

Mala gestión del tiempo en estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla

Soberon Garrido, Cecilia

2023-12

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5949>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Resumen

La presente investigación aborda el caso de estudiantes de Arte, Diseño y Arquitectura ya que, aún teniendo dificultades para gestionar su tiempo, afectando su rendimiento académico, no tienen un método claro que los ayude más en esta etapa universitaria. Se utilizó el modelo de Diseño Centrado en el Usuario para crear "Study Flow", una app que integra una agenda y consejos para mejorar la organización, hábitos de estudio y rendimiento. Más que una solución tecnológica, busca transformar la experiencia educativa, abordando problemas específicos del grupo estudiantil. Este proyecto se destaca por su enfoque estratégico en resolver desafíos relevantes para mejorar el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios, buscando impactar positivamente su desempeño académico y bienestar general. Como propuesta final se concluye que esta herramienta es un buen primer paso para que los alumnos gestionen su tiempo de forma óptima.

Indice

Antecedentes de caso.....	5	Marco conceptual.....	14
Justificación.....	7	Definición proyecto emprendedor.....	24
Descripción específica del problema.....	9	Golden circle.....	25
Caso específico.....	9	Modelo Canva.....	26
Pregunta de Investigación	9	Costos.....	28
Nicho de oportunidad	9	Prototipado.....	29
Casos análogos	11	Validaciones.....	32
Objetivo general	11	Conclusiones.....	34
Objetivos específicos	13		
Método.....	12		

En el desarrollo de la solución de diseño para el proyecto emprendedor que busca resolver esta problemática, se utilizó el método de Human Center Design, lo que tener un acercamiento con los usuarios para empatizar, conocer sus deseos, necesidades y el entorno en el que se desenvuelven con regularidad para crear una solución realmente deseable, viable y factible. Dentro de la sección de método así mismo se describe todo el proceso que se realizó para la creación del producto que se desprende del proyecto emprendedor, junto con su plan y modelo de negocios, se encuentra desarrollada en el modelo canva, la estructura de costos y plan de negocios desarrollado para el proyecto. Así mismo menciona el desarrollo de los tres prototipos de baja y media fidelidad, los cuales se aplicaron tanto con usuarios como con el especialista para recibir una retroalimentación que permitiera llegar al prototipo de alta fidelidad.

Antecedentes del caso

La gestión del tiempo académico es un elemento que permite la disposición al aprendizaje y se asocia a elementos de la regulación de la recursos y estrategias para su cumplimiento

Dando lugar a la creación de la marca "Study Flow". Este proyecto se propone apoyar a los estudiantes en la gestión efectiva de su tiempo, promoviendo un rendimiento óptimo en todas las áreas de sus vidas. La descripción detallada de este proyecto emprendedor, junto con su plan y modelo de negocios, se encuentra desarrollada en el modelo canva, la estructura de costos y plan de negocios desarrollado dentro del apartado. En el apartado de validación de prototipo final se mencionan los resultados, los cuales arrojaron que tantos usuarios encontraron pertinente, viable y gráficamente atractiva la herramienta. Presentando las conclusiones derivadas de los objetivos planteados y el supuestos, se destaca satisfactoria la herramienta tanto para los expertos como para los usuarios, mostrando un interés en incorporarla como un complemento en sus rutinas diarias. Sugiriendo que la herramienta podría facilitar la gestión de tiempo y mejora de hábitos de manera progresiva

cognición. Se orienta a las conductas que permiten el uso efectivo del tiempo para la obtención de actividades dirigidas a una meta y se asocia con el establecimiento de objetivos y asignación de tiempos

(Schraw y Denninson, 1994; Pérez

al., 2013; Garzón Umerenkova y Flores, 2018)

Gran parte de la investigación sobre el tiempo y el aprendizaje se ha basado en el modelo de J.B. Carroll (1963). Este autor propone que el grado de aprendizaje de una tarea está en función de la relación existente entre la cantidad de tiempo que ocupa realmente el estudiante en ella, y el tiempo necesario para aprender. La condición de esta hipótesis es que debe existir una buena relación entre el tiempo disponible y el tiempo necesario para aprender, y que ello depende, por ejemplo, de la motivación de los estudiantes, del compromiso con la tarea y de la calidad de la enseñanza de los profesores, entre otros (Bloom, 1975; Berliner, 1985; Pereyra, 1994; Delhaxhe, 1997).

Sin embargo, la gestión del tiempo académico no se reduce al establecimiento de un calendario de actividades, sino que está relacionada con los logros de aprendizaje autoimpuestos por el estudiante, sus estrategias de estudio; todos estos elementos se han ido integrando al estudio contemporáneo del manejo del tiempo que configura una visión cada vez más amplia y compleja.

Los estudios con alumnado universitario indican que quienes obtienen mejores resultados académicos tienen metas más altas, usan con mayor frecuencia estrategias de elaboración y organización de la información, manejo del tiempo y el ambiente de estudio, estrategias cognitivas autorregulatorias y un mayor esfuerzo de autorregulación. El aprendizaje autorregulado es un proceso activo en el cual los estudiantes establecen metas que dirigen su aprendizaje, motivación y conductas para alcanzarlas. En ese sentido en la medida que incrementan, los indicadores de calidad del aprendizaje también lo hacen (Valle et al., 2009). En ese sentido, la gestión del tiempo es una habilidad aprendida y, por tanto, susceptible de intervención, lo cual multiplica su importancia para prevenir el fracaso.

Teniendo en cuenta lo anterior, previas investigaciones han resaltado la importancia que tienen las estrategias y herramientas en las que se apoyan los universitarios para la planificación del tiempo académico a la luz de estrategias de intervención orientadas a desarrollo de habilidades (Robbins et al., 2004; Pérez et al., 2010).

Justificación

Un reciente estudio de de la Universidad del País Vasco en el 2020 pone de manifiesto que los malos hábitos de vida comienzan a aparecer durante los primeros años de la adolescencia, entre los 12 y los 13 años. Una vez están presentes, su presencia se fortalece y resulta muy difícil cambiarlos. Cuando el individuo alcanza la edad de dieciséis años ya es tarde para intentar corregirlos.

Lo cierto es que los hábitos que se desarrollan en el comienzo de la adolescencia causan un impacto muy significativo en el uso y gestión del tiempo, repercutiendo en aspectos fundamentales para el éxito profesional como la eficiencia, la productividad o la capacidad para establecer prioridades.

El origen de estos malos hábitos que influyen en la gestión del tiempo puede deberse no sólo a esta causa. (Workmeter, 2020) Entre las más habituales destacan:

- El legado de la adolescencia y el modo al que se ha acostumbrado a hacer las cosas.

- El estrés, que muchas veces es la causa una toma de decisiones ineficiente.
- El desconocimiento causado por la falta de procedimientos y protocolos que sirvan de guía para optimizar los procesos.
- La falta de habilidades de planificación.

En la caracterización de la gestión del tiempo y su impacto en el éxito académico del alumnado se encuentran interesantes estudios como el de Witkow (2009) quien investigó sobre una muestra de 700 alumnos de 15 años, mediante el registro de diarios, el uso que dan a su tiempo en los dominios sociales y académicos.

Encontró que los estudiantes de alto rendimiento académico tienden a ser igual de exitosos en sus relaciones sociales como los de bajo rendimiento. En esta muestra los estudiantes de alto rendimiento dedicaban más tiempo al estudio que los de bajo rendimiento, con una media de estudio diario de una hora. En cuanto a la distribución de su tiempo, los estudiantes de alto rendimiento usaron menos tiempo para el estudio los fines de semana, incluido el

3. Testear la efectividad del impacto del proyecto en los estudiantes

universitarios de la Puebla.

Método

En el presente proyecto se utilizó la metodología de Human Center Design por el acercamiento profundo con el usuario, donde la detección y entendimiento del problema es el punto de partida tomando en cuenta sus preocupaciones, problemas escolares, así como su entorno. Se

recopila y compara información para llegar a las respuestas de ¿Cómo se ha solucionado este problema hasta ahora?, ¿Qué problemas se han encontrado?, ¿Qué deseos o necesidades tienen los usuarios?, ¿Hacia que objetivo se dirige la investigación?

En muchos casos es un proceso iterativo, en el que los usuarios no son capaces de indicar de forma clara lo que necesitan y cómo se imaginan producto, por eso es importante, posteriormente regresar con el usuario, comprobar que las hipótesis creadas sean las adecuadas para proseguir con la ideación del mismo, ya que la metodología se basa en el

usuario, se involucra en el proceso de diseño y desarrollo del mismo ¿Qué solución se puede crear desde el diseño estratégico, que beneficie al usuario.

Posteriormente a la primera retroalimentación del usuario y con la información recopilada, se hacen las siguientes preguntas detonantes:

¿Cómo brindar guía a los estudiantes de forma activa para que sepan de administración del tiempo?. ¿Cómo redirigir las procrastinación de pasar horas en redes sociales? ¿Cómo encontrar un balance entre actividades recreativas y actividades académicas? ¿Cómo brindarle apoyo a los estudiantes universitarios para que se sientan motivados con sus deberes académicos? ¿Cómo ofrecer apoyo por parte de los profesores a los estudiantes más allá de la asignatura dada? y ¿Cómo solucionar el desinterés en los alumnos?

Después, se realizó una lluvia de ideas para generar propuestas, a continuación algunas de ellas :

App con diferentes técnicas de estudio como podomodoro etc., Impartir talleres de gestión de emociones fusionado con administración del tiempo, clases gratuitas de meditación para todos los alumnos en las instalaciones al aire libre, app para ver el crecimiento de buenos hábitos comparandolo con un árbol entre otras. De todas las ideas posibles, se usó el método de tomar una idea muy aterrizada y una soñadora, fusionarlas para así crear la primera idea de solución.

Para este paso, se realizó un mínimo producto viable, en el cual, el usuario pudiera experimentar tangiblemente la idea, de la misma manera, vender el producto generado y analizar tanto las reacciones como los comentarios al respecto.

La app consiste en un método de recompensas en la cual, se escribe por orden de importancia, tiempo que toma realizar las tareas asignadas en el día o semana, y al lado, se describen las recompensas que se obtendrán al terminar la tarea asignada, mostrando

El progreso de forma visual con un árbol, que va desde la germinación hasta su punto máximo, al ser

completado se plantará un árbol real con el nombre del usuario.

El primer prototipo se llevó a cabo en la Universidad Iberoamericana Puebla en la cafetería con usuarios pertenecientes al Departamento de Arte Diseño y Arquitectura la retroalimentación fue positiva, puesto que cuatro de los usuarios compraron la app, a \$50 pesos, además comentaron lo siguiente: *“Estaría dispuestos a pagar más por ella sí, realmente puede ayudarlo a cambiar sus malos hábitos”, “Es la app que necesito”, “Me gustaría que también tenga juegos la app”.*

Lo que también demuestra que al usuario meta le interesa el producto, aunque fue el primer prototipo así como retroalimentación, se continuará desarrollando la propuesta con las modificaciones pertinentes y se volverá a probar con los usuarios.



Marco Conceptual

Estrés

El estrés es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo, y el estrés negativo es aquel que es perjudicial o desagradable ya que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y acelera el envejecimiento. Uno de los factores que provocan el estrés es el ambiente (Gob mx, 2022), en este caso la universidad.

El estrés académico se da cuando el estudiante se ve sometido a una serie de tareas obligatorias dentro del contexto escolar, ya sea por parte del maestro o de sus compañeros, lo que genera miedo e incertidumbre excesiva hacia un futuro a corto plazo incierto en el que no pueda cumplir las expectativas propias y de otros, así lo define María Elena López para el periódico milenio, quien es maestra en educación. Ella comenta que es a nivel profesional o universitario cuando los estudiantes comienzan a presentar el incremento del estrés académico,

debido al cambio de responsabilidades que van adquiriendo (Liliana Yañez, 2020). La transición de la preparatoria a la universidad marca un momento de cambio significativo en la vida estudiantil. Al ingresar a la universidad, los estudiantes se encuentran con un nuevo nivel de independencia y responsabilidad, lo que implica la necesidad de autogestionar su tiempo de manera eficaz. Sin embargo, esta autonomía puede convertirse en un desafío, especialmente para aquellos que no están acostumbrados a esta nueva dinámica. La falta de estructura y guía puede llevar a una mala administración del tiempo, y a su vez, a una acumulación de tareas y responsabilidades. Este escenario puede generar un aumento significativo en los niveles de estrés, especialmente cuando se combinan con las presiones académicas propias de la universidad. El estrés académico, alimentado por el temor a no cumplir con las expectativas, puede convertirse en un factor determinante en el bienestar emocional y físico del estudiante. Es crucial reconocer la importancia de desarrollar habilidades de gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento para evitar el estrés

viernes por la tarde, por lo tanto, pasan más tiempo con sus amigos los fines de semana y menos entre semana.

La clave de un buen rendimiento al parecer no está en estudiar cuantas más horas mejor, la evidencia apunta a que la manera como los estudiantes gestionan su tiempo de estudio es tan importante, o incluso más, que el tiempo que emplean en el mismo (Delucchi, Rohwer, y Thomas, 1987; Wilhite, 1990).

La dificultad para gestionar el tiempo de forma efectiva, fijando metas de estudio, provoca que se procrastine, convirtiendo ésta última en una respuesta automática, en la que no se percibe la fuga de tiempo.

Descripción específica del problema

(Wilmer Cassola riviera, 2022). La procrastinación es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables. (Martha, 2018)

En el contexto académico, la característica 'procrastinación' incluye la motivación y el éxito, así como las habilidades para la planificación y

gestión, disciplina, auto-control y habilidades cognitivas para el estudio (Schouwenbrug, 1995). Es por ello que la procrastinación tiene importantes consecuencias negativas en los estudiantes universitarios, como la pérdida de tiempo, mal rendimiento académico, aumento del estrés, ansiedad y depresión (Chu y Choi, 2005, Essau et al., 2008). Estos factores conducen a un aumento de la presión debido a la escasez de tiempo, lo que a su vez se traduce en una reducción en la precisión, y consecuentemente sobre el mencionado rendimiento académico (Van Eerde, 2003).

Como se ha señalado en un apartado anterior de este documento, parte de una buena gestión del tiempo Es de suma importancia comenzar a visibilizar la problemática de la mala

académico reside en la correcta jerarquización y planificación de las actividades orientadas a una meta mientras se monitorea su realización. La dificultad en la identificación del orden de las tareas que llevan a un objetivo y la incapacidad para poner en marcha estas actividades sería el punto de contacto entre el déficit en la gestión del tiempo y la procrastinación. gestión del tiempo que existe hoy en día entre los

estudiantes universitarios, ya que tiene severas consecuencias negativas impactando en todas las áreas de su vida, no solo con el retraso en tareas, a consecuencia de la procrastinación, sino que también afecta directamente tanto la salud mental como física, incluidos estrés crónico, angustia y síntomas de depresión y ansiedad (Jama netw open, 2023).

Caso específico

Estudiantes que gestionan mal su tiempo y procrastinan pertenecientes al Departamento de Arte, Diseño y Arquitectura de la Universidad Iberoamericana Puebla.

Pregunta de Investigación

¿Qué estrategia se podría implementar para combatir la mala gestión del tiempo causante de la procrastinación provocando un mal rendimiento escolar en la Universidad Iberoamericana Puebla?

Nicho de Oportunidad

A pesar de que existe una gran variedad de técnicas de estudio, apps para ayudar a administrar el tiempo con agendas, no hay un producto que atienda las necesidades de estudiantes universitarios

específicamente, tomando en cuenta el rendimiento escolar así como factores por los cuales no se llegan a desempeñar de forma óptima las tareas, y son susceptibles a adoptar hábitos dañinos que impactan su salud mental tanto física.

Casos Análogos

Focus To-do

El método Pomodoro, muy utilizado para evitar la procrastinación, es uno de los pilares de esta aplicación., básicamente consiste en utilizar un temporizador para dividir el trabajo en bloques de tiempo (generalmente 25 minutos) separados por un breve descanso, generalmente de cinco minutos. Después de cuatro bloques de tiempo de trabajo consecutivos, se toma un descanso más largo, alrededor de 20 o 30 minutos.

Con Focus To-Do no solo se puede ejercitar el método Pomodoro en el teléfono, sino también acceder a detalladas estadísticas sobre cómo se ha distribuido el tiempo así como qué tareas se han logrado completar. Incluye además todas las funcionalidades para la gestión de tareas, con recordatorios y niveles de prioridad.

los pilares de esta aplicación., básicamente consiste en utilizar un temporizador para dividir el trabajo en bloques de tiempo (generalmente 25 minutos) separados por un breve descanso, generalmente de cinco minutos. Después de cuatro bloques de tiempo de trabajo consecutivos, se toma un descanso más largo, alrededor de 20 o 30 minutos.

HelpMeFocus

Ideal para combatir la adicción al móvil y trabajar la capacidad de concentración en el trabajo escolar, esta app permite bloquear el uso las aplicaciones que más distraen al usuario: al intentar acceder a ellas, muestra frases motivadoras para mantener el foco en la actividad que se desea realizar.

También bloquea las notificaciones, de manera que el smartphone permanece en silencio y sin avisos de la pantalla, por lo que desaparece la tentación de mirar. Además, integra un límite de uso en algunos de estos programas para no perder más tiempo del deseado en ellos. (Escobedo, 2021)

minutos. Con Focus To-Do no solo se puede ejercitar el método Pomodoro en el teléfono, sino también acceder a detalladas estadísticas sobre cómo se

ha distribuido el tiempo así como qué tareas se han logrado completar. Incluye además todas las funcionalidades para la gestión de tareas, con recordatorios y niveles de tiempo de estudio

La app controla el tiempo invertido en cada asignatura, para lo que basta con crear la tarea y poner en marcha el reloj que contabiliza el tiempo que se invierte en el estudio. Si se emplea bien, sin entretenerse durante ese rato, es una buena manera de prevenir la procrastinación y organizarse mejor.

Además, los datos recogidos se pueden visualizar en semanas, meses o años y exportar a un fichero excel para tener una visión más global del esfuerzo llevado a cabo, usando técnicas como pomodoro, en cuanto a diseño, es minimalista y estructurada, donde la atención va directo a las gráficas de avance. (Escobedo, 2021)

Flipid

Esta app pide permiso para acceder al sistema y bloquear las aplicaciones que se le indique, tales como las redes sociales. Una vez bloqueadas, no se puede acceder a ellas de forma sencilla. Permite incluso crear respuestas automáticas para mensajes o llamadas que se puedan recibir. Está diseñada para aquellos con poca fuerza de voluntad. Self Control Una app para usuarios de ordenadores con sistema operativo MacOS, bloquea todas las aplicaciones y programas que se desee durante un tiempo personalizado. Hasta que el cronómetro no se ponga a cero no será posible acceder a ninguna de ellas, aunque se reinicie el ordenador. En cuanto a diseño gráfico podría mejorar, es una app fácil de entender así como de usar.

Time Tune

La clave de Time Tune es que permite crear distintas rutinas, incluso diferenciándolas según sea la época del año, un día libre o la fecha en la que se trabaje desde casa. Algo muy

útil para profesionales que trabajan con turnos y horarios especiales.

Además, esta aplicación ofrece interesantes estadísticas de cada rutina para analizar y mejorar la distribución del día, detectar fugas de tiempo y aumentar la productividad. Y para aquellas actividades que no encajan con una rutina (sin duración exacta o que no se repiten), dentro de Time Tune se puede usar bloques para planificarlas también y así gestionar el tiempo de forma más efectiva.

Objetivo general

Generar una estrategia de diseño para administrar el tiempo correctamente y por consecuencia, beneficiar la salud integral y el desempeño escolar de los estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

1. Analizar las respuestas de los estudiantes y sus comportamientos, para verificar que sea una problemática a resolver en la universidad.
2. Diseñar una experiencia que ayude a los usuarios a priorizar sus actividades de forma eficaz.

negativo y mantener un equilibrio entre las demandas académicas y la salud mental. (Ralero, 2022)

Transición preparatoria - universidad, más responsabilidades.

La transición de la preparatoria a la universidad es un momento crucial en la vida de un estudiante, y puede ser un punto de inflexión en la formación de hábitos. Esta etapa de cambio trae consigo una mayor independencia y responsabilidad, pero también puede llevar a la creación de malos hábitos si no se aborda adecuadamente. La libertad recién encontrada puede tentar a algunos estudiantes a descuidar sus responsabilidades académicas, procrastinando, es decir, posponiendo el estudio o dejando las tareas para el último momento. Esta procrastinación y falta de organización pueden convertirse rápidamente en hábitos perjudiciales que afectan el rendimiento académico. (Kate Kelly, 2019). Además, el estrés asociado con la transición y las nuevas demandas académicas puede llevar a la adopción de hábitos poco saludables, como una mala alimentación o una gestión ineficaz del tiempo. Por lo tanto, es crucial que los

estudiantes en transición a la universidad reconozcan la importancia de establecer rutinas sólidas y hábitos positivos desde el principio para asegurar un éxito académico duradero.

Hábitos

Los hábitos creados permiten que se libere espacio en el cerebro, lo cual implica que este trabaje de un modo más efectivo. Conforme se repite una conducta y se convierte en un hábito, el cerebro aprende a realizarlo de forma automática, y esto permite que no suponga tanto esfuerzo. El hábito en el cerebro se traduce en una red de neuronas, lo que consiste en una agrupación de las mismas, que han aprendido a realizar una conducta funcionando como una ruta más fácil y rápida para el cerebro. (Baliña Cortinas, 2022)

Baliña explica, en cierto modo, por qué al iniciar un hábito resulta más complejo, sin embargo, cabe destacar dos partes fundamentales del cerebro para poder entender esto: el córtex prefrontal y el ganglio basal. El córtex prefrontal toma las decisiones, hace planes y, en definitiva, es el encargado de llevar a cabo lo que se quiere hacer. Por su parte, el ganglio basal es

una zona que actúa de un modo mucho más automático, es decir, donde se “guardan los hábitos”

Dicho de otro modo, cuando se empieza a realizar una conducta, la zona encargada principalmente es el córtex prefrontal, mientras que conforme se repita, la zona que se activará con mayor frecuencia será el ganglio basal, pasando de un mayor a un menor esfuerzo si nos mantenemos constantes y con repeticiones. (Baliña Cortinas, 2022)

William James padre de la psicología moderna y filósofo publicó en 1890 un artículo llamado “El hábito” este artículo forma parte de su obra escrita “Principios de la psicología” en donde explica la plasticidad del sistema nervioso y el cerebro a través de su teoría de los 21 días. Cada cambio que se aplica a la vida produce cambios en el sistema nervioso, lo que afecta al cerebro creando nuevos circuitos neuronales. Los circuitos modifican y determinan la forma en la que funciona el cerebro y los hábitos. (Guerri, 2020)

Para que se pueda crear un nuevo circuito para el nuevo hábito, se debe trabajar la parte subconsciente del

cerebro, que es donde se almacenan los recuerdos, donde se crea el aprendizaje y, por lo tanto, los hábitos.

Según Willians James, este proceso dura 21 días, (aunque puede variar un poco en función de la persona). El cerebro no asimila los cambios de golpe, lo hace de forma gradual, es por esto por lo que se deben repetir para que el cerebro lo pase a la parte consciente, la convierta en aprendizaje y finalmente la almacene como un hábito. Cuando se quiere comenzar un hábito, se puede contar cuatro factores para que, resulte más sencillo y se vaya afianzando poco a poco en el tiempo.

1. Disparador, es el estímulo inicial que lleva a realizar una acción, este puede ser tanto externo como interno, es decir, proveniente del contexto o de uno mismo.
2. La rutina.
3. La recompensa, un estímulo positivo que ocurre tras hacer la acción de un modo efectivo
4. El deseo: las ganas de volver a obtener la recompensa, que motiva a querer realizar la acción de nuevo.

En otras palabras, no hay que frustrarse o desmotivarse , ya que

pueden surgir imprevistos o algún día no hacerlo y esto no tiene porqué repercutir. Por otra parte, es importante tener en cuenta que no se puede caer en el autoengaño, ya que si constantemente se falla en el hábito, costará mayor esfuerzo y tiempo afianzarlo y esto producirá aparición de la frustración. (Laura Baliña Cortiñas, 2022)

Somos el resultado de lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces, no es un acto, sino un hábito” -Aristóteles-

La creación de hábitos es un proceso poderoso que implica la repetición constante de una conducta hasta que se arraiga en el sistema neuronal, permitiendo que se realice de manera automática y eficiente. Sin embargo, este proceso no está exento de desafíos, y la frustración puede ser una emoción común en el camino hacia la formación de un nuevo hábito. Esto puede ser desafiante y, a menudo, se experimenta cierta resistencia o dificultad en las primeras etapas. Si no se logra el progreso esperado, es fácil caer en la frustración y la tentación de abandonar. Sin embargo, comprender que la frustración es una parte natural

del proceso de cambio puede ser esencial para perseverar.

Desarrollar una alta tolerancia a la frustración, junto con establecer objetivos realistas, puede mitigar estos momentos de desánimo y facilitar el camino hacia la formación de hábitos duraderos y positivos (BBC news, 2021)

Frustración

La frustración es la respuesta emocional común que se experimenta cuando hay un deseo, una necesidad, un impulso y no se logra satisfacer; entonces se siente ira, molestia y decepción, un estado de vacío no saciado, donde cuanto mayor sea la barrera al deseo, mayor será la frustración resultante.

Asimismo, cuando uno se encuentra frustrado, muchas veces se termina evitando la situación que genera esta emoción, lo cual lleva a abandonar la meta que se procuraba alcanzar. Esto va de la mano con la sustitución de actividades, lo que no siempre es positivo, pues con frecuencia se hace porque uno no se siente capaz de conseguir la primera actividad, no porque realmente se quiera hacer otra actividad. (UNAM, 2022) Para

evitarla, lo primero es desde establecer objetivos realistas, ya que así se evita que aparezca. Sin embargo, pueden seguir existiendo momentos a lo largo del tiempo donde la frustración aparezca por diversos motivos, así que aquí se dejan ciertos aspectos a tener en cuenta.

Desarrollar una alta tolerancia a la frustración tiene numerosos beneficios para los estudiantes, como:

- Mejor rendimiento académico. Al aprender a gestionar la frustración, los estudiantes pueden enfrentar desafíos y superar obstáculos en el aprendizaje de manera más eficiente.
- Resolución de problemas. Una alta tolerancia a la frustración permite a los estudiantes abordar situaciones problemáticas con una mentalidad más abierta y creativa, lo que les ayuda a encontrar soluciones adecuadas.

*Mejor salud mental. Manejar la frustración de manera efectiva puede reducir el estrés y la Ansiedad, lo que a su vez puede mejorar la salud mental y el

bienestar general de los estudiantes.

* Habilidades socioemocionales. La tolerancia a la frustración puede ayudar a los estudiantes a cultivar habilidades como la empatía, la comunicación efectiva y la autorregulación emocional, lo que puede mejorar sus relaciones interpersonales y la convivencia escolar.

* Mayor adaptabilidad. Los estudiantes que pueden enfrentar y superar la frustración tienen más probabilidades de adaptarse a nuevas situaciones o cambios en su entorno escolar, lo que les permite tener una experiencia educativa más enriquecedora y exitosa. (Baliña, 2022)

La frustración y la mala administración del tiempo están íntimamente ligadas en un ciclo perjudicial. Cuando no se gestiona adecuadamente el tiempo, las tareas y responsabilidades tienden a acumularse, creando una presión adicional. Esta acumulación conduce a un sentimiento de abrumo y ansiedad, lo que a su vez aumenta la posibilidad de experimentar frustración. La falta de un plan estructurado y la procrastinación pueden resultar en plazos

incumplidos y trabajos de baja calidad, lo que agrega una capa más de insatisfacción y decepción. Por lo tanto, es esencial reconocer cómo la mala administración del tiempo puede

Administración del tiempo

La administración del tiempo requiere la capacidad para establecer y priorizar metas tomando en cuenta las habilidades personales, así como las debilidades, intereses personales, la motivación, la disciplina que puede requerir ciertos estudios, constancia y buenos hábitos. Para un adecuado manejo del tiempo se requieren metas claras, que el individuo esté consciente del valor que tiene el tiempo, ya que al atribuir un valor a las cosas, también adquiere la capacidad de evaluar sus actos discerniendo entre lo bueno y malo al confrontarlo con un modelo ideal (Ortíz, 2004). Pero, la procrastinación por evitación surge cuando uno se enfrenta a tareas que considera desagradables o incómodas, por lo que se busca postergarlas o evitarlas por completo y la procrastinación por distracción ocurre cuando uno se distrae con otras tareas o actividades que no son prioritarias o importantes en lugar de enfocarse en la tarea que se debe realizar (Guerri, 2023). Lo cual explica por qué se vuelve complicada la administración correcta del tiempo.

ser un catalizador para la frustración y trabajar en estrategias efectivas para abordar ambos problemas de manera simultánea.

Hablando específicamente de los universitarios de la Ibero Puebla, la Coordinadora de intervención inmediata de incidentes en la Universidad, que es quien atiende los Protocolos de Primera Respuesta, comenta que muchos de los alumnos que llegan con ella en estados alterados de estrés durante el periodo de exámenes parciales porque no saben cómo manejar sus tiempos para realizar proyectos, específicamente enfrentan el problema de no calcular bien cuánto tiempo se tardarán en elaborarlos. Por consecuencia, pasan días sin dormir bien, ni nutrirse correctamente lo que lleva a que acudan con la coordinación de urgencias. Ella misma comenta: “...Aunque se imparten talleres de administración del tiempo en la universidad, los alumnos no acuden más que si su tutor les recomienda ir, sabemos que existe el problema, pero no vemos el interés en el alumno de resolverlo, por lo menos no con el taller”

(Cosío, comunicación personal, 25 de Agosto, 2023)

Hay autores que consideran que la procrastinación se debe a que la persona posee creencias irracionales sobre lo que implica terminar una tarea adecuadamente, en ese sentido, tiende a plantearse metas altas y poco reales que por lo general lo llevan al fracaso. Es entonces que al intentar calmar esas consecuencias emocionales, demoran el inicio de las tareas, hasta que no sea factible completarlas de manera apropiada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades. (Ellis y Knaus 1977)

Métodos de optimización de tiempo :

Time boxing

Timeboxing es una estrategia de gestión del tiempo orientada a los objetivos que puede aumentar la productividad y evitar la procrastinación. Cuando se fija un "bloque de tiempo", estableces una meta para finalizar una tarea específica dentro en un período determinado. Planificar con anticipación cuánto tiempo llevará finalizar una tarea permite organizar de manera consciente cómo se usará el tiempo y en qué se trabajará. Este método de productividad consta de tres pasos: el volcado cerebral o *brain dumping*, el establecimiento de prioridades y la planificación diaria. El *brain dumping* consiste en volcar todos los pensamientos

en algún medio, ya sea en papel, en digital o grabándolo. Se pueden escribir las tareas que se tienen que hacer, conceptos para futuras ideas o cualquier cosa que merezca la pena conservar. Lo segundo es establecer las tres prioridades de cada día para no perder de vista cuáles son los objetivos más importantes.

Por último, la planificación del día. Esto supone el elemento clave de este sistema y requiere programar el día por horas, desde que amanece hasta dormir. (Ryan S. Gladwin, 2022)

Son bastantes los beneficios que ofrece este método, como tener una idea más clara de cómo organizar el día, aumenta la motivación con la gestión del tiempo orientada a objetivos, se trabaja de forma más consciente estimando la duración que conlleva hacerla.

Después de que la empresa tecnológica Filtered publicara un estudio sobre el timeboxing, Harvard Business Review lo ha reconocido como el truco de productividad más útil: "puede que sea la habilidad práctica más importante que puedas desarrollar como profesional a día de hoy". (Gladwin, 2022, <https://www.>)

Técnica Pomodoro

La técnica Pomodoro incluye cinco procesos incrementales que ayudan a desarrollar una mejor relación entre el tiempo y las actividades que se realizan. Con estas características funcionales se puede ir aplicando poco a poco la técnica Pomodoro para que sea más natural el proceso. La idea es eliminar la procrastinación para lograr un mayor nivel de concentración y aprovechamiento del tiempo. (Rafael Obando, 2022) Consiste en:

- Realiza una lista de las tareas pendientes e inicia el temporizador.
- Configura el temporizador 25 minutos y concéntrate en una sola tarea hasta que el conteo llegue a su fin.
- Cuando termine la sesión, marca el primer pomodoro y regístralo como completado. Ahora, se descansa 5 minutos.
- Cuando se haya completado cuatro pomodoros, podrás tomar un descanso más largo, de entre 15 a 30 minutos. Los métodos de estudio, han revolucionado la forma en que los estudiantes abordan su aprendizaje y organizan su tiempo. Estas técnicas proporcionan una

estructura efectiva para maximizar la concentración y la productividad durante los períodos de estudio. (Harvard, 2018). Sin embargo, su eficacia se ve potenciada cuando se

integran con plataformas educativas modernas como Microsoft Teams. Estas plataformas ofrecen un entorno digital colaborativo que permite a los estudiantes planificar y llevar a cabo sus sesiones de estudio de manera más eficiente. A través de la sincronización de calendarios, los estudiantes pueden programar bloques de tiempo específicos para aplicar estos métodos, estableciendo intervalos de trabajo y descanso de manera organizada. Además, las herramientas de seguimiento y gestión del tiempo en plataformas como Microsoft Teams proporcionan un recurso valioso para evaluar y mejorar la efectividad de estos métodos de estudio. En conjunto, la combinación de técnicas de estudio probadas con tecnologías educativas avanzadas ofrece a los estudiantes una poderosa herramienta para optimizar su proceso de aprendizaje. Plataformas educativas Microsoft Teams En esencia, teams es una app de chat empresarial, que permite

comunicarse de forma más rápida y organizada que usando el email. Es posible crear canales con distintos objetivos, donde se incluye a las personas

interesadas, al tiempo que se mantiene la información en la conversación adecuada. La idea clave de esta herramienta es la de centralizar todos los documentos, conversaciones, llamadas, reuniones y tareas en un mismo sitio. Teams es una aplicación sencilla y muy intuitiva para trabajar y organizar los equipos. De esta forma se minimiza el número de correos electrónicos intercambiados internamente, lo cual ayuda en la reducción de tiempos y en las posibles pérdidas de información que van ligadas al envío de emails. (Chulià Roselló, 2020)

Moodle

Moodle es la abreviación en inglés de las siglas (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment), y es una plataforma de gestión del aprendizaje de código abierto, esto significa que se puede obtenerla libremente, además se puede modificar, corregir y añadir prestaciones personalizadas. Fue creada por el pedagogo e informático Australiano Martin Dougiamas, y su primera versión apareció el 20 de Agosto de 2002, desde ese entonces Moodle se ha convertido en una de las plataforma más conocidas en todo el mundo, usada sobre todo en

escuelas y universidades, actualmente cuenta con 200 Millones de usuarios en todo el mundo y la comunidad de desarrollo en plataformas opensource más grande de todo el mundo.

Está basada en contenidos que se montan en un servidor web, esto hace posible que los estudiantes puedan ingresar en todo momento para revisar los cursos en los que están inscritos. Moodle está diseñado programado sobre Un lenguaje de programación, por esta razón el servidor debe ser compatible con dicha tecnología. (Moodle, 2021) Se caracteriza por lo siguiente:

- Tiene un diseño personalizado.
 - Variedad de actividades y herramientas.
 - Interfaz moderna y de fácil uso. Manejo y gestión administrativa.
 - Organización de cronogramas.
 - Organización de archivos y material.
 - Seguimiento a estudiantes.
1. Tareas: Moodle ofrece distintas clases de tareas que acompañan el desarrollo de una clase, entre ellas: redacción de textos dentro de la plataforma, envío de archivos enlazados, foros y cuestionarios, entre otros.
 2. Exámenes: Esta plataforma admite distintas formas de evaluar, entre estas, exámenes cortos o tests, exámenes extensos, cuestionarios y exámenes por parejas o grupales.

3. Evaluaciones y valoraciones: La retroalimentación es un proceso que el docente puede realizar tras la entrega de tareas, evaluaciones
4. y procesos de cierre de módulo. El docente puede hacerlo a través de una caja de comentarios que lleva el mismo nombre y cuya admisión ha sido previamente autorizada por los administradores de la plataforma. (Moodle, 2021)

Inteligencia artificial (IA)

Es un campo de la informática que se centra en el desarrollo de algoritmos y sistemas capaces de realizar tareas que normalmente requerirían la inteligencia humana. Estos sistemas pueden aprender, razonar, tomar decisiones y resolver problemas de manera autónoma, basándose en datos y patrones. La IA se basa en la idea de que las máquinas pueden simular la capacidad de pensamiento humano y aprender de la experiencia para realizar tareas específicas. (IBM, 2022, <https://www.ibm.com/mx-es/topics/artificial-intelligence>)

Existen varias ramas dentro de la IA, algunas de las cuales incluyen:

Aprendizaje Automático (Machine Learning): Esta es una subdisciplina de la IA que se centra en el desarrollo de algoritmos que permiten a las máquinas

aprender patrones y tomar decisiones a partir de datos. En lugar de ser programados explícitamente, los sistemas de aprendizaje automático mejoran su rendimiento a medida que se les proporciona más información

1. **Procesamiento de Lenguaje Natural (PLN):** Se enfoca en permitir a las máquinas que comprendan y procesen el lenguaje humano de manera similar a como lo hacen las personas.
2. **Visión por Computadora:** Se refiere a la capacidad de las máquinas para interpretar y comprender información visual a partir de imágenes o videos.
3. **Robótica Autónoma:** Implica el desarrollo de robots capaces de realizar tareas y tomar decisiones en entornos reales de manera autónoma.
4. **Sistemas Expertos:** Son programas de computadora que imitan la toma de decisiones de un experto humano en un campo específico.

Utilizar inteligencia artificial en la app del proyecto descrito más adelante, que se centra en la gestión de clases y pendientes, es una excelente herramienta para llegar a los límites de la nueva

tecnología, que aplicada a la app, ayudará a lograr lo siguiente:

1. Optimización del Tiempo: La IA puede analizar patrones de comportamiento y datos de usuario para ofrecer recomendaciones personalizadas sobre cómo optimizar el tiempo de estudio y trabajo.
2. Personalización: La IA puede adaptarse a las preferencias y necesidades individuales de cada usuario, ofreciendo sugerencias y recordatorios específicos para maximizar la eficiencia.
3. Automatización de Tareas Repetitivas: La IA puede encargarse de tareas rutinarias como la programación de clases y la creación de recordatorios, liberando tiempo para actividades más productivas.
4. Procesamiento de Lenguaje Natural (PLN): La IA con capacidades de PLN puede entender y responder a comandos de voz o texto, lo que facilita la interacción con la aplicación.
5. Aprendizaje Continuo: La IA puede mejorar con el tiempo a medida que recopila y analiza más datos de usuario, proporcionando sugerencias cada vez más precisas y relevantes.
6. Adaptación a Cambios en la Rutina: Si la rutina de un usuario cambia, la IA puede ajustar automáticamente las sugerencias y recordatorios para acomodarse a la nueva situación. En resumen, la IA puede potenciar enormemente la funcionalidad de una aplicación de gestión de clases y pendientes al ofrecer una experiencia altamente personalizada y eficiente para cada usuario, ayudando a maximizar la productividad y el rendimiento académico.

Definición del proyecto emprendedor

EMISOR	MENSAJE	CONCEPTOS	CLIENTES	USUARIOS	MEDIOS
La marca se conforma de una app de agenda virtual con inteligencia artificial integrada, la cual acompañará así como ayudará a organizar y optimizar tiempos de estudio del usuario.	Mejorar la calidad de vida de las personas, gestionando el tiempo para optimizar su desempeño académico, combatiendo el hábito de la procrastinación.	Gestión Tiempo Organización Inteligencia artificial	Estudiantes de diseño Universidades	Estudiante del Departamento de Arte, Diseño y Arquitectura	App digital

<p>Fortalezas</p> <p>Producto especializado para el mundo académico.</p> <p>Programación de cambios paulatinos benéficos para la salud integral de los usuarios.</p> <p>No hay otra plataforma así de completa en el mercado.</p>	<p>Debilidades</p> <p>No poder cuantificar el beneficio e impacto en los cuerpos de los usuarios después del uso del producto.</p> <p>No contar con especialistas en el tema, ya que son aliados más no contratados.</p>
<p>Oportunidades</p> <p>El problema que ataca la marca es latente con el usuario, lo cual lo hace de su interés.</p> <p>A través de un programa autónomo podrá mejorar sus hábitos.</p> <p>La estética y narrativa de la marca atrae al usuario, lo informa e interesa en el tema.</p>	<p>Amenazas</p> <p>Apps de agendas virtuales</p> <p>Contenido gratuito en internet.</p> <p>Después del programa puede haber pérdida de interés para seguir el proceso y mejorar sus hábitos.</p>

Tabla 2. Foda

Golden Circle.

WHAT: Herramienta digital a la mano del estudiante, para fomentar hábitos que favorezcan una mejor administración del tiempo y rendimiento escolar.

HOW: A través de una app interactiva encaminada a la administración y optimización del tiempo mediante herramientas visuales de organización, jerarquías y métodos de estudio.

WHY: Para que el usuario tenga una mejor calidad de vida teniendo tiempo tanto escolar, como deportivo, recreativo en todas sus actividades, y crear hábitos positivos que impactarán en su futuro. Una correcta planeación del tiempo puede optimizar y mejorar la vida.

Filosofía

Dar herramientas a los jóvenes universitarios, para que sigan buscando su bienestar físico y mental, fomentando hábitos positivos, incremento de productividad para un mejor desarrollo personal y profesional.

Misión

La app esta comprometida con dar las herramientas necesarias para la optimización personalizada de cada usuario, con el fin de alcanzar metas personales, educativas hacia un mejor rendimiento basado en la mejora de la administración del tiempo.

Visión

Ser una herramienta para jóvenes adultos en formación de su vida universitaria que pueda generar un impacto benéfico en su vida diaria, facilitando la creación de hábitos positivos, administración óptima de su tiempo, planificación a futuro y mejorar su desarrollo integral.

Valores

Disciplina, superación, voluntad, coherencia, vitalidad y amor propio.

Pertinencia

Los beneficios de respetar y priorizar los tiempos de estudio, ayudan no solo a mejorar el rendimiento escolar, sino a planificar un mejor futuro, llegar a metas concretas y por ende desenvolverse mejor en varios aspectos importantes de la vida.

Relevancia

El proceso de investigación y la observación detallada del usuario, su entorno y hábitos, ha demostrado que existe un problema de la mala administración del tiempo, causando procrastinación académica y por ende problemas en la vida diaria y profesional de los estudiantes.

Aunque se cuente con información en libros, internet y apps, Study Flow es una herramienta que piensa en las necesidades del estudiante que probablemente procrastina, tomando en cuenta eso, sus deseos, horarios y obligaciones, volviendo el aprendizaje del tema en una experiencia a través de su narrativa, apelación al sentido de pertenencia, síntesis de información personalizada e inteligencia artificial se facilitará la transmisión del conocimiento y la inducción del usuario a mejores hábitos y metas.

Viabilidad

Hasta el día de hoy, en el mercado no existe un producto similar que cuente con todas las características mencionadas a continuación: App que organice las clases y tareas automáticamente, inteligencia artificial que ayude a administrar tareas para optimizar en el día, semana y mes, académica o de carácter no solo

informativo, sino interactiva. Una solución que atraiga tanto usuarios interesados en el tema como usuario que se vean atraídos por la estética, Study flow cumple con todos los aspectos ya antes mencionados.

Modelo de negocios

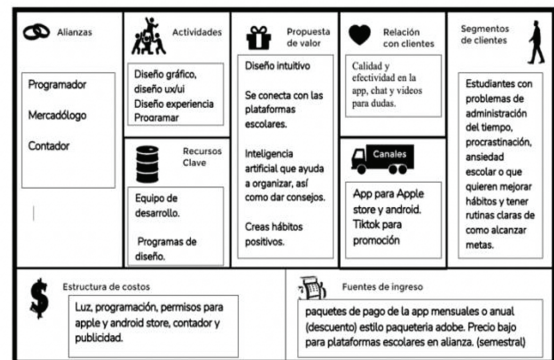


Fig.1 Modelo de negocios

Propuesta de Valor

Descubre el potencial máximo de tu rendimiento académico con Study Flow. Organiza tus tareas con días de anticipación, eliminando el estrés de última hora y liberando tiempo para disfrutar. Establece metas alcanzables a corto, mediano y largo plazo. Esta herramienta es tu aliada para transformar hábitos y superar la procrastinación. Con funciones de recordatorio, métodos de estudio eficaces y bloqueo de aplicaciones distractoras, además de la asistencia de inteligencia artificial para optimizar tus rutinas y tareas,

Study Flow te guía hacia el éxito educativo.

Segmentos de clientes

El producto está dirigido a todos aquellos estudiantes que tienen problemas con la administración del tiempo y tareas, aquellos que procrastinan o que desean implementar mejores hábitos.

Canales

El canal de distribución es por apple store y android store, que todos los dispositivos móviles cuentan, podrán descargar la aplicación en segundos en su teléfono, computadora o tableta electrónica. El canal de difusión será a través de una página web donde se expliquen más e específico las funciones de la app, además ofrecerá un espacio de preguntas etc. En cuanto a redes sociales se piensa enfocar en tiktok e instagram, donde igualmente se promocionará la app, el modo de uso y sus beneficios.

Relaciones con clientes

La relación con los clientes será por vía telefónica, whatsapp o tiktok donde se responderán preguntas generales. Siempre con buena actitud para estar actualizados y satisfacerlos de manera correcta.

Fuentes de ingresos

La principal fuente de ingresos de la marca son las suscripciones mensuales o anuales a la hora de descargar la app. En el caso de tener convenio con plataformas institucionales pago semestral

Recursos clave

Los recursos clave son la materia prima que en este caso es la programación y diseño de la app, al igual que la difusión en medios de internet para llegar a nuevos usuarios.

Actividades clave

Las actividades clave es, la gestión y actualización de la app, el diseño de experiencia y tener actualizado el contenido de tiktok.

Socios clave

El programador ya que ayuda a plasmar exactamente lo que el diseñador creó para la experiencia y usabilidad del usuario, mercadólogo para estrategias de venta y distribución y contador para llevar las finanzas de la empresa y metas económicas a futuro.

Estructura de costos

Este modelo de negocio cuenta con costos como programación, contacto con especialistas, y contaduría. Igualmente, un costo considerable es la publicidad en redes sociales.

Plan de negocios

Para justificar la rentabilidad del proyecto emprendedor, se generó un plan de negocios, el cuál presenta el monto necesario para la inversión inicial de la empresa, el presupuesto para el diseño y la creación de la marca.

Para esto se calculó el precio unitario del producto, teniendo en cuenta los costos variables, fijos, y el costo de producción.

Costo de venta	
Costo unitario	\$79 pesos
Costo de venta al público	\$118 pesos
Ganancia unitaria	\$ 39 pesos
Ganancia Neta mensual	\$28,815 pesos
ISR	\$33.24 pesos
Ganancia Bruta mensual	\$28,782 pesos

Punto de equilibrio	
58,299/118-79.06	491 descargas de app mensuales para alcanzar punto de equilibrio.
445,500/28,782	En 15 meses y medio regresa la inversión inicial.

Costo de venta	
Costo unitario	\$79 pesos
Costo de venta al público	\$118 pesos
Ganancia unitaria	\$ 39 pesos
Ganancia Neta mensual	\$28,815 pesos
ISR	\$33.24 pesos
Ganancia Bruta mensual	\$28,782 pesos

Punto de equilibrio	
58,299/118-79.06	491 descargas de app mensuales para alcanzar punto de equilibrio.
445,500/28,782	En 15 meses y medio regresa la inversión inicial.

Después de obtener el costo total de producción se sumaron factores como la ganancia neta, el ISR, obteniendo la ganancia bruta, y se le añadió el costo de ventas, el cual incluye el precio por difusión y la página web. Finalmente, el precio de lista del producto es de \$118 pesos mexicanos.

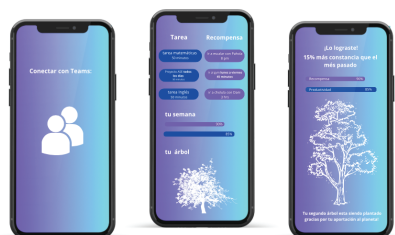
Asímismo se realizó una proyección de estado de resultados que muestra que la descarga mensual de 738 usuarios deja un margen de utilidad del 33%, pudiendo concluir que el proyecto emprendedor es viable.

valiosas retroalimentaciones por parte de los estudiantes. Esta parte del proyecto fue de suma importancia ya que a la marca le interesa poder adaptarse a las necesidades y agendas ocupadas del mundo creativo.

Prototipo de Baja Fidelidad

Cómo primer prototipo denominado de baja fidelidad se le compartió a 15 estudiantes pertenecientes al Departamento de Arte, Diseño y Arquitectura, pantallas del primer diseño burdo, la idea de cómo irá estructurada la app, sus funciones así como los beneficios de usarla por cierto plazo de tiempo. El objetivo de este prototipo fue ver si el usuario estaba interesado en esta herramienta digital, su diseño intuitivo y el propósito del mismo.

Los entrevistados expresaron “Es la app que necesito” ya que muchos estudiantes luchan para organizarse correctamente y rendir al máximo en sus actividades, también mostraron interés sobre cómo funcionaría la parte de la inteligencia artificial, en conclusión los usuarios demostraron entusiasmo y curiosidad, lo cual resultó un buen indicio.



Media Fidelidad

Después de la retroalimentación dada, se realizaron modificaciones para el estilo gráfico de la app, para secciones y se añadió el árbol en la tabla de resultados. Se pensó en todas las secciones necesarias que integraría así como su jerarquía y orden para facilitar la experiencia del usuario meta, este segundo prototipo fue probado igualmente con 12 estudiantes quienes expresaron comentarios positivos, en este caso, se enseñaron las pantallas diseñadas con la información clave y se pidió que las probaran de forma intuitiva sin ayuda o explicación previa, los resultados fueron muy buenos ya que dijeron que si pagarían un precio razonable por ella (\$70-100 pesos mensuales).



Así mismo para la creación de logotipo de la marca, se tomaron en cuenta aspectos gráficos, paleta de colores, tipografías, iconos, y la opinión del usuario, realizando una encuesta comparativa entre diferentes diseños y la paleta de colores. Los 15 usuarios escogieron el mismo Diseño, por lo cual fue fácil identificar su inclinación por éste.



Alta Fidelidad

El proceso de desarrollo de la aplicación se vio enriquecido con la creación de un prototipo de alta fidelidad, la cual elevó significativamente la experiencia del usuario. En esta fase, se realizaron mejoras sustanciales en cada sección de la aplicación, perfeccionando las pantallas existentes y optimizando su funcionalidad.

Se implementó una paleta de colores cautivadora y una tipografía seleccionada para brindar coherencia visual y atractivo

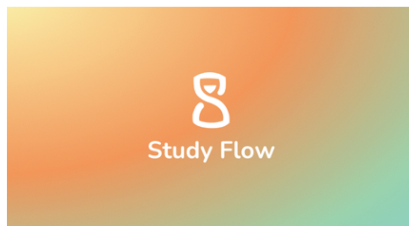
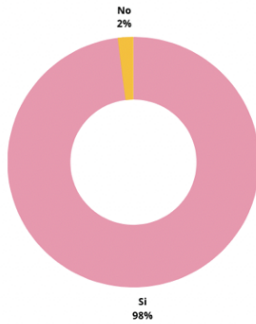
estético a lo largo de la aplicación. Además, se perfeccionaron los elementos interactivos, como botones y ajustes específicos, para garantizar una navegación intuitiva y fluida.

El prototipo de alta fidelidad no solo se enfocó en la estética, sino también en la usabilidad, asegurando que cada elemento estuviera estratégicamente ubicado para facilitar la interacción del usuario. Los detalles fueron cuidadosamente considerados para mejorar la experiencia general, desde la disposición de los elementos visuales hasta la respuesta de los elementos interactivos.

Este prototipo interactivo no solo representa una versión visualmente atractiva de la aplicación, sino que también sirve como una herramienta esencial para validar y evaluar la usabilidad de la interfaz. Las iteraciones y ajustes realizados durante esta fase de desarrollo garantizan que la aplicación no solo sea estéticamente agradable, sino también altamente funcional y adaptada a las necesidades específicas de los usuarios.

Validación final

El siguiente esquema presenta los resultados de la retroalimentación sobre el logotipo final de la marca por el usuario meta, con 41 respuestas : ¿Te gusta el logotipo creado para la app de gestión de estudio?



A continuación se muestran las pantallas de las secciones específicas de la app del prototipo final para Study Flow:

Se llevó a cabo una validación final de la app Study Flow con 51 usuarios. Tanto la interfaz visual de cada sección y botón, como la funcionalidad del prototipo interactivo, recibieron valoraciones positivas.



La retroalimentación de los usuarios destacó su utilidad como una herramienta perfecta para estudiantes que buscan gestionar proyectos prolongados como los suyos.

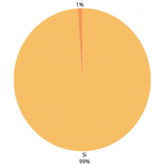
¿Te gusta el contenido de la app?

51 respuestas



¿Usarías esta app regularmente ?

51 respuestas



Conclusiones

Con respecto a la pregunta de investigación: ¿Qué estrategia se podría implementar para combatir la mala gestión del tiempo causante de la procrastinación y provocando un mal rendimiento escolar en la Universidad Beroamericana Puebla? Se desarrolló la marca Study Flow, cumpliendo con el objetivo general, ya que se generó una herramienta de diseño para reducir los niveles de mala gestión del tiempo, generar buenos hábitos, diferentes técnicas de estudio para que los estudiantes puedan explotar su potencial al máximo y rindan mejor en su entorno académico, profesional y personal. Los supuestos de solución fueron diseñados a raíz de los objetivos específicos donde se analizó el comportamiento de los estudiantes, su entorno y sus decisiones respecto al rendimiento académico y falta de gestión del tiempo. Los usuarios meta tuvieron un acercamiento e interacción con la app, comentando que es una herramienta que incorporarían en su día a día y los ayudaría a alcanzar los objetivos escolares que tienen a mejorar su estilo de vida así como incorporar nuevos hábitos, remarcaron que es la app que necesitan en esta fase de su vida, concluyendo que se alcanzaron los objetivos específicos. Cumpliendo con los objetivos, al concluir el proyecto los usuarios mostraron genuino interés por la

herramienta diseñada, queriendo empezar a hacer cambios en su rutina para mejorar la calidad de sus trabajos y su vida en general, reflejando que el proyecto es deseable, viable y factible para el usuario.

Conclusiones generales

Dimensión de Formación Profesional

Terminar mi carrera universitaria con un proyecto tan grande, tanto en lo académico como en lo profesional, me da la oportunidad perfecta para mostrar todo lo que he aprendido en las asignaturas de Diseño Estratégico de Información. Estoy contenta con las habilidades que he desarrollado y me siento preparada para enfrentar los desafíos que surjan en el ámbito profesional.

Dimensión de Articulación Social

A lo largo de mi formación, he participado en diversos proyectos destinados a apoyar a la sociedad. Me resulta satisfactorio poder ofrecer ayuda desde mi campo profesional, buscando soluciones que atiendan las necesidades y aspiraciones de aquellos que más lo requieren. Estos proyectos me han enseñado a poner mis

habilidades al servicio de los demás para el bien colectivo, como diseñadora y como persona.

Dimensión de Formación Integral Universitaria

Viendo en retrospectiva mi trayectoria, puedo darme cuenta del cambio que he tenido como persona, y diseñadora. Todos mis compañeros, maestros, proyectos y asignaturas y la misma ideología de la Ibero, han sembrado en mí inspiración y conocimiento, el cual me llevaré para mi vida profesional.

Referencias

Basco, M. R. (2010). *The procrastinator's guide to getting things done*. New York: Guilford

Condori y mamani, (2016) *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores rescatado*. de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200778902021000600020

Conroy, D. (2004). *The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 26 (1): 484-491.

Enebral J., En busca de la satisfacción y aun disfrute, en el desempeño profesional; <http://www.arearh.com/rrhh/satisfaccion.htm>

Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2000). *Procrastination: Current issues and new directions*. Corte Madre, CA: Select Press.

González L., Los Estímulos Morales y

Materiales en el Desarrollo Económico y la Formación del Hombre

Nuevo. http://www.nodo50.org/cubasingloXXI/economia/grodriguez1_310904.htm

Johansson, F.,(2023). *Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden*, *JAMA Netw Open*; 6 (1): 1-5.

Maisch; E., Pautas Metodológicas para la Realización de Estudios de Cima Organizacional; <http://www.getiopolis.com/canales2/hr/1/opciones.htm>

Pychy, T., (2018). *A critique of the construct validity of active procrastination*; *Personality and Individual Differences*; 120 (1): 7-12.

Steel, P., (2007). *The nature of procrastination*. *Psychological Bulletin*; 133 (1): 65–94.

Tuban, J., Medición del Clima Laboral en las Organizaciones. <http://www.tablerodecomando.com>

Herrera, N., (2021, 27 Abril). *Percepción y comportamiento de los mexicanos en redes sociales*; UVM.

<https://opinionpublica.uvm.mx/estudios/percepcion-y-comportamiento-delos-mexicanos-en-redes-sociales/> Morales, J. (2017). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus*

Correlatos, Aidep. Recuperado el 2
Junio del 2018, de

<https://aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

(Liliana Yañez, 2020).

<https://www.milenio.com/aula/estresacademico-en-estudiantes-cuandoy-por-que-se-presenta>

<https://www.businessinsider.es/timeboxing-mejor-rutina-productividadharvard-1159359> ,

. (Moodle, 2021)

<https://aulasmoodle.com/moodle/como-funciona-la-plataforma-moodle/>

(IBM, 2022)

<https://www.ibm.com/mx-es/topics/artificial-intelligence>

