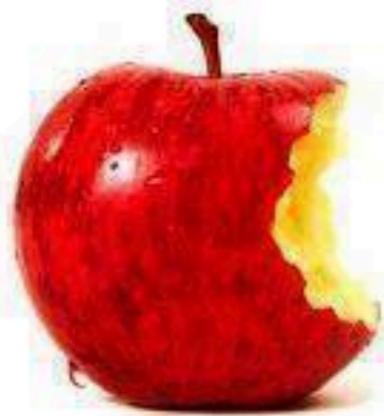




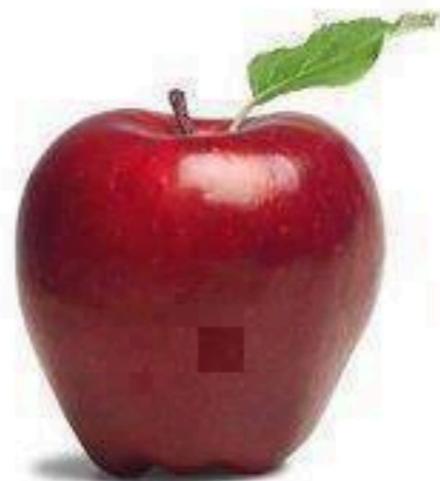
**Importancia del uso
de las redes sociales
en la promoción de la salud
en el ámbito universitario**

@carlosgurpegui

Las 4 manzanas que cambiaron el mundo



Eva



Isaac Newton



The Beatles



Steve Jobs



kendalljenner • 19 semana(s)

+ Seguir



3.1 millones Me gusta

137.7000 comentarios

Instagram



Mucho ruido y pocas nueces

Según la consultora Nielsen, los españoles están entre los europeos que más recurren a las redes sociales para expresar sus quejas, dudas o alabanzas. En concreto un 39% usa Facebook, Twitter o LinkedIn *(julio 2014)*

"La vida es un cuento contado por un idiota, lleno de ruido y de furia, que no tiene ningún sentido"
Macbeth, 5.º acto, escena V

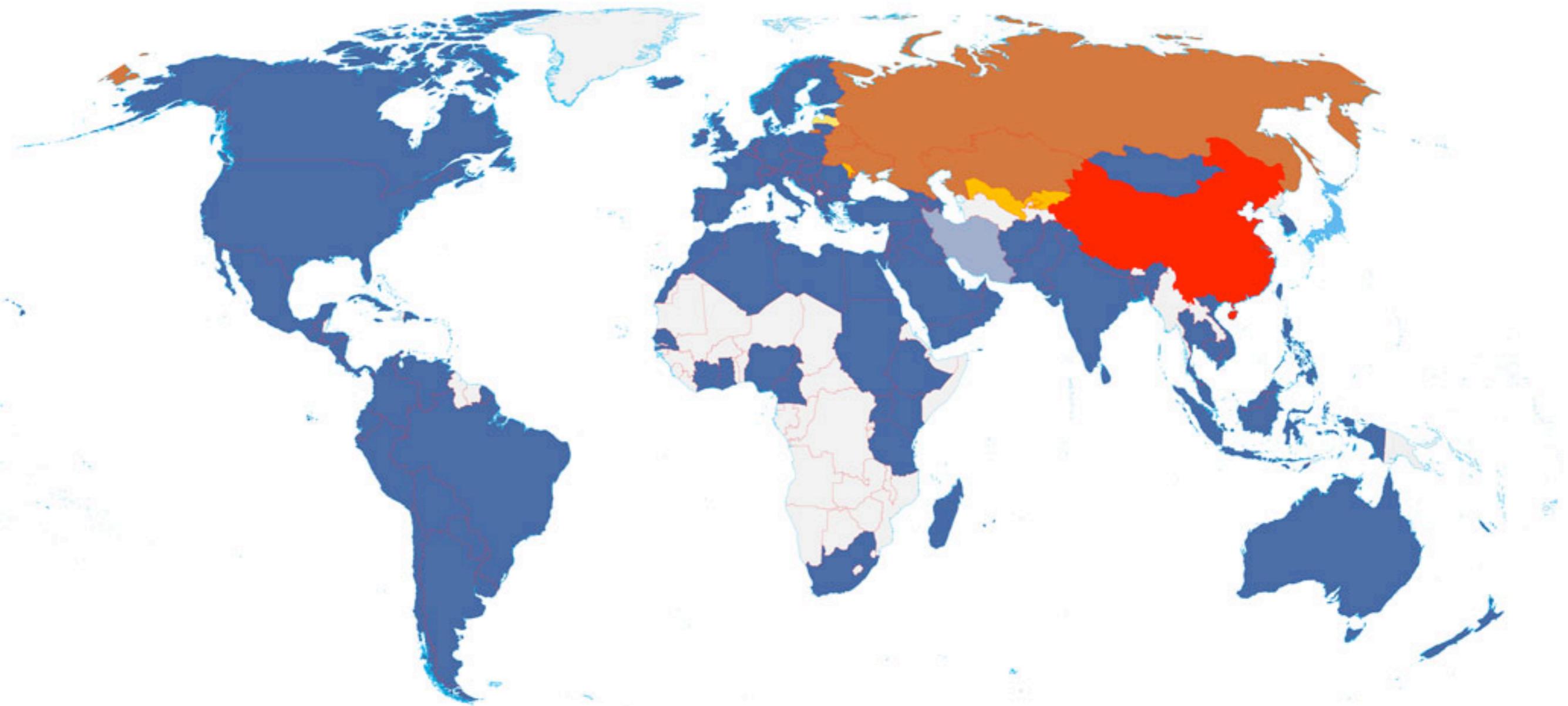




Audiencia Activa por Red		Millones	Actividades		Millones
	Facebook	591,29			
			Hacer click en botón Me Gusta		475,8
			Leer un artículo		336,7
			Subir y compartir fotos		322,7
			Comentar foto/video de amigo		310,6
			Chatear en privado con amigo		300,6
	Twitter	356,01			
	Google +	348,85			
	YouTube	343,67			
	Linkedin	199,27			
			Hacer click en botón 1+		147,4
			Leer un artículo		336,7
			Subir y compartir fotos		121
			Comentar foto/video de amigo		83,3
			Chatear en privado con amigo		78,6
	Pinterest	195,69			
	Instagram	186,3			

Mapa mundial de redes sociales

December 2014

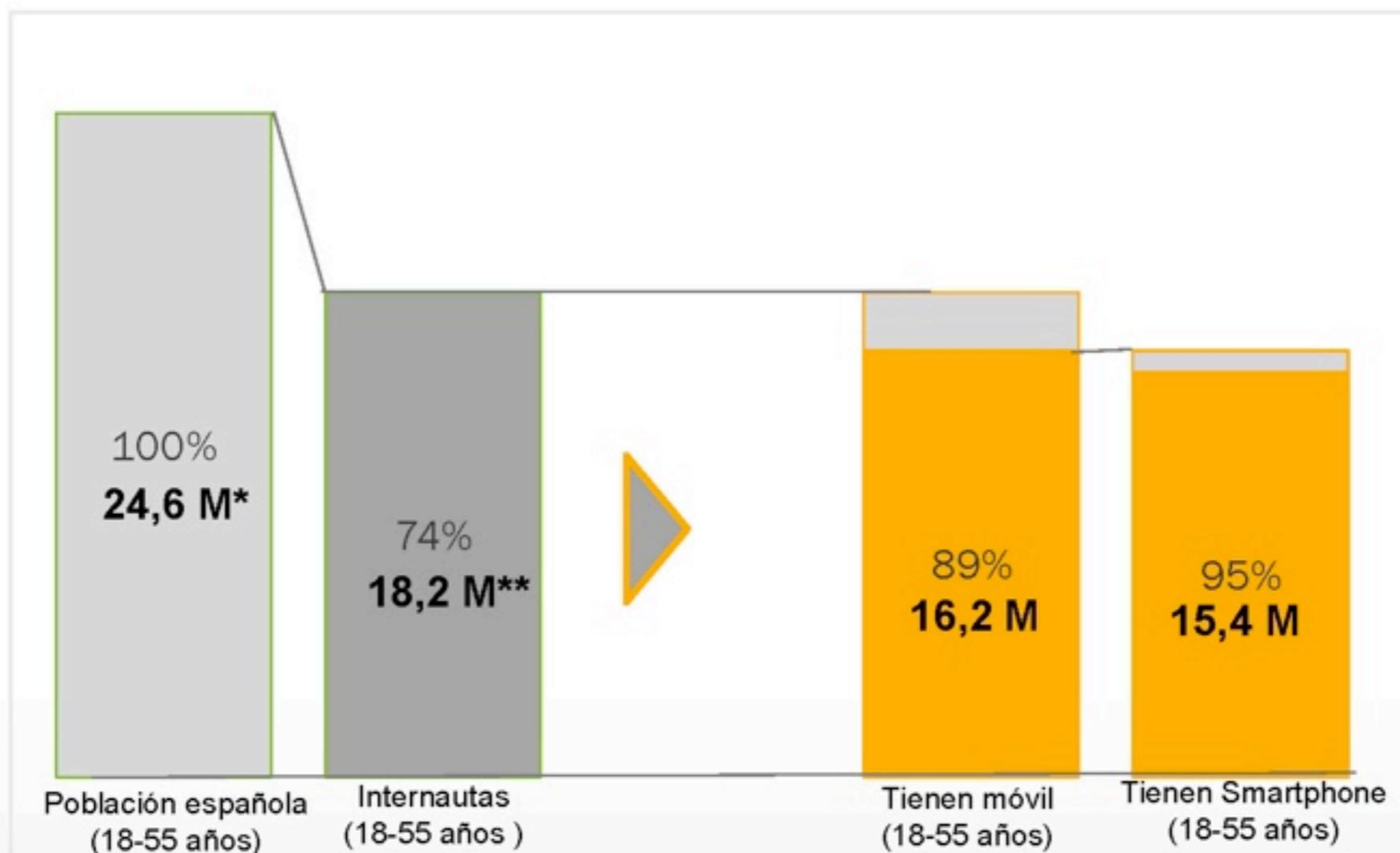


credits: Vincenzo Cosenza vincos.it

license: CC-BY-NC

source: Alexa

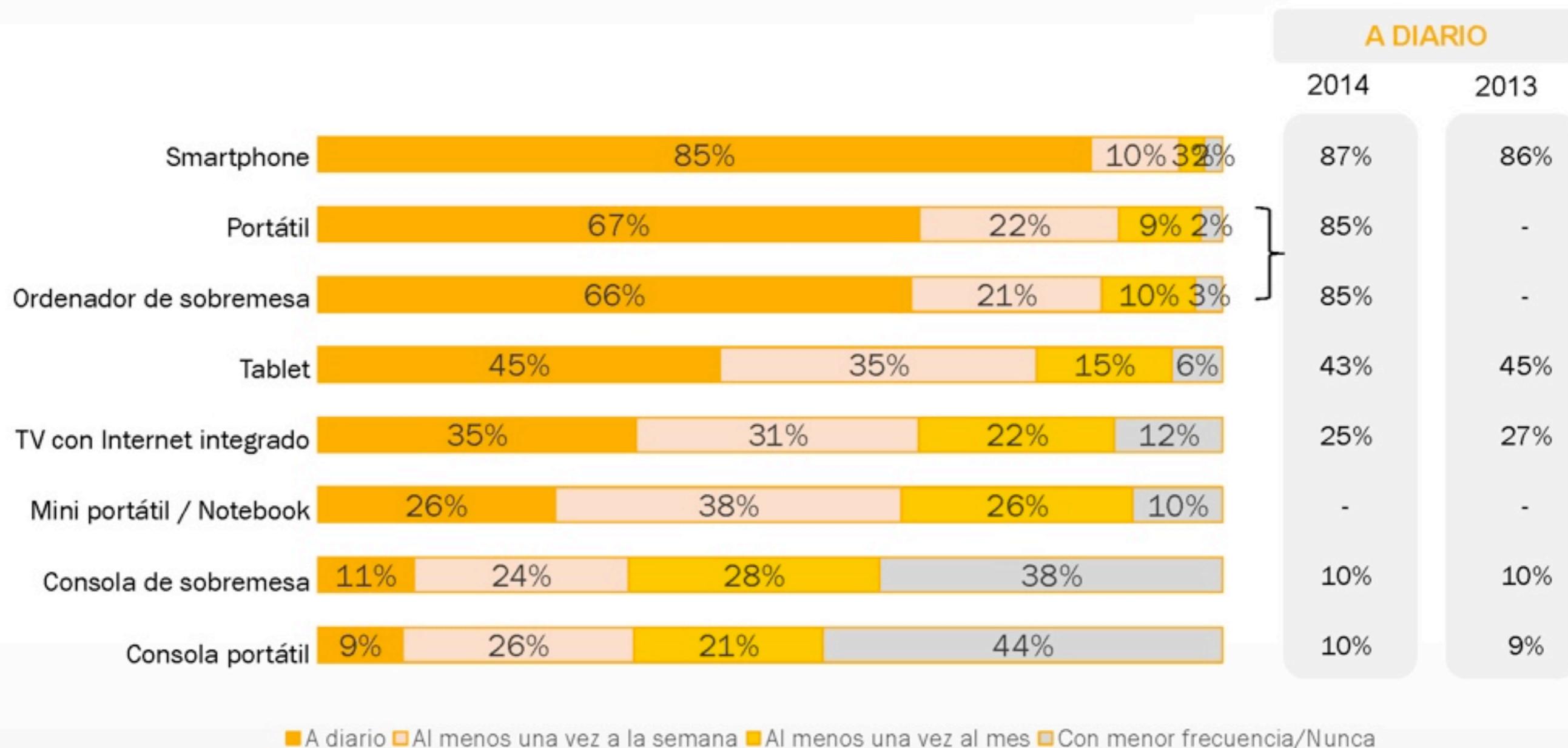
- Partiendo de la base de 18,2 millones de internautas españoles de 18 a 55, podemos estimar que 16,2 M poseen un móvil, y mayoritariamente es un Smartphone, lo que genera un dimensionamiento de 15,4 M de individuos internautas.



(*) Fuente: Instituto Nacional de Estadística (enero 2015)

(**) Fuente Audiencia de internet 2015 abril-mayo.

Frecuencia de acceso por dispositivo



¿Con qué frecuencia accedes a Internet en los siguientes dispositivos?

Tiempo de conexión diario



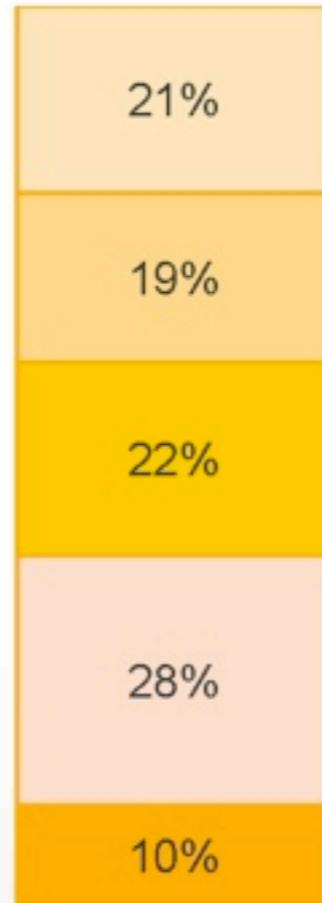
Smartphone

Base 1.134

Media
3h 23m

2014
2h 32m

- Más de 4 horas
- Entre 3 y 4 horas
- Entre 2 y 3 horas
- Entre 1 y 2 horas
- Menos de 1 hora



Tablet

Base 712

Media
1h 41m

2014
1h 56m

- Más de 4 horas
- Entre 3 y 4 horas
- Entre 2 y 3 horas
- Entre 1 y 2 horas
- Menos de 1 hora



¿Cuánto tiempo dedicas al día a navegar por Internet? Suma todos los momentos del día, ya sea visitando páginas, navegadores, aplicaciones, email, redes sociales,...
Y exactamente ¿cuántas?

Resumen Actividades realizadas (Mobile)

Sociales

- Chatear/mensajes instantáneos
- Correo electrónico
- Redes Sociales
- Llamadas por WhatsApp
- Comentar/interactuar lo que veo en TV

Lúdicas

- Leer noticias
- Escuchar música
- Juegos
- Consultar deportes
- Contenidos de TV /vídeos
- Blogs

Consultivas

- Consultar el tiempo
- Clicar en publicidad
- Web de una marca concreta
- Temas de salud o bienestar
- Guías, Viajes y Transportes
- Restaurantes y alimentación

Funcionales

- Utilidades
- Banca y finanzas
- Moda
- Atención al cliente/ que me contacten
- Comida rápida
- Comprar productos /canjear cupones

Uso más diario

Uso más semanal o mensual



93%
A diario

65%
A diario

39%
A diario

41%
A diario

98%
Semanal

87%
Semanal

78%
Semanal

82%
Semanal

99%
Mensual

94%
Mensual

93%
Mensual

94%
Mensual

Con tu Smartphone/ Tablet, ¿con qué frecuencia accedes a Internet para realizar las siguientes actividades? Puede ser tanto por navegador como aplicaciones

Resumen Actividades realizadas (Tablet)

Sociales

- Chatear/mensajes instantáneos
- Correo electrónico
- Redes Sociales
- Llamadas por WhatsApp
- Comentar/interactuar lo que veo en TV

Lúdicas

- Leer noticias
- Escuchar música
- Juegos
- Consultar deportes
- Contenidos de TV /vídeos
- Blogs

Consultivas

- Consultar el tiempo
- Clicar en publicidad
- Web de una marca concreta
- Temas de salud o bienestar
- Guías, Viajes y Transportes
- Restaurantes y alimentación

Funcionales

- Utilidades
- Banca y finanzas
- Moda
- Atención al cliente/ que me contacten
- Comida rápida
- Comprar productos /canjear cupones

Uso más semanal

Uso más mensual



44%
A diario

46%
A diario

21%
A diario

17%
A diario

69%
Semanal

73%
Semanal

53%
Semanal

49%
Semanal

80%
Mensual

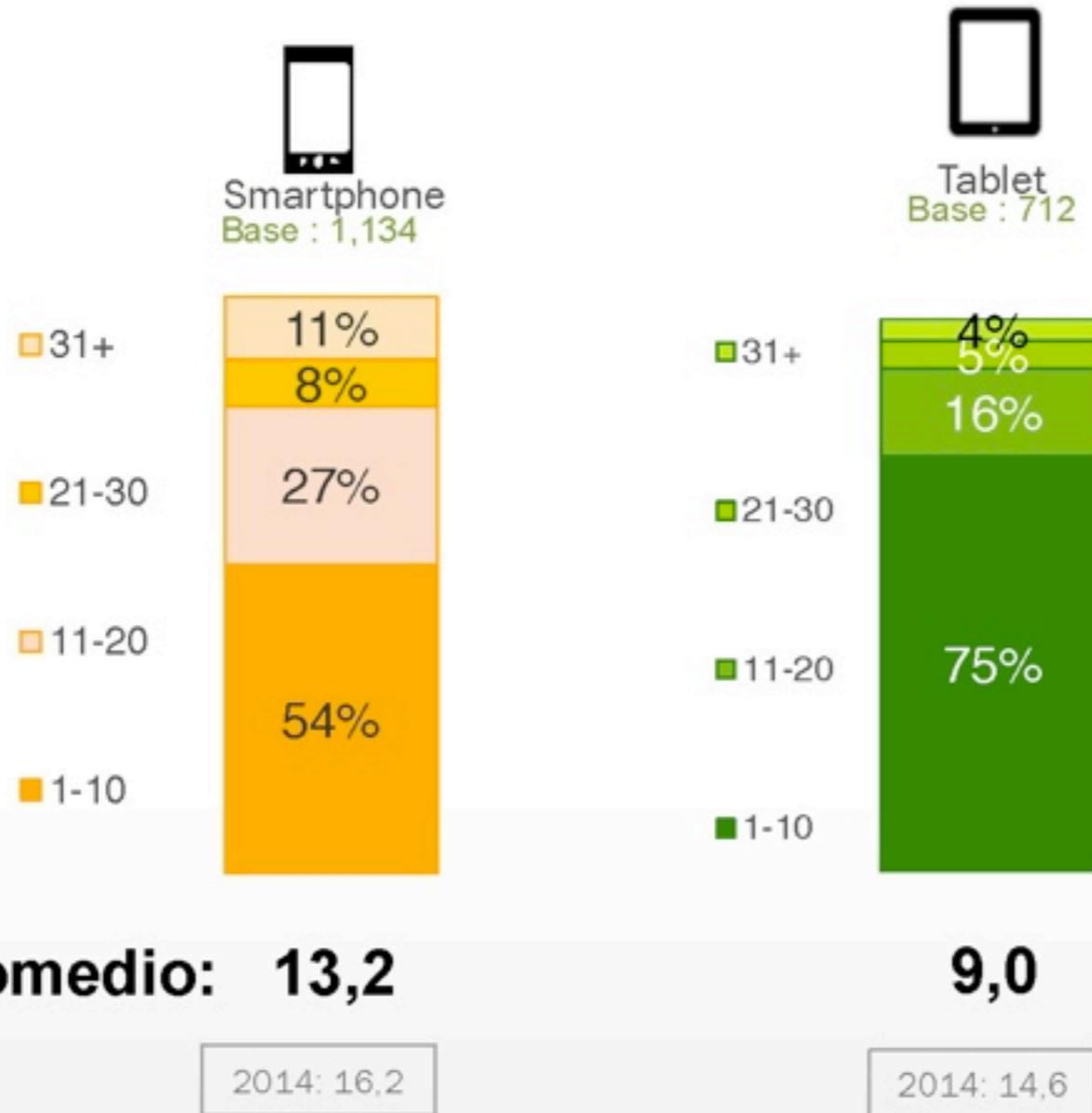
86%
Mensual

72%
Mensual

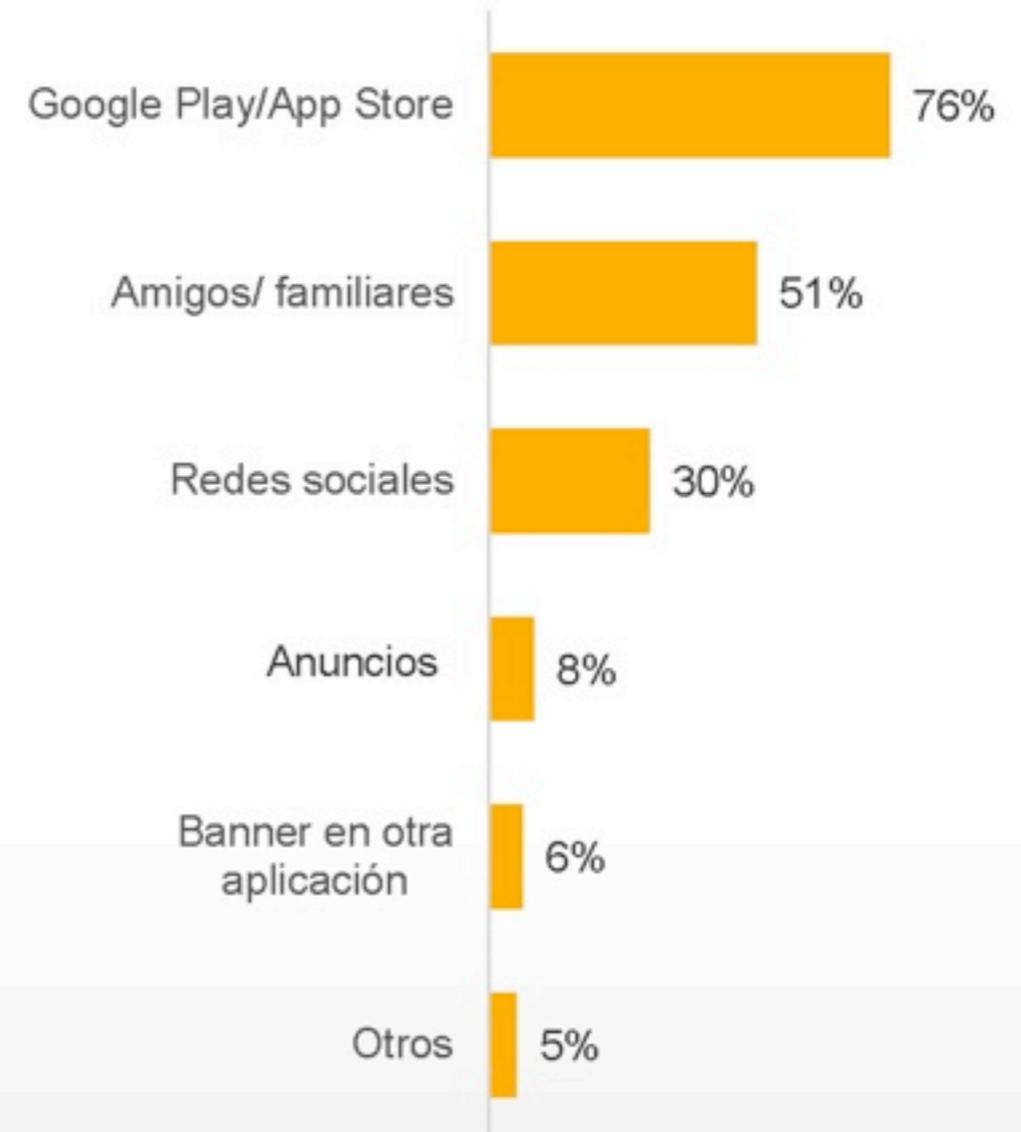
71%
Mensual

Con tu Smartphone/ Tablet, ¿con qué frecuencia accedes a Internet para realizar las siguientes actividades? Puede ser tanto por navegador como aplicaciones

Número de Apps instaladas



Cómo conoce las Apps



Aproximadamente ¿cuántas aplicaciones tienes instaladas en tu Smartphone/ Tablet?
¿A través de quién o qué conociste las aplicaciones?

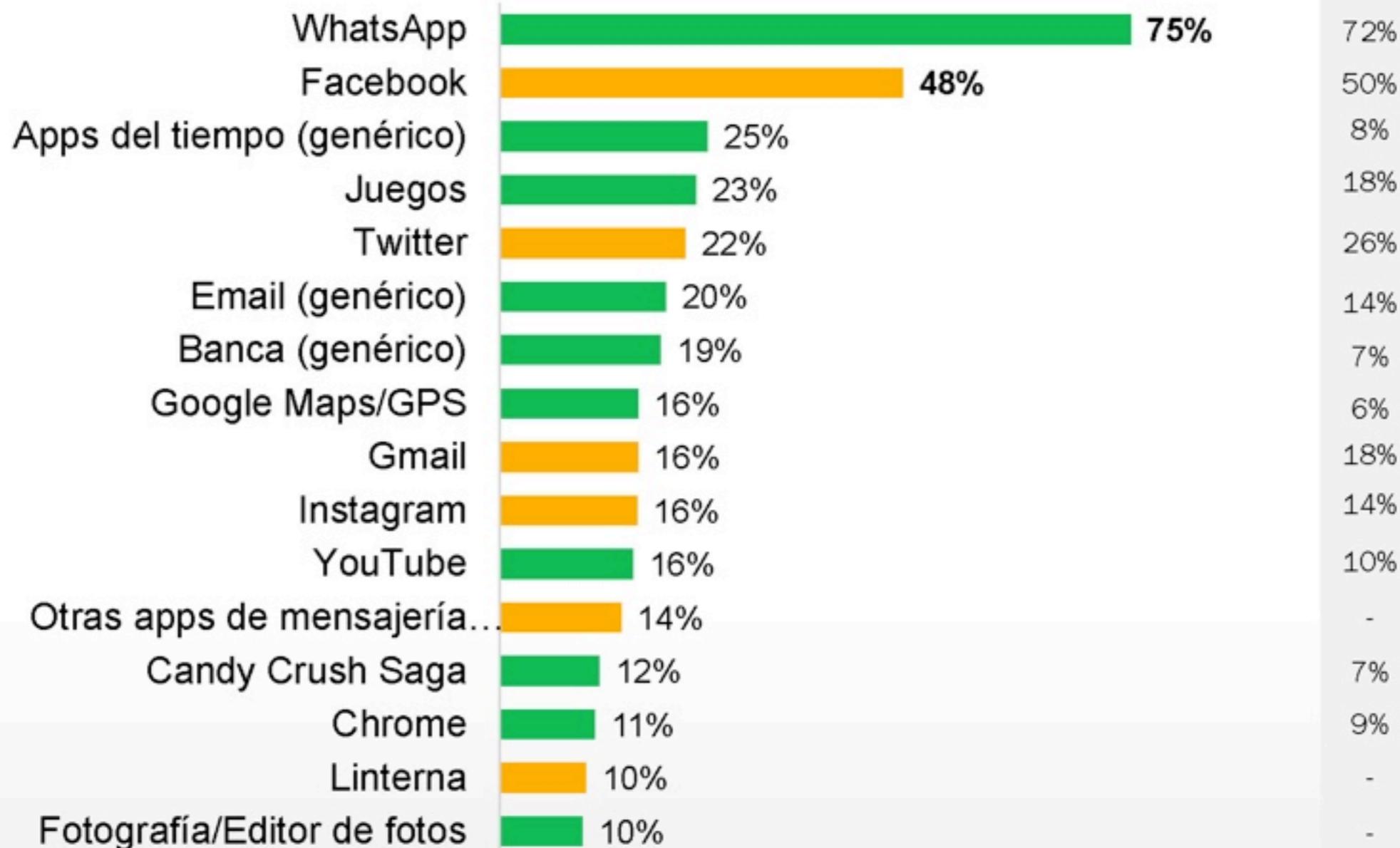
Apps con mayor implantación. Espontáneo.



Smartphone

Base 1.134

2014



* Sólo se muestran datos a partir del 10%

Menciona todas aquellas aplicaciones que utilices habitualmente en tu Smartphone



Interacción con campaña Display



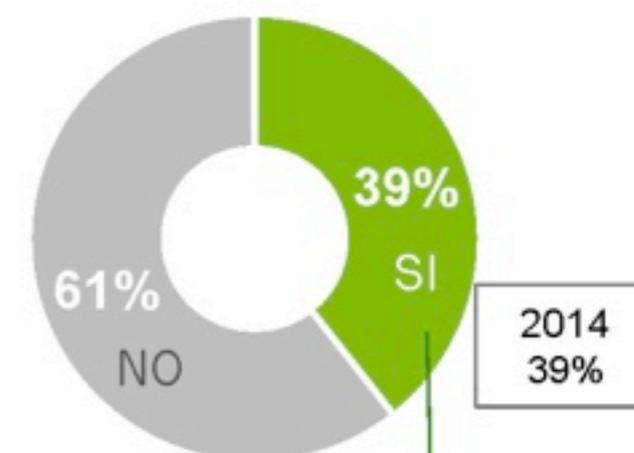
Smartphone

Base 1.134



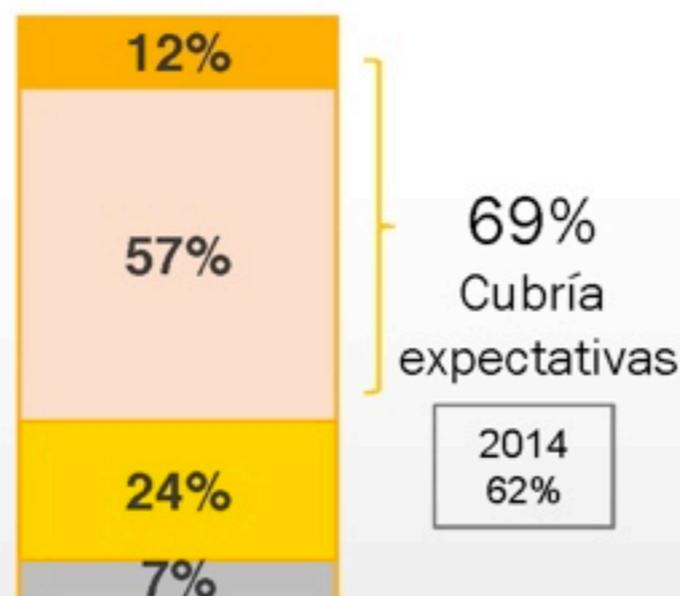
Tablet

Base 712



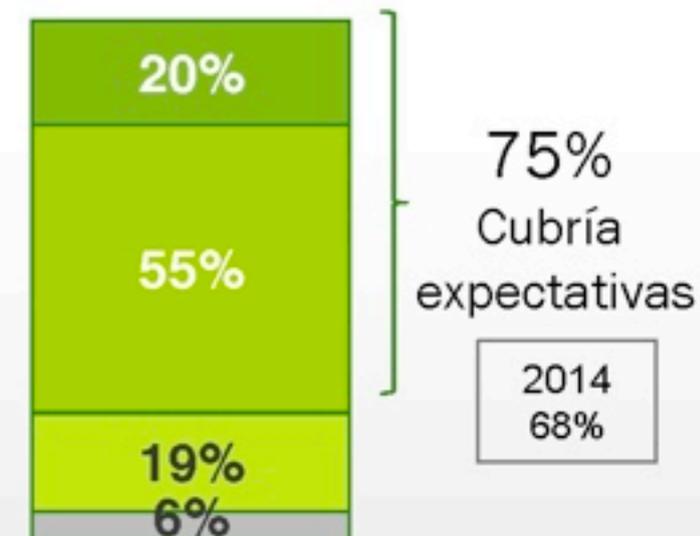
¿la página dónde te llevó cubría tus expectativas?

- Cubría totalmente mis expectativas
- Cubría en parte mis expectativas
- Apenas cubría mis expectativas
- No cubría para nada mis expectativas



¿la página dónde te llevó cubría tus expectativas?

- Cubría totalmente mis expectativas
- Cubría en parte mis expectativas
- Apenas cubría mis expectativas
- No cubría para nada mis expectativas



¿Alguna vez, al estar navegando con tu móvil/ Tablet, has hecho clic en publicidad de tu interés? Pensando en el último anuncio en el que has hecho clic desde el móvil, ¿la página dónde te llevó cubría tus expectativas?

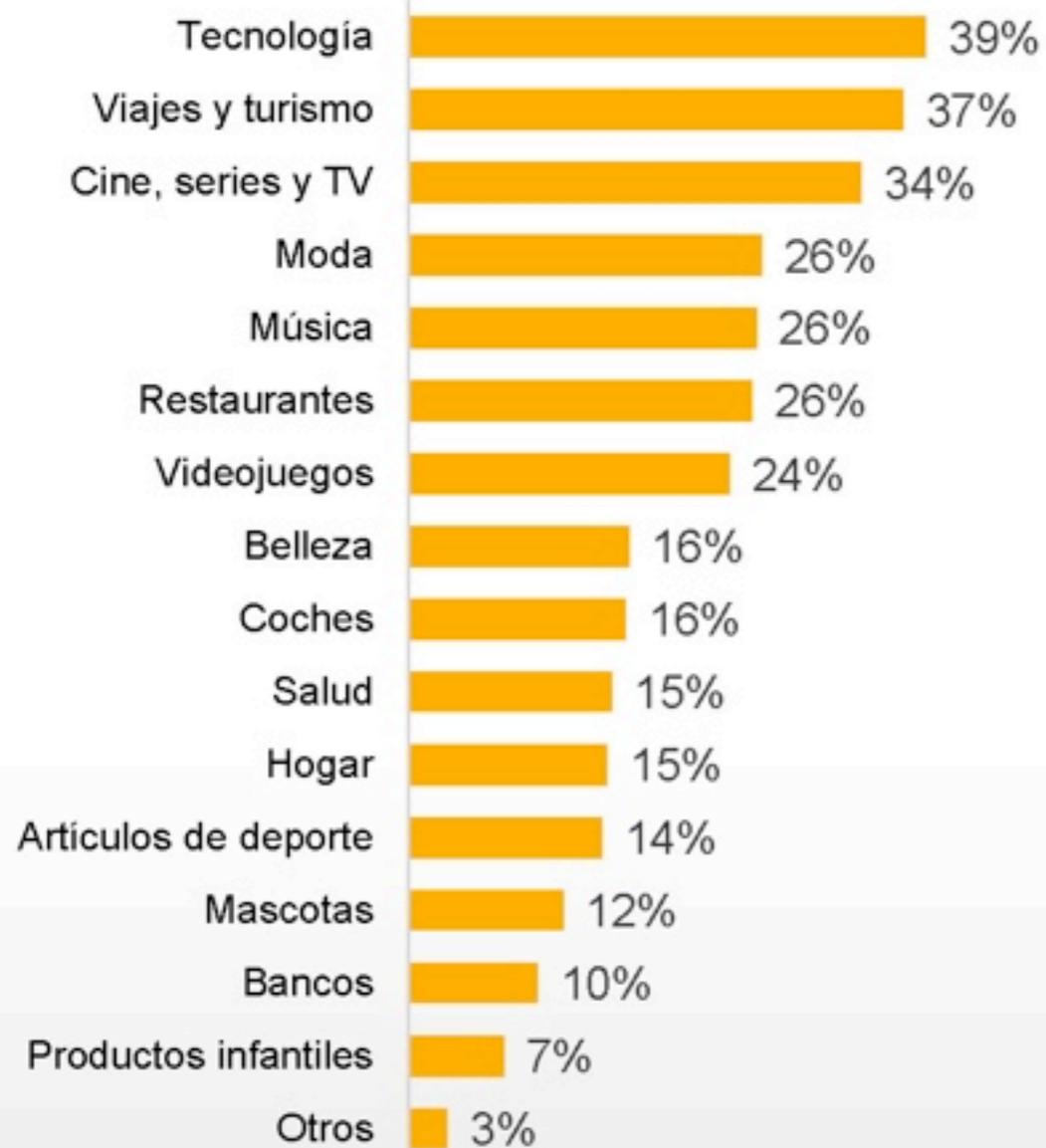


Publicidad sobre la que se ha clicado



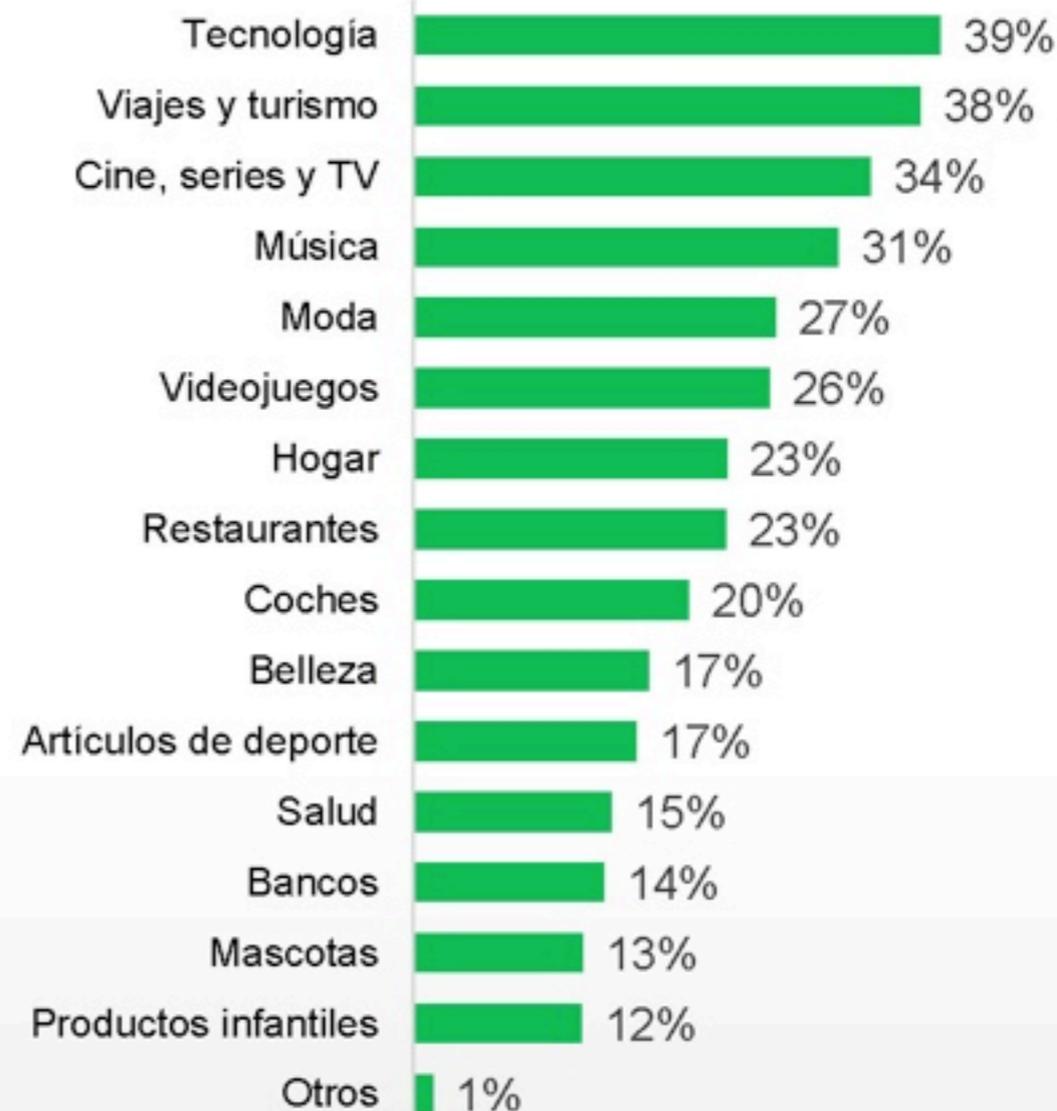
Smartphone

Base 1.134



Tablet

Base 712



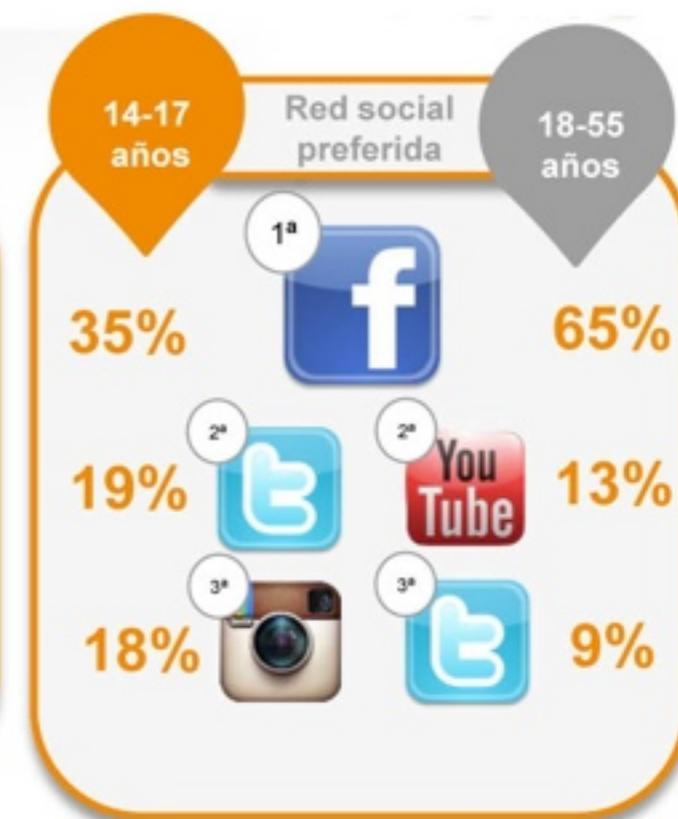
¿Sobre que tipo de publicidad has clicado mientras navegabas con tu móvi/ Tablet?

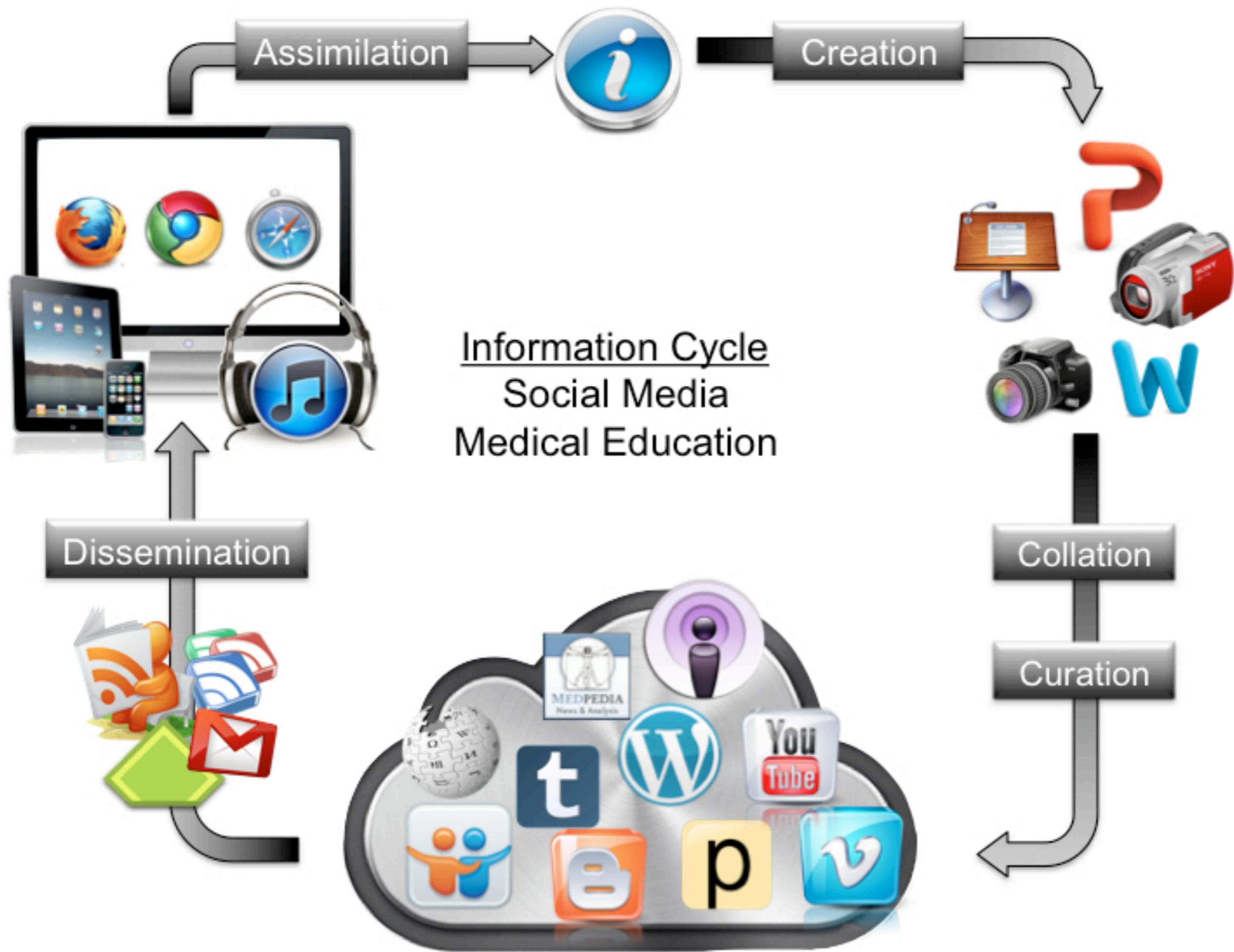




Monográfico adolescentes

Comparativa adolescentes vs resto población





Pros and Cons of Social Media in Education

Social media is growing and not going anywhere. Many schools are now embracing the move. By understanding this movement, schools can make better choices on how to utilize social media in education.

1 Types of social media schools use

Key 2010-2011 2009-2010 2008-2009

In the University of Massachusetts Dartmouth's latest Social Media Adoption study, 100% of colleges and universities studied are using some form of social media. Usage continues to rise for the most popular tools.



Facebook is the most used social media tool in higher education.



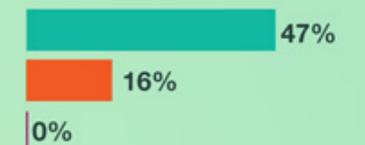
Twitter



Microblogging allows schools to send up-to-date announcements to students.



LinkedIn



Admissions professionals are now using LinkedIn.



Blogging



Blogging continues to be embraced by colleges and universities.



Message Boards



The use of message boards have remained nearly the same level each year.

Las redes sociales como herramienta en las universidades (Mashable, 2012)

Las redes sociales como herramienta en las universidades

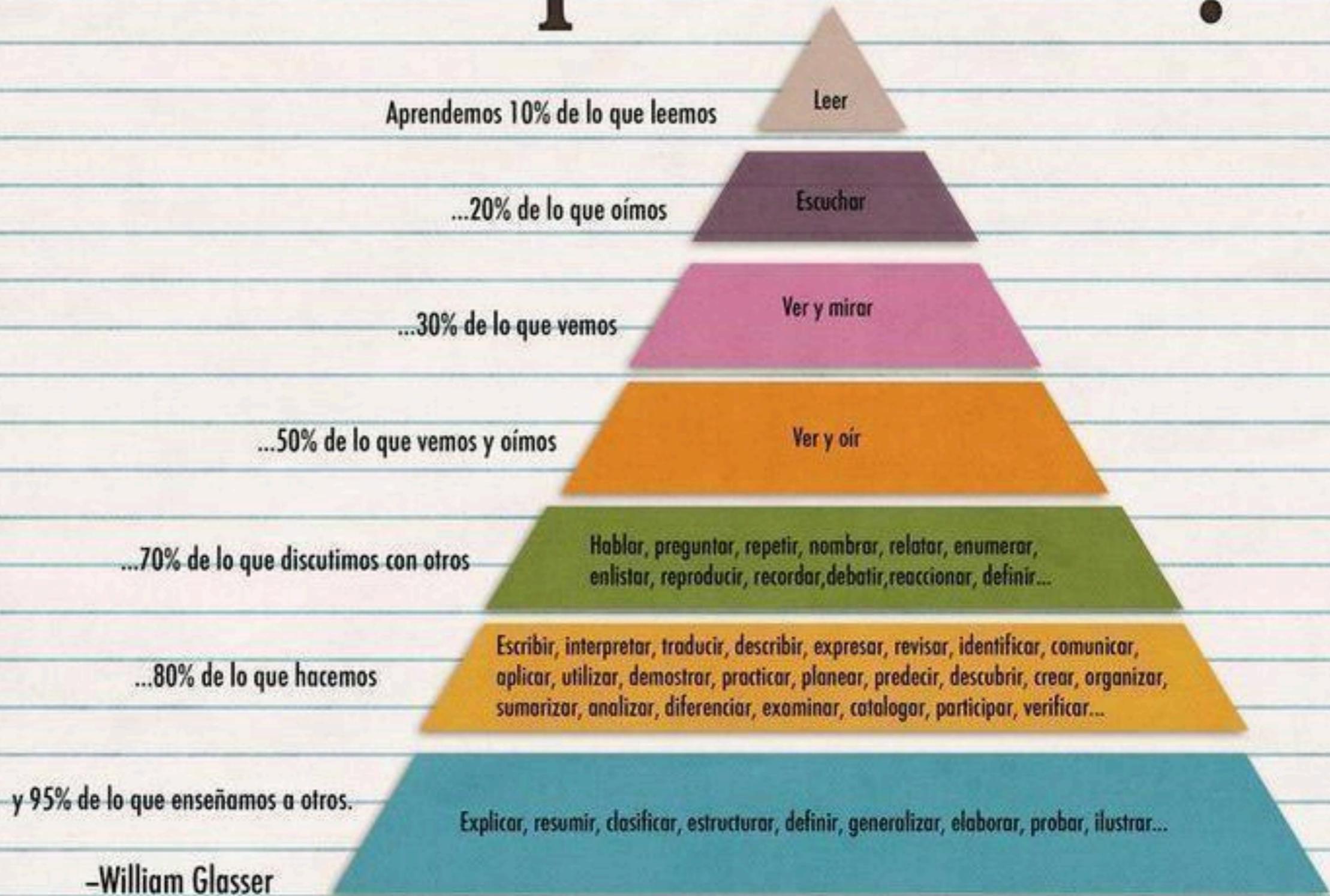
No todas las universidades comprenden del todo bien las redes sociales. **¿Se adaptan a las herramientas de comunicación de su tiempo y lugar?**

En el aula, **los profesores eligen las redes sociales para compartir materiales de aprendizaje** con sus alumnos, mientras que estos las prefieren para hacer anuncios y comenzar discusiones sobre las temáticas vistas en clase.

Las redes sociales como herramienta en las universidades

Además, los alumnos tienden a hacer páginas de “espíritu escolar”, relacionadas con vivencias en el campus. En definitiva, **las redes sociales se están usando para crear más conversaciones, crear una red de profesionales y encontrar contenido rápidamente.**

¿cómo aprendemos?



Propuesta de **Rankings** de Universidades Españolas en Redes Sociales

(Carmen Zarco.
Universidad
de Granada,
julio 2013)



Propuesta de Rankings de Universidades Españolas en RRSS

El estudio analiza las 75 universidades públicas y privadas que existen en España con presencia en las cinco principales redes: **Facebook, Twitter, Youtube, Tuenti y LinkedIn**

Las universidades públicas tienen un estilo de comunicación mucho más activa que las privadas en Facebook, ya que ocupan nueve de los diez primeros puestos en este ranking. En cambio, en el **Ranking de Conversación de Twitter son las universidades privadas** las que ocupan una posición dentro del Top Ten.

Propuesta de Rankings de Universidades Españolas en RRSS

La mayoría de universidades **“tienen aún mucho trabajo por hacer en este nuevo medio social”**. Las universidades privadas están siendo mucho más activas en las Redes Sociales, ya que son conscientes de la importancia actual de estos medios de comunicación y están haciendo uso de las mismas como fuente de ventaja competitiva. En cambio, la mayoría de las **universidades públicas “están aún un paso por detrás, sin tener clara todavía la estrategia que deben seguir”**.

Propuesta de Rankings de Universidades Españolas en RRSS

Los ranking tienen en cuenta indicadores como el nº de seguidores y seguidos (Twitter), cantidad de "likes" o "me gusta" (Facebook), persuasión, influencia, internacionalización, cifra de vídeos y nº de reproducciones (YouTube).

La investigación ha permitido **determinar el uso que las universidades hacen de las redes sociales y cuáles aprovechan más**. En este sentido, la red más utilizada es Facebook, donde las 75 universidades analizadas cuentan con perfil. Le sigue Twitter con 73 universidades, LinkedIn y YouTube con 71 y Tuenti, con 57 perfiles de universidades.

Servicios que prestan las universidades en las redes sociales

En su mayoría, las universidades emplean las redes sociales para:

dar a conocer su actividad,
anunciar convocatorias de interés,
responder a sus dudas,
saber sus quejas,
impartir cursos on line
o difundir su opinión respecto a un tema
que le afecta o afecta a su alumnado.

Universidades Españolas y Redes Sociales **Académicas**

(Cristina González-
Díaz, Mar Iglesias-
García y Lluís
Codina.

Universidad de
Alicante, Universitat
Pompeu Fabra,
septiembre 2015)



Universidades Españolas y RRSS Académicas para el conocimiento

Las redes sociales digitales científicas (RSDC) suponen un nuevo punto de encuentro para los investigadores y un instrumento de primer orden para la promoción del conocimiento. En su fase embrionaria, la aplicación de la web 2.0 a la ciencia estuvo caracterizada por el uso de **blogs**. Sin embargo, son las **redes sociales** las que poseen un peso indiscutible en la web social junto a la aparición de **redes sociales académicas, como ResearchGate, Academia.edu, Mendeley, My Science Work, etc.**

Juventud, Internet y Salud

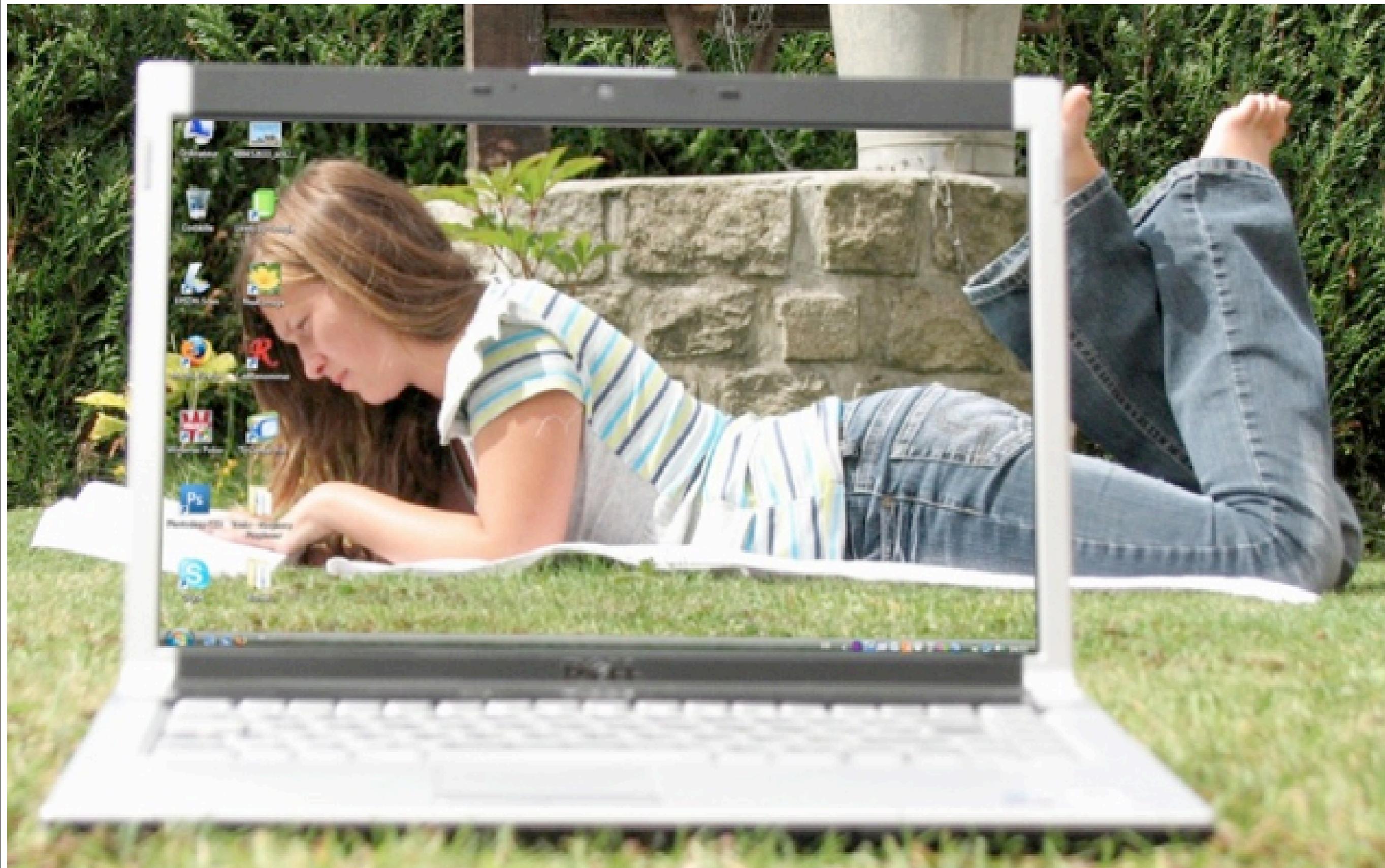
Uso beneficioso de la Web requiere tecnología, habilidades, conocimientos y actitudes.

Activos para la salud: Autoconocimiento, cariño y amor, sentido del humor, resistencia a la presión, cooperación (apoyo familiar o la red social).

Los adolescentes y jóvenes **necesitan asesoramiento y orientación** para utilizar el Internet con sentido.

Potenciar la alfabetización en salud y la elaboración de contenidos adecuados de promoción de la salud para jóvenes en Internet.

Hernán, M et al (2014): El Internet como fuente de información sobre la salud: la visión de estudiantes de Andalucía, España. Global Health Promotion.



Ciberculturas juveniles

(Marcelo Urresti, 2009)

- Un nuevo sistema de aparatos digitales
- Mezcla confusa géneros periodísticos
- Consumidores productivos y no pasivos
- Otra intimidad: la ciber-desinhibición
- Nuevas formas comunidad/microcultura



Beneficios de las RRSS

Alfabetización digital y audiovisual

Creatividad

Autoexpresión e identidad personal

Reforzamiento de las relaciones

Sentido de pertenencia

Implicación social y comunitaria

Bienestar, conexión social y autoeficacia

Collin et all. Benefits os social networking services

Retos competencia digital y salud



Identidad , privacidad y reputación online



Autoimagen corporal



Ciberconvivencia



Ciudadanía digital

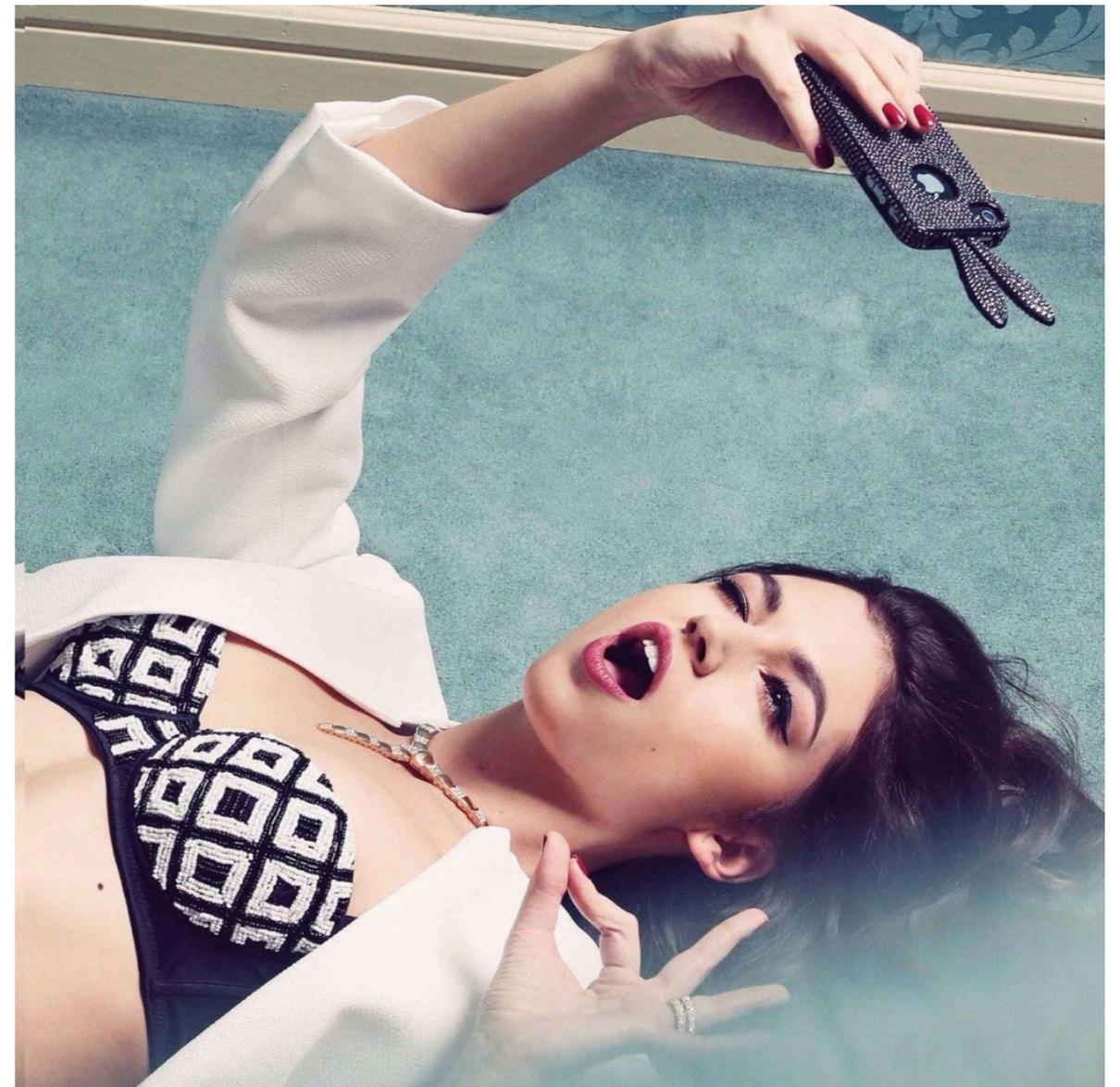
Cuestiones Web Social

- Contenidos inadecuados
- Desequilibrios de comportamiento
- Hiperconectividad
- Grietas a la intimidad y a la privacidad

La importancia de las RRSS en el ámbito universitario para la PS

Internet y los dispositivos móviles protagonizan el nuevo escenario de identidad y socialización.

En la hiperconectividad, urge armonizar la vida on line con la off line



La importancia de las RRSS en el ámbito universitario para la PS

Promover la salud emocional y el bienestar también desde el entorno digital.

Interacción educación para la salud y alfabetización digital.

Salud y ciudadanía digital en la sociedad de la información.

La importancia de las RRSS en el ámbito universitario para la PS

Dimensión Personal

Necesitamos digitalizar el YO, que no el EGO, de forma educada.



La importancia de las RRSS en el ámbito universitario para la PS

Dimensión Relacional

Establecer una ciberconvivencia responsable.



La importancia de las RRSS en el ámbito universitario para la PS

Dimensión Ambiental

Hacer de la Internet un espacio seguro, saludable y sostenible.



Instituciones más implicadas con el uso de las RRSS, mejor situadas con la juventud

**Instituciones más
participativas
que deben SER
y sepan ESTAR
en la blogosfera
universitaria.**



Instituciones más implicadas con el uso de las RRSS, mejor situadas con la juventud

**Para acompañar,
alfabetizar,
innovar,
afianzar
y empoderar
a la comunidad
universitaria.**



Instituciones más implicadas con el uso de las RRSS, mejor situadas con la juventud

**Que añada nuevos
contenidos de calidad,
otras conversaciones,
para un clima de confianza.**



Instituciones más implicadas con el uso de las RRSS, mejor situadas con la juventud

**Que ayude a la
comunidad universitaria
al establecimiento de
METAS.**



Instituciones más implicadas con el uso de las RRSS, mejor situadas con la juventud

**Ofreciendo una nueva
mochila de habilidades y
competencias digitales
para esta nueva etapa
de la vida.**



Instituciones más implicadas con el uso de las RRSS, mejor situadas con la juventud

**Posicionándose como
referente de
información y ayuda,
en la construcción de un
entorno saludable de
experiencias coherentes.**



En el Río de la Vida...

- Cada vida es una trayectoria, con experiencias positivas y negativas que cargamos en nuestra mochila.
- Que necesita avanzar con los recursos que disponemos (determinantes de salud).
- Una salud construida explorando sus causas y los motivos de la calidad de vida.

La Salud en el Río de la Vida

PROMOCIÓN



EDUCACIÓN EN SALUD



PREVENCIÓN



PROTECCIÓN



ATENCIÓN CURATIVA



MUERTE, ENFERMEDAD

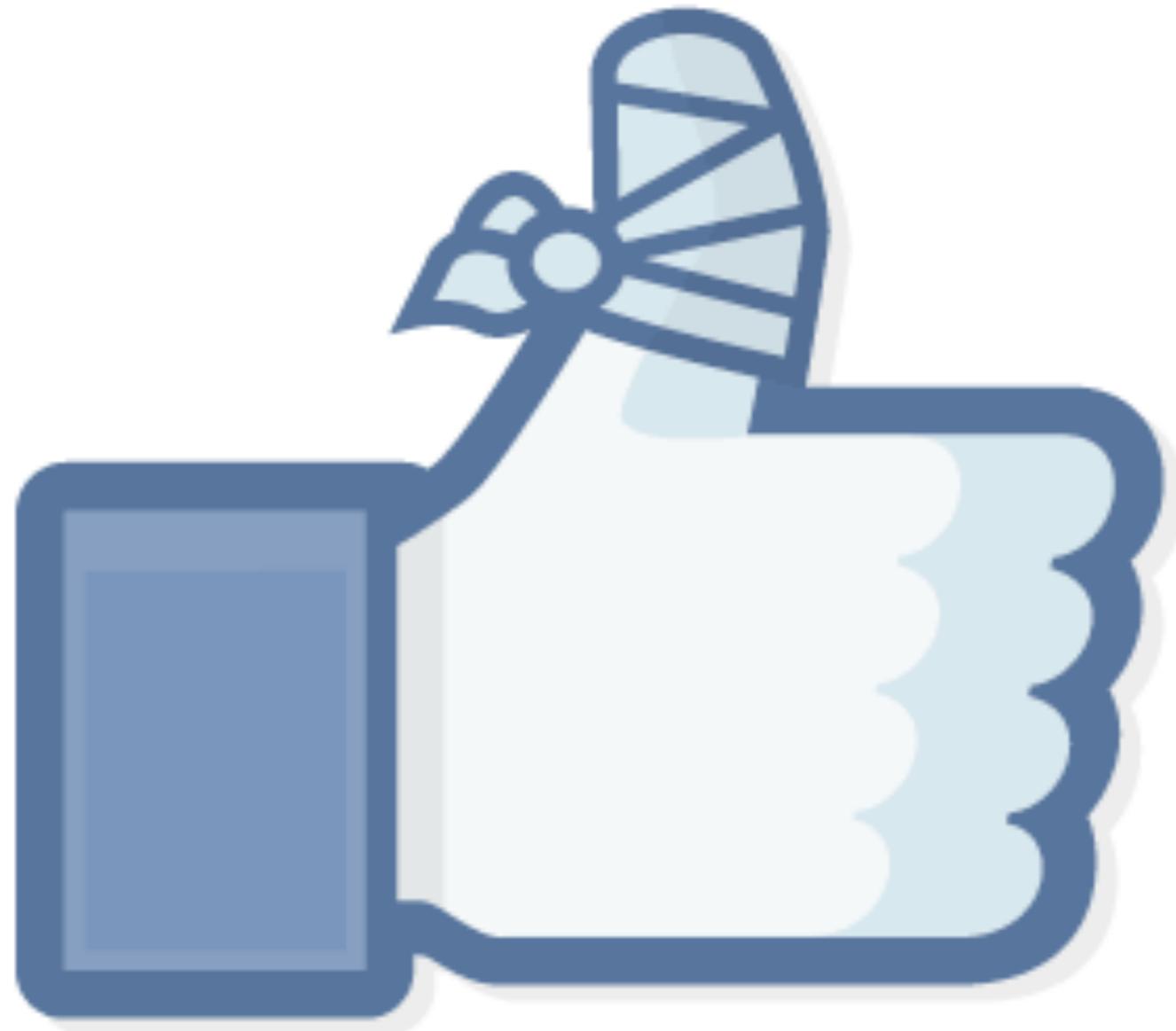
Salutogenesis

CALIDAD DE VIDA
BIENESTAR

Dibujo: Bengt Lindström
Diseño gráfico: Jonas Jernström

... del riesgo al recurso

- Migrar de las cascadas de enfermedad.
- para buscar el *continuum* de los factores que llevan a nuestra salud,
- para establecernos en sus buenas prácticas,
- para mirar la salud en la misma dirección que la vida.



carlosgurpegui@gmail.com