2015) **Al utilizar los Servicios de Facebook o al acceder a ellos, nos permites recopilar y usar tu contenido e información de acuerdo con la Política de datos, que se actualiza periódicamente.**