**TALLER DE FORMULACIÓN DE PROYECTOS**

**Actividad:**

* **Desarrollo de Propuesta:** **Aplicación de Seguimiento de Hábitos Saludables** es fundamental para abordar la creciente preocupación por problemas de salud relacionados con estilos de vida poco saludables, como la obesidad y enfermedades crónicas. Esta aplicación no solo proporcionará a los usuarios herramientas efectivas para monitorear y mejorar sus hábitos de ejercicio, alimentación y sueño, sino que también fomentará la educación sobre salud y bienestar, empoderando a las personas a tomar decisiones informadas.

**Plantillas para la Formulación:**Aplicación de Seguimiento de Hábitos Saludables

1. **Plantilla de Marco Lógico**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Elemento | Descripción | Ejemplo |
| Objetivo General | ¿Cuál es el impacto global que se busca lograr con el proyecto? | promover un estilo de vida saludable entre los usuarios mediante el seguimiento y la mejora de sus hábitos de ejercicio, alimentación y sueño, contribuyendo así a su bienestar físico y mental. |
| Objetivos Específicos | ¿Qué resultados concretos contribuirán al objetivo general? | Crear una aplicación móvil fácil de usar que permita a los usuarios registrar sus hábitos diarios de manera sencilla. |
| Resultados | ¿Qué cambios o productos específicos se lograrán? | Una aplicación móvil completamente desarrollada y disponible para su descarga en plataformas como Android e iOS |
| Actividades | ¿Qué actividades se llevarán a cabo para alcanzar los resultados? | Realizar un estudio sobre las necesidades y preferencias de los usuarios con relación a aplicaciones de salud. |
| Indicadores | ¿Cómo se medirá el éxito de las actividades y resultados? | Realizar encuestas a los usuarios para medir cambios en sus hábitos de salud antes y después de usar la aplicación. |
| Supuestos | ¿Qué condiciones externas deben cumplirse para el éxito del proyecto? | Se asume que los usuarios están motivados para mejorar sus hábitos de salud y utilizarán la aplicación de manera regular. |
| Riesgos | ¿Qué riesgos podrían afectar el éxito del proyecto? | La existencia de aplicaciones similares que podrían dificultar la captación de usuarios. |

**2. Creación del Árbol de Problemas**

**Actividad:**

* **Definición del Problema Principal:** El problema que aborda la **Aplicación de Seguimiento de Hábitos Saludables** es la dificultad que enfrentan muchas personas para mantener estilos de vida saludables debido a la falta de herramientas efectivas que les permitan monitorear y gestionar sus hábitos de ejercicio, alimentación y sueño.
* **Desarrollo del Árbol de Problemas:**
  + **Identificación de Problemas Secundarios:** Muchos usuarios pueden carecer de la motivación necesaria para registrar sus hábitos de manera constante, lo que puede afectar la efectividad de la aplicación en la promoción de hábitos saludables
  + **Determinación de Causas y Efectos:** Muchas personas carecen de conocimientos sobre nutrición, ejercicio y la importancia del sueño, lo que dificulta la adopción de hábitos saludables.
  + Las personas que no mantienen hábitos saludables pueden experimentar una disminución en su bienestar físico y mental, afectando su calidad de vida

**Ejemplo:**

1. **Problema Principal:** El problema que aborda la **Aplicación de Seguimiento de Hábitos Saludables** es la dificultad que enfrentan muchas personas para mantener estilos de vida saludables debido a la falta de herramientas efectivas que les permitan monitorear y gestionar sus hábitos de ejercicio, alimentación y sueño
   * **Problemas Secundarios:**
     + Falta de motivación
     + Falta de conocimientos sobre salud
     + Falta de acceso a la tecnología
   * **Causas:**
     + Falta de educación en salud.
     + Estilo de vida sedentario.
     + Comida rápida y procesada.
     + Estrés y falta de tiempo.
   * **Efectos:**
     + Aumento de enfermedades crónicas.
     + Disminución de la calidad de vida.
     + Bajo rendimiento laboral y académico.
     + Ciclos de hábitos negativos.

**Recursos:**

* Plantilla para el Árbol de Problemas.

**Recursos para el Árbol de Problemas**

**Plantilla para el Árbol de Problemas**

**Descripción:** Esta plantilla, está diseñada para identificar y visualizar los problemas claves relacionados con el seguimiento de hábitos saludables. El árbol organiza, desde abajo hacia arriba, las causas directas e indirectas que dificultan la adopción de estos hábitos, como el acceso limitado a información de salud y el estilo de vida sedentario, hasta el problema central: la falta de herramientas efectivas para mejorar el bienestar.

**Formato de la Plantilla:**

1. **Causas Indirectas:**
   * Estilo de vida sedentario.
   * Acceso limitado a Información de salud
   * Estrés y falta de tiempo.
2. **Causas Directas:**
   * Dificultades en la adopción de hábitos
   * Desconocimiento de hábitos saludables.
3. **Problema Principal:**
   * [Espacio para describir el problema central del proyecto.]
4. **Efectos Directos:**
   * Mejora en la salud física.
   * Aumento de la conciencia de hábitos saludables.
   * Cumplimiento de metas de salud.
   * Disminución del estrés.
5. **Efectos Indirectos:**
   * **Reducción a largo plazo de enfermedades crónicas** como la obesidad, hipertensión y diabetes, debido a la adopción sostenida de hábitos saludables.
   * **Aumento de la productividad y bienestar laboral** por la mejora de la salud física y mental de los usuarios.
   * **Fortalecimiento del autocontrol y disciplina personal** , al fomentar una gestión más efectiva del tiempo y la salud.
   * **Mejora de la calidad de vida** en general, incluyendo un mayor equilibrio entre vida personal y profesional.

* Ejemplo visual de un Árbol de Problemas.

1. **Creación del Árbol de Objetivos para una Aplicación de Hábitos Saludables**

**Actividad:**

* **Definición del Objetivo Principal:** Cada grupo debe definir un objetivo central que aborde el problema principal, como por ejemplo fomentar hábitos saludables para mejorar el bienestar físico y mental de los usuarios.
* **Desarrollo del Árbol de Objetivos:**
  + **Establecimiento de Objetivos Secundarios:** Definir objetivos específicos que contribuyan al objetivo principal, como:
    - Monitoreo diario de los hábitos de sueño, ejercicio y alimentación.
    - Educación sobre prácticas de vida saludable.
    - Motivación personalizada a través de notificaciones o recompensas por cumplir metas.
  + **Determinación de Medios y Resultados:** Establece cómo lograr estos objetivos secundarios y los resultados esperados:
    - **Medios:** Desarrollo de funciones de monitoreo, registro de datos, envío de alertas y recomendaciones personalizadas.
    - **Resultados:** Usuarios más conscientes de sus hábitos, mejor cumplimiento de metas de salud, reducción del estrés y mejor calidad de vida.

**4. Análisis con MICMAC (30 minutos)**

**Actividad:**

* **Introducción a MICMAC:** Explica cómo la herramienta MICMAC se utiliza para analizar la influencia y dependencia entre variables.
* **Aplicación de MICMAC:** Cada grupo usa MICMAC para identificar las variables más influyentes y dependientes en su proyecto, basándose en los problemas y objetivos definidos.
  + **Pasos para MICMAC:**
    1. **Listar Variables:** Identifica todas las variables relevantes del proyecto.
    2. **Evaluar Influencia y Dependencia:** Califica las relaciones entre las variables en términos de influencia y dependencia.
    3. **Construir la Matriz MICMAC:** Usa la matriz para visualizar las relaciones y determinar las variables clave.

**Ejemplo:**

* **Variables:** Infraestructura de agua, mantenimiento de sistemas, recursos financieros, capacitación local.
* **Matriz MICMAC:**
  + **Influencias:** Evaluar cómo cada variable afecta a otras (e.g., los recursos financieros influyen en la infraestructura y la capacitación).
  + **Dependencias:** Evaluar cómo cada variable depende de otras (e.g., la capacitación depende de los recursos financieros).

**Recursos:**

* Plantilla para la matriz MICMAC.
* Ejemplo de análisis MICMAC.

**5. Presentación de Resultados y Discusión (15 minutos)**

**Actividad:**

* **Presentación de Propuestas:** Cada grupo presenta su Árbol de Problemas, Árbol de Objetivos, y análisis MICMAC.
* **Discusión:** Facilita una discusión sobre los hallazgos y cómo las herramientas utilizadas ayudaron en la formulación del proyecto.

**Recursos:**

* Herramientas de presentación (pizarra digital, proyectores).  
    
  **Objetivo de desarrollo sostenible que apunta al proyecto.**

El proyecto de la Aplicación de Seguimiento de Hábitos Saludables se alinea principalmente con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, que busca "garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades". Este objetivo se centra en la importancia de la salud y el bienestar como pilares fundamentales para el desarrollo sostenible, enfatizando la necesidad de adoptar hábitos saludables y prevenir enfermedades