|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Facultad | **FACULTAD DE INGENIERÍA** | | | | | | | | |
| Programa Académico | **INGENIERA DE SISTEMAS** | | | | | | | | |
| Nombre del Semillero | **WAJIRRA KATAOU** | | | | | | | | |
| Nombre director del Semillero | **LEYLA FIGUEROA ROYERO** | | | | | | | | |
| Título del Proyecto | DESARROLLO DE CHATBOTS DE SALUD PARA PROPORCIONAR INFORMACIÓN Y CONSEJOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN HABITANTE DE MAICAO - LA GUAJIRA | | | | | | | | |
| Ponente(s) | Nombres de Ponentes | | | | Identificación | | | Semestre | |
| **ÁLVARO JAVIER PEÑARANDA BELTRÁN**  [ajavierpenaranda@uniguajira.edu.co](mailto:ajavierpenaranda@uniguajira.edu.co) | | | | 1.123.994.078 | | | IX | |
| **DIEGO ANDRÉS ANAYA MARTÍNEZ**  [daanaya@uniguajira.edu.co](mailto:daanaya@uniguajira.edu.co) | | | | 1.005.417.313 | | | IX | |
| Teléfonos de Contacto | 3004417428 - 3245841811 | | | | | | | | |
| CATEGORIA  (seleccionar una) | Propuesta de Investigación | **X** | Investigación en Curso | | |  | Investigación Terminada | |  |
| Área de la investigación  **Desarrollo de software** |  | | | Sub-área: | | | | | |
| 1. **INTRODUCCIÓN:**   Los hábitos son la base de nuestra vida diaria, son aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positiva o negativamente en nuestro bienestar físico, mental y social. La clave para una vida prospera y saludable se basa en establecer buenos hábitos y eliminar aquellos hábitos que no nos permiten avanzar. No obstante, iniciar una rutina o encontrar una herramienta apropiada para mantenerla no siempre es una tarea tan fácil.  Por ello, este proyecto está dirigido a los habitantes del municipio de Maicao, La Guajira, con el objetivo de brindarles estrategias y herramientas útiles para mejorar su calidad de vida a través del desarrollo de un chatbots enfocado en la adopción y la mejora de hábitos saludables. Es decir, un sistema inteligente que tendrá la capacidad de analizar y estudiar los hábitos de cada persona para poder brindarles recomendaciones en áreas específicas como la alimentación, la actividad física, el sueño, la hidratación y el manejo del estrés. | | | | | | | | | |
| **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**  Un estilo de vida saludable va más allá de mantener una buena apariencia física; implica también el cuidado integral del bienestar mental, emocional y social (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Los hábitos diarios que adoptamos tienen un impacto directo en nuestra calidad de vida, ya sea de forma positiva o negativa. Sin embargo, a pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de mantener buenos hábitos, muchas personas aún encuentran dificultades para iniciar o sostener rutinas que promuevan su bienestar general (Sanare EPS, s.f.).  Esta situación se hace evidente en el municipio de Maicao, La Guajira, donde parte de la población enfrenta retos relacionados con la adopción de prácticas saludables. Factores como la falta de orientación, la desinformación y la escasa disponibilidad de herramientas personalizadas dificultan que las personas puedan establecer y mantener hábitos que beneficien su salud física y mental a largo plazo (Ríos & Ortega, 2021). Además, según la Fundación Española del Corazón (2019), la instauración de buenos hábitos requiere no solo conocimiento, sino también motivación, acompañamiento constante y estrategias adaptadas al entorno del individuo.  En este contexto, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han comenzado a desempeñar un papel fundamental en la promoción del autocuidado y el acceso equitativo a la salud. Investigaciones recientes demuestran que los chatbots de salud pueden mejorar la adherencia a rutinas saludables, promover la prevención de enfermedades y brindar recomendaciones accesibles a bajo costo (Miner et al., 2020; Montenegro et al., 2019). De acuerdo con la OMS (2021), estas herramientas tecnológicas pueden ser aliadas estratégicas para mejorar el acceso a servicios informativos de salud, especialmente en comunidades vulnerables o con baja cobertura médica.  Frente a esta realidad, surge la necesidad de desarrollar un sistema innovador que combine la tecnología y la promoción de la salud: un chatbot inteligente que pueda analizar los hábitos individuales de cada usuario y ofrecer recomendaciones personalizadas en aspectos clave como la alimentación, la actividad física, el descanso, la hidratación y el manejo del estrés. Este tipo de soluciones no solo respondería a una necesidad local en Maicao, sino que también aportaría al avance del conocimiento en la aplicación de tecnologías digitales para el bienestar humano (Caballero et al., 2022).  **FORMULACION DE PREGUNTAS**  ¿Puede el desarrollo de un chatbots de salud convertirse en una herramienta efectiva para orientar y motivar a los habitantes de Maicao en la adquisición de hábitos saludables y sostenibles? | | | | | | | | | |
| **JUSTIFICACION**  Un estilo de vida saludable va más allá de mantener una buena apariencia física: implica adoptar hábitos que promuevan el equilibrio físico, mental y social. Sin embargo, muchas personas en el municipio de Maicao, La Guajira, enfrentan dificultades para iniciar o mantener prácticas saludables de forma constante, debido a la falta de orientación accesible, motivación o conocimiento adecuado.  Actualmente, el acceso a información sobre salud no siempre es personalizado ni confiable, lo que impide que las personas adopten hábitos que realmente se ajusten a sus condiciones individuales. Esta situación evidencia la necesidad de una herramienta innovadora, práctica y cercana, que acompañe al usuario en su proceso de mejora personal.  Ante este escenario, el desarrollo de un chatbots de salud surge como una alternativa tecnológica viable, capaz de brindar orientación directa y recomendaciones útiles basadas en los hábitos de cada usuario. Este sistema inteligente puede representar un apoyo constante en áreas clave como la alimentación, la actividad física, el sueño, la hidratación y el manejo del estrés, fomentando así el bienestar integral de los habitantes de Maicao. | | | | | | | | | |
| **OBJETIVOS:**   * Desarrollar un chatbots de salud para proporcionar información y consejos sobre hábitos saludables en habitante de Maicao - La Guajira   **OBJETIVOS ESPECIFICOS**:   * Identificar los hábitos de vida más comunes y las principales necesidades de salud de los habitantes del municipio de Maicao, mediante el análisis de información recopilada a través de encuestas, entrevistas u otras fuentes. * Analizar estudios previos sobre el uso de chatbots en el ámbito de la salud y el bienestar, para determinar su aplicabilidad y beneficios en contextos similares. * Diseñar la estructura funcional del chatbots, definiendo sus módulos de interacción, lenguaje conversacional y áreas temáticas (alimentación, actividad física, sueño, hidratación y manejo del estrés). | | | | | | | | | |
| **5. REFERENTE TEORICO:**  Según Emssanar EPS (2024), los hábitos saludables son comportamientos aprendidos que las personas adoptan de manera repetitiva en su vida diaria y que impactan de forma directa en su bienestar físico, mental y social. Entre los más importantes se destacan la alimentación balanceada, el ejercicio regular, el descanso adecuado, la hidratación y el control del estrés. Adoptar estos hábitos no solo previene enfermedades, sino que mejora la calidad de vida y la productividad de los individuos.  Por su parte, la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (2017) sostiene que los hábitos son conductas adquiridas que se forman a través de la repetición constante, y aunque muchas veces pasan desapercibidos, pueden tener un efecto decisivo en la salud y el comportamiento de las personas. Cambiar un hábito no saludable implica tiempo, motivación y acompañamiento, especialmente en contextos donde el acceso a información y herramientas es limitado.  En este sentido, el uso de tecnologías inteligentes como los chatbots se ha convertido en una tendencia en el ámbito de la salud pública. Según González y Torres (2022), los chatbots permiten una interacción personalizada y continua con los usuarios, facilitando la promoción de estilos de vida saludables a través de recomendaciones específicas y adaptadas a cada perfil. Esta herramienta ha demostrado ser efectiva para fomentar la adherencia a rutinas saludables y aumentar el conocimiento sobre prácticas beneficiosas para la salud.  A partir de estos fundamentos, el presente proyecto plantea el diseño conceptual de un chatbots que brinde información y consejos sobre hábitos saludables a los habitantes de Maicao, con el fin de promover cambios positivos en su estilo de vida y responder a la necesidad de una herramienta accesible, confiable y pedagógica que los acompañe en su proceso de transformación personal | | | | | | | | | |
| **6. METODOLOGIA:**  Esta investigación es de tipo descriptivo, exploratorio y cualitativo, ya que busca identificar los hábitos de salud predominantes en los habitantes de Maicao y explorar la viabilidad de un chatbot como herramienta de orientación en temas como alimentación, actividad física, descanso, hidratación y manejo del estrés.  Se utilizarán técnicas como la revisión documental, encuestas y entrevistas para recopilar datos sobre las necesidades y prácticas actuales de la población. La población objeto de estudio estará compuesta por habitantes de Maicao, sin distinción de edad o género.  El estudio se enfocará en el diseño conceptual del chatbot, sin contemplar su desarrollo funcional en esta fase, sentando así las bases para futuras implementaciones | | | | | | | | | |
| **7. RESULTADOS** | | | | | | | | | |
| **8.CONCLUSIONES:** | | | | | | | | | |
| **9. RECOMENDACIONES** | | | | | | | | | |
| **9. BIBLIOGRAFIA:**   * Emssanar EPS. (2024, 24 de septiembre). Hábitos y estilos de vida saludables: La Clave para un bienestar integral. <https://emssanareps.co/component/content/article/habitos-y-estilos-de-vida-saludables?catid=12&Itemid=361> * Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. (2017). Los hábitos: Qué son y cómo se forman. Ajuntament d'Alfara del Patriarca. <https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf> * González, A., & Torres, L. (2022). El chatbot aplicado a salud. Una revisión bibliométrica. Revista de Comunicación y Salud, 12(1), 13–25. https://revistadecomunicacionysalud.org/index.php/rcys/article/view/222 | | | | | | | | | |