

# 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>

# *Portfolio*

Cecilia Garrido

# Hi!

I'm Ceci, a **strategic information designer** driven by **curiosity** and **innovation**. My approach involves exploring **new angles** to address problems and **create solutions** that transcend conventional.

blending **sensitivity and adaptability** to understand user contexts and craft coherent yet creative solutions.

**Empathy fuels my design**, ensuring that **people's needs** remain at the heart of my work."

# Muilak

Juice company from Cholula.  
 The project's objective arises from the need to guide the company on what is being reflected in its **identity rebrand, social networks, interaction with users, and points of sale.**"

Team

Strategy Design



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL**

**PORCIÓN DE 100 ML**  
POR ENVASE DE 3.67

CONT. ENERGÉTICO	134.2 KCAL
PROTEÍNAS	9.8 G
AZÚCARES	0.9 MG
GRASAS TOTALES	0 G
FIBRA	14 G
SODIO	1.2 MG
MINERALES	0.2 MG

**GRACIAS A TU COMPRA.**

MUI LAK SE HAN PLANTADO MÁS DE **380** VARIETADES DE ÁRBOLES.

LE DAMOS EMPLEO A MÁS DE **100** AGRICULTORES DENTRO LAS DELICIAS DE MI TIERRA

**MUI LAK TE AGRADECE TU ELECCIÓN**

## MUI LAK

**SUPLEMENTO ALIMENTICIO**  
**CON SABOR A FRUTOS ROJOS**  
RETORNABLE

**367 ML** **402** **100%**  
CONT.NET. KCAL NATURAL

**POR EL PROCESO ARTESANAL**  
LAS TONALIDADES PUEDEN VARIAR

**INGREDIENTES:**

MUICLE (JUSTICIA SPEJIERA)  
FRUTOS ROJOS (FRESAS Y FRAMBUESAS)  
AMARANTO Y MIEL DE AGAVE

PROTEÍNA AGROECOLÓGICO FIBRA ANTIOXIDANTE

---

@mui\_lak\_  
@las\_delicias\_de\_mi\_tierra01

AYUDANOS A  
ZCONOCER TU OPINIÓN

---

UNA VEZ ABIERTO MANTÉNGANSE  
EN REFRIGERACIÓN.

# CO- NNEC TION

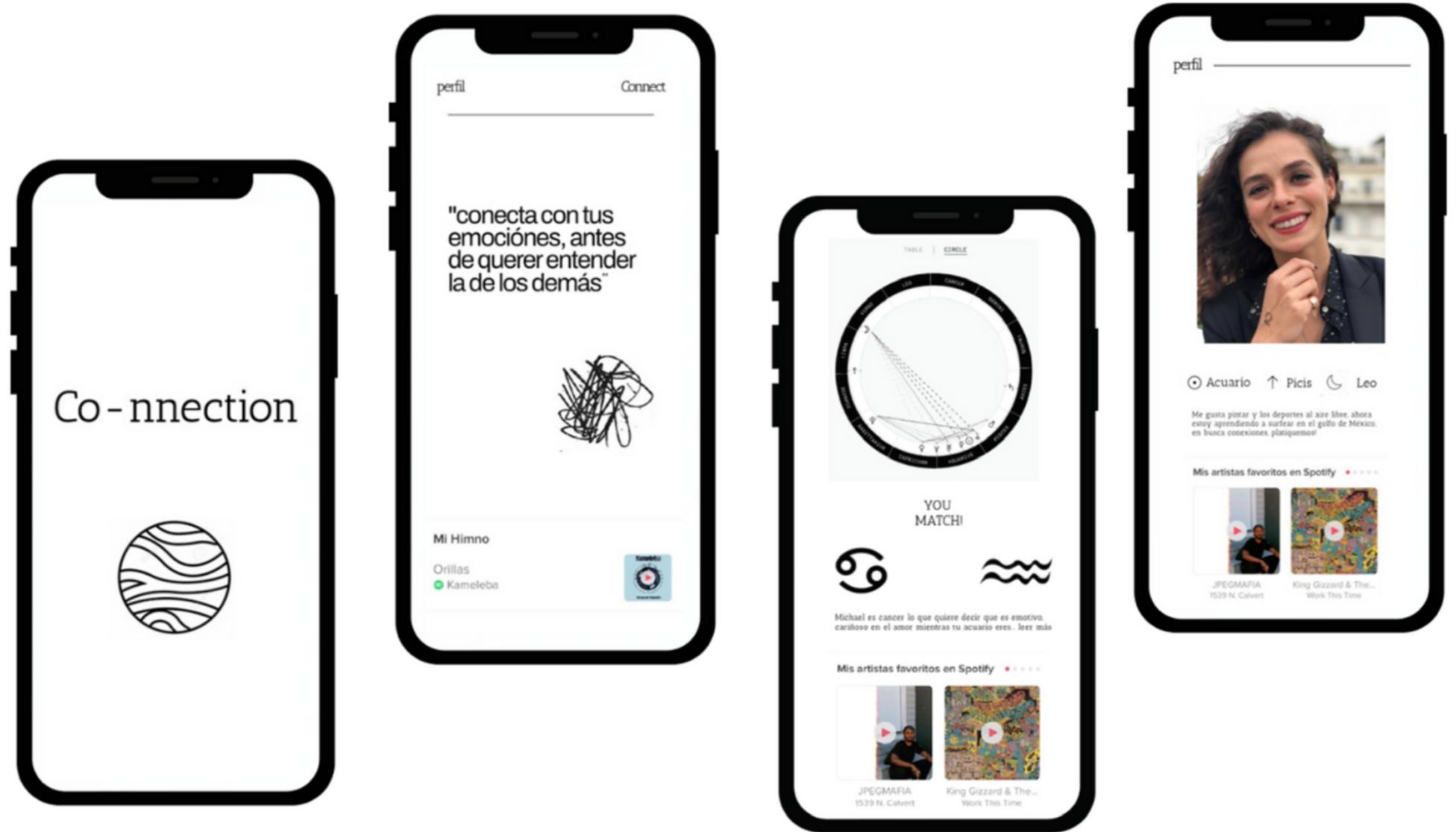
## APP

**Match with your ideal partner based on their zodiac signs and common interests.**

Creation of an extension for the Co-Star app as a usability class exercise. Interface design

Usability

BRANDING,UX DESIGN



# Juego Arcade

Team

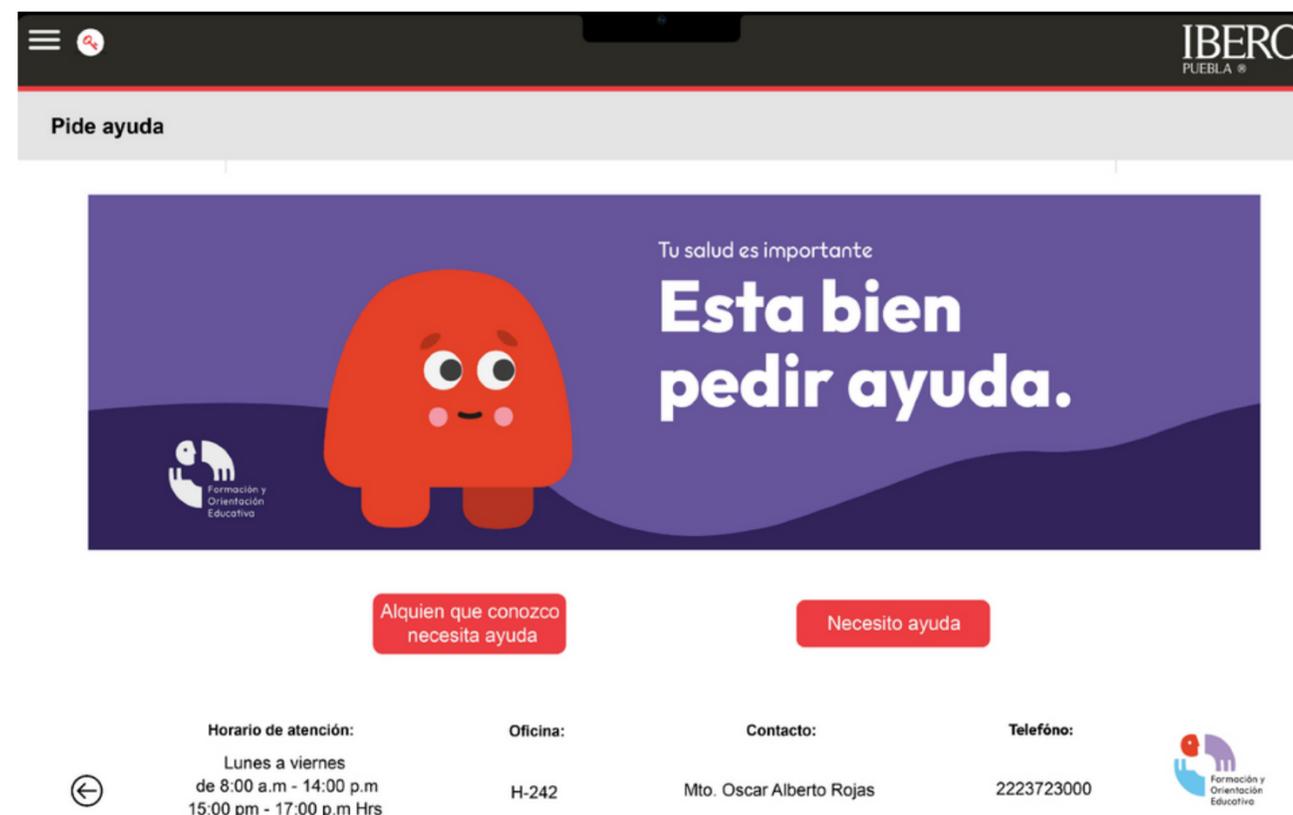
UX/UI

Diagrama de flujo



"For the **creation of a video game**, it was important to follow a process that ranged from **research to exploration and definition**. This allowed us to discover aspects to improve and implement in the final design, meeting the objectives set for the interface design class."

# Intrauia



Grupal

Usability

"Project for ASE 2 in which we developed a strategy to promote the mental health department of the university. Leading us to create a dedicated section for it within the Ibero Puebla's app and internet page."

UI ,USABILITY

Thanks



La **gestión del tiempo** es la **planificación** y ejecución de un control de **la cantidad de tiempo que se dedica a determinadas actividades**, con el fin de **ganar eficiencia y productividad**.

Conocer el **tiempo de cada tarea** permite **definir prioridades, plazos y objetivos**, y **evitar retraso o sacrificar la calidad** del trabajo.

Escobedo, 2021

Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en  
universitarios mexicanos

**De 3,000 estudiantes universitarios de  
escuelas públicas y privadas en México  
solo el 31% ellos gestionan su tiempo.**

[Analytics.scielo.org](https://analytics.scielo.org), 2021

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.

Estudio de la universidad del país vasco en el 2022

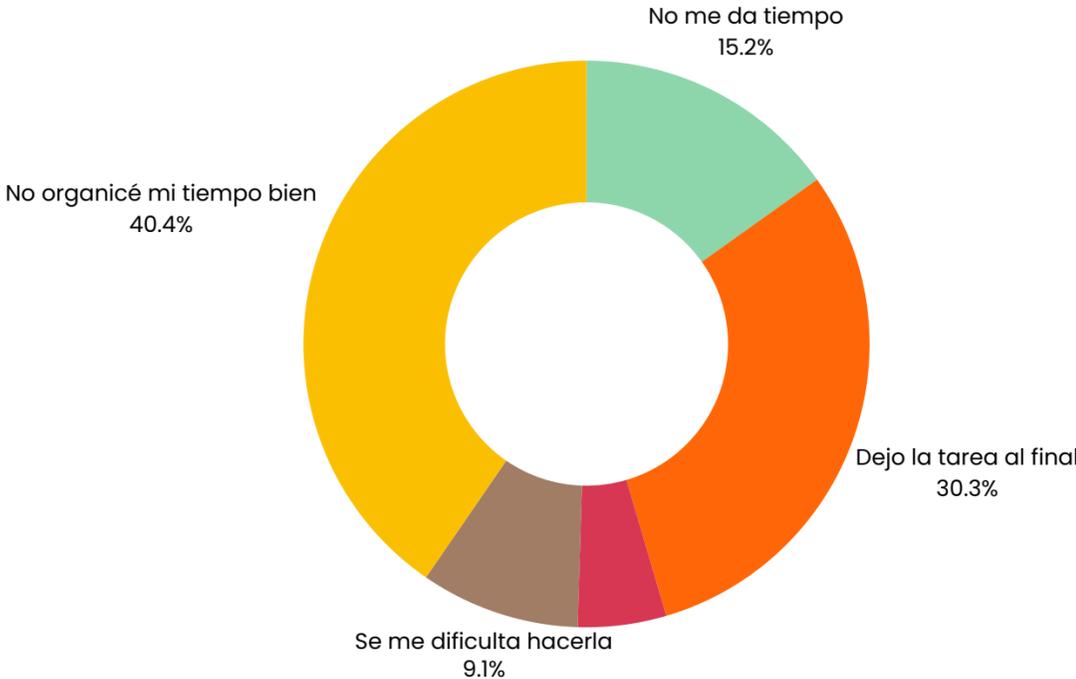
# IDIIT

Instituto de Diseño e Innovación Tecnológica  
Dr. Carlos Escandón Domínguez S.J.

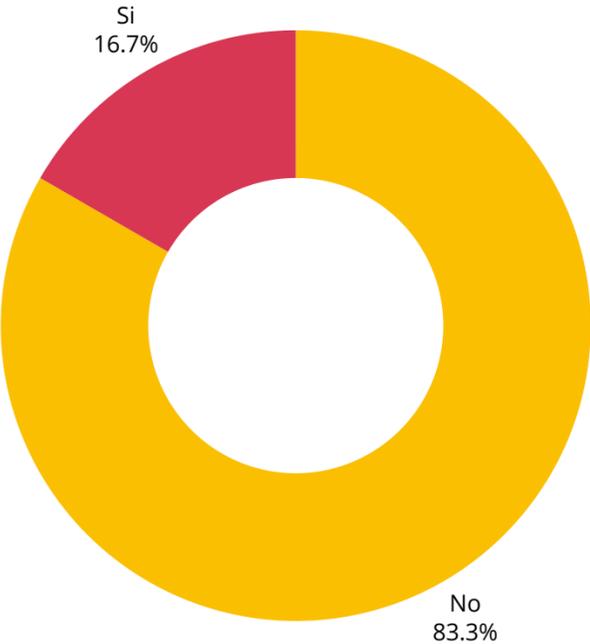
**Estudiantes Departamento de Arte, Diseño y  
Arquitectura de la Universidad Iberoamericana  
Puebla.**

82 estudiantes del DADA

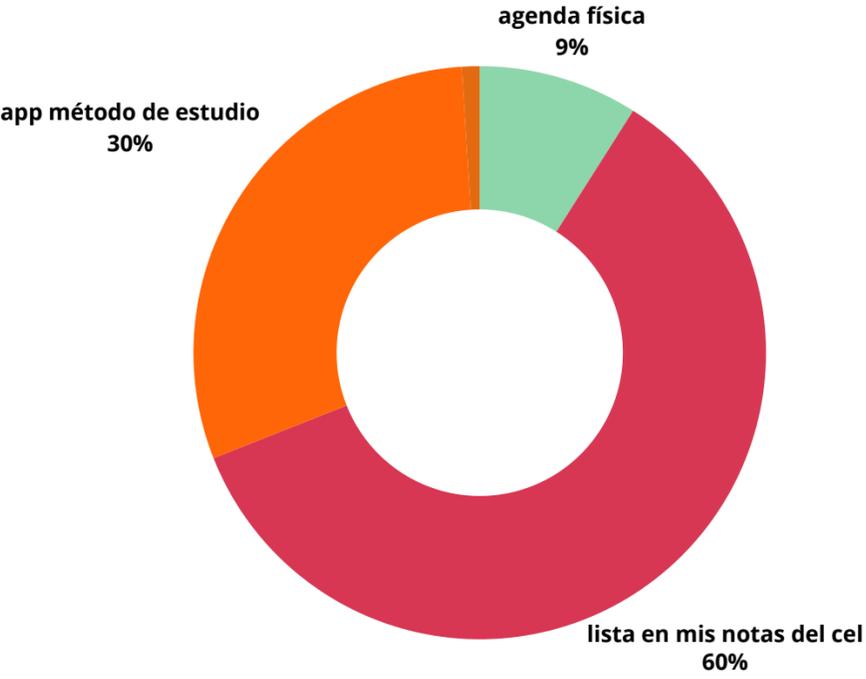
¿Porqué razón no das el 100% en tus proyectos o tareas ?



¿Estas satisfecho con la calidad de tareas que entregas ?



¿Tienes algún método para gestionarlas?

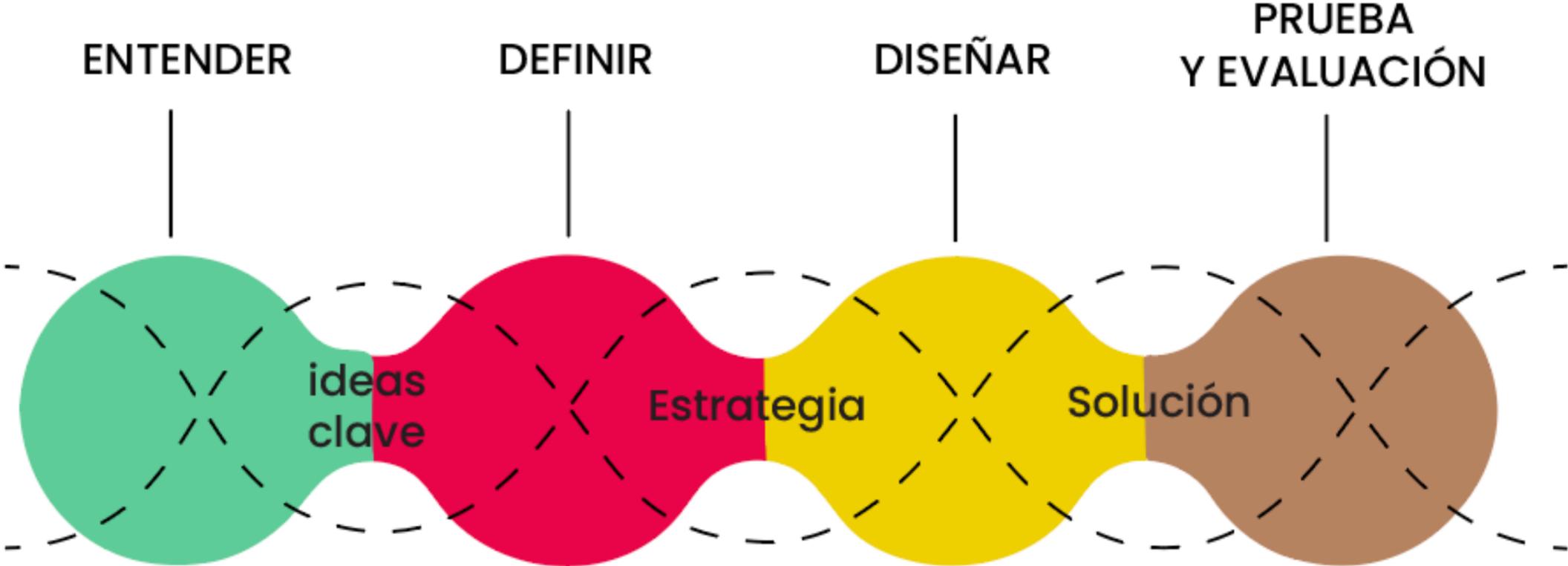


**¿Qué estrategia se podría implementar para combatir la mala gestión del tiempo en los estudiantes de la Universidad beroamericana Puebla?**

## **OBJETIVO**

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

# Human Center Design



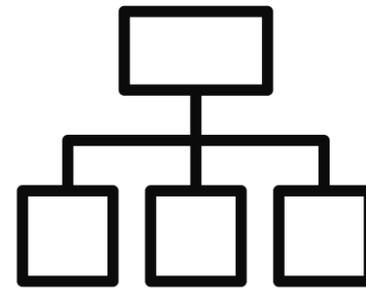
# Problema

Es de suma importancia comenzar a **priorizar la problemática de la mala 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 general psicológica y baja satisfacción con la vida, síntomas de depresión y ansiedad**

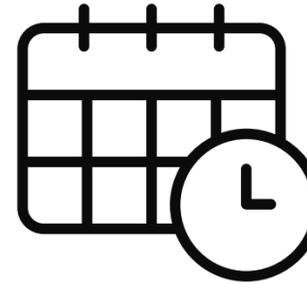
(Jama netw open, 2023).

# solución

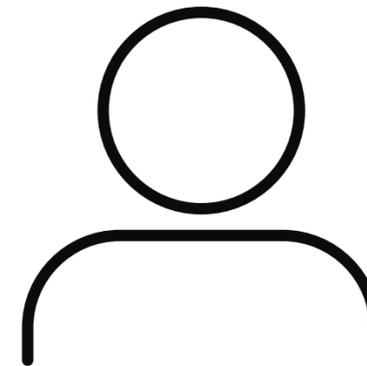
Se propone hacer una herramienta que ayude a generar :



Buenos hábitos



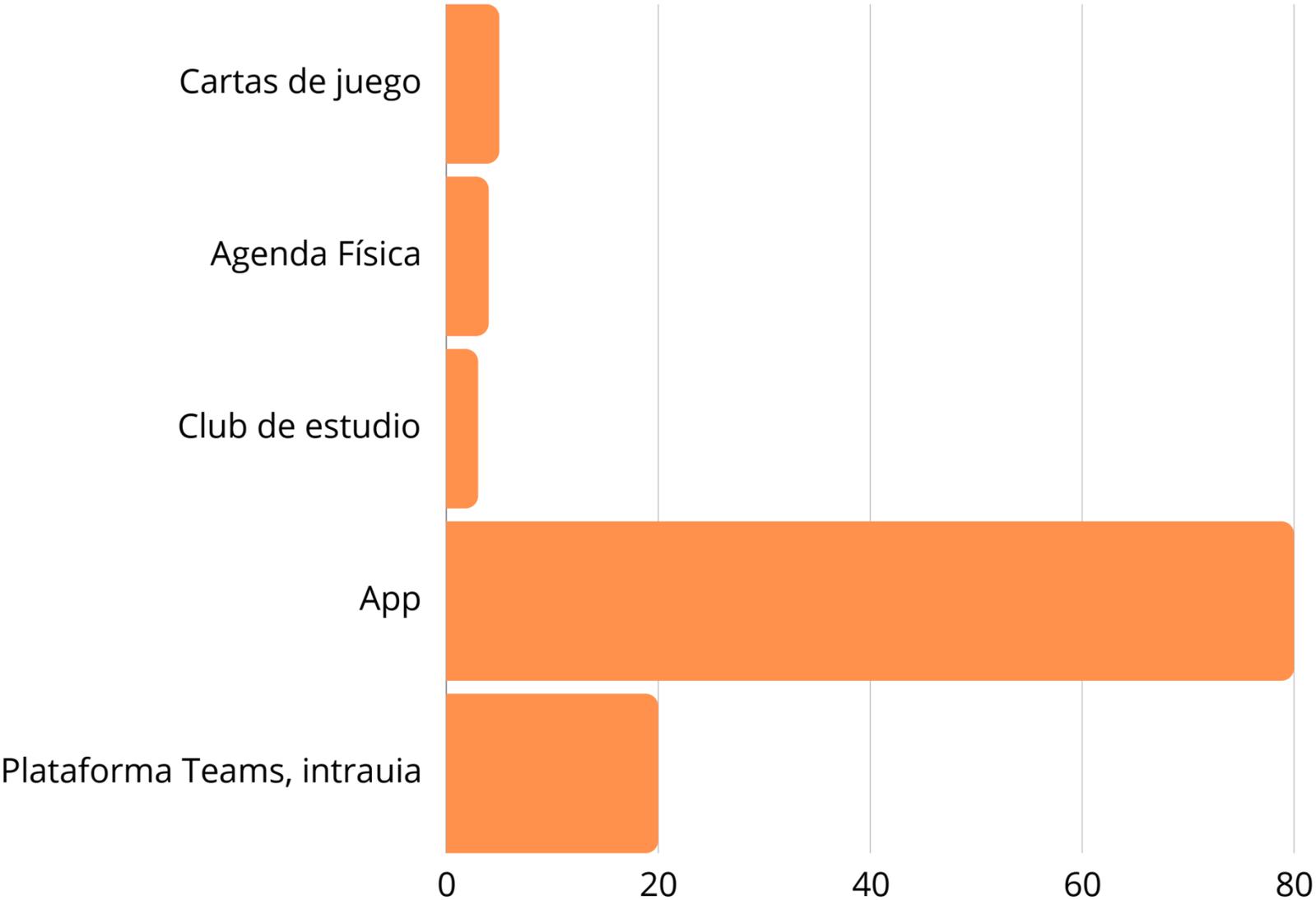
Gestionar el tiempo



cumplir proyectos basados en un plan o método a ejecutar.

# Herramienta validación

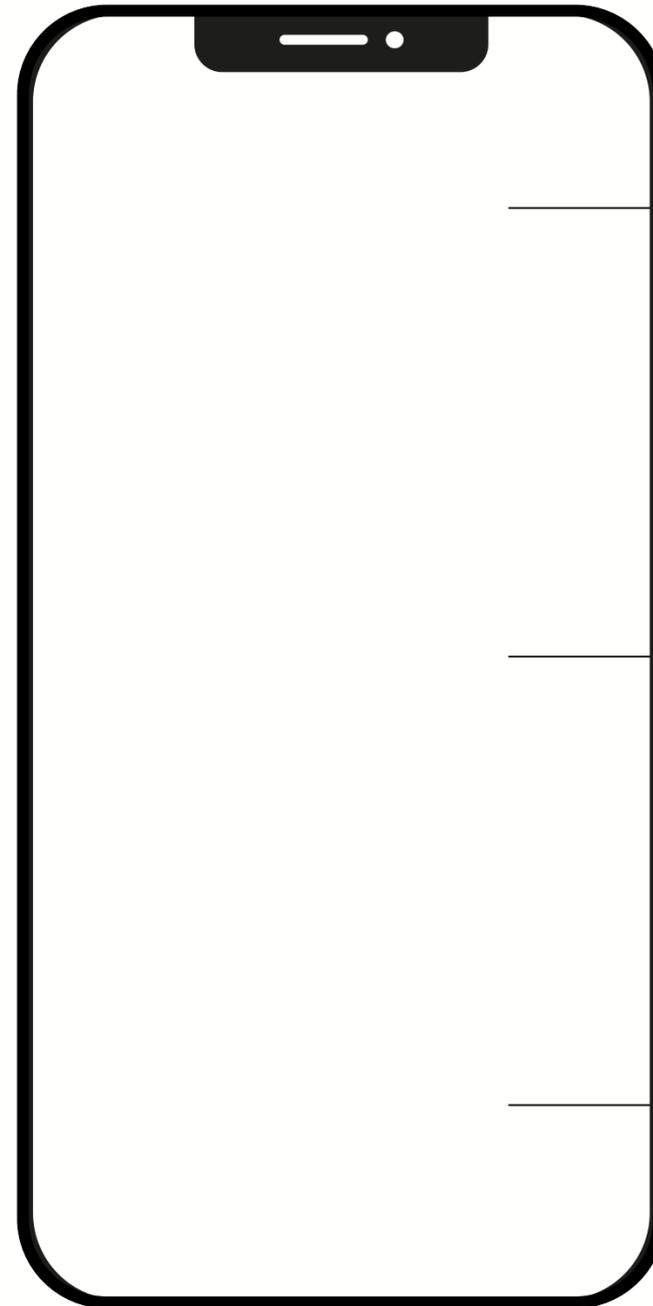
91 estudiantes del DADA



# App

## Agenda virtual

- Planear gestión del tiempo en tareas, proyectos etc.
- Consejos y cambios de mejora en tu rutina con AI



## ● Métodos de estudio

---

Time blocking, Pomodoro  
Bloqueo de apps  
Cronómetro

## ● Mejora tu rutina

---

Con ayuda de AI, aprender a organizar tus proyectos con antelación, ajusta tu rutina para mejorar tu rendimiento.

## ● Motivación

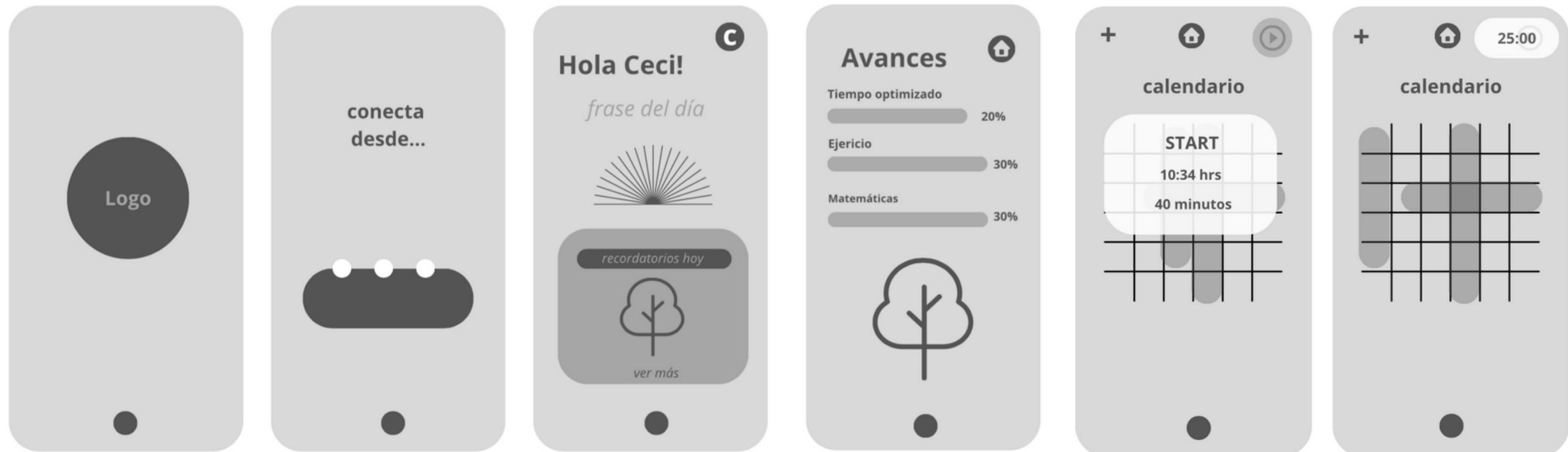
---

Tabla de resultados semanal y mensual, tiempo de mejora en actividades con algoritmo.  
Notificaciones con frases motivaciones.

# Prototipos



# Prototipo



# prototipo

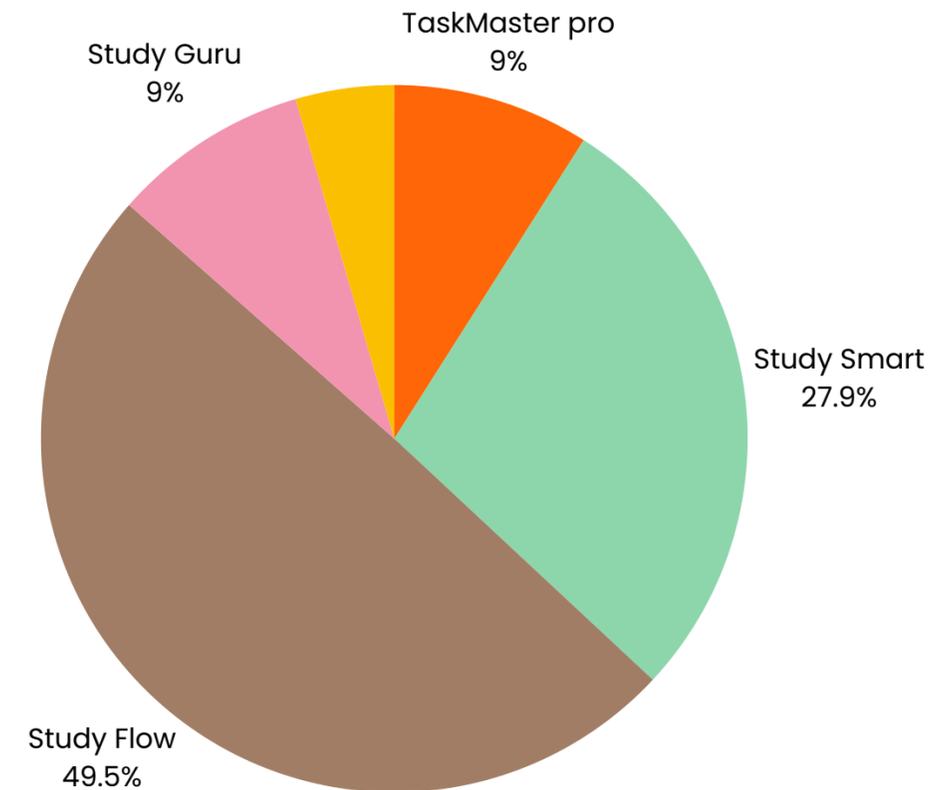
## bien logrado

- "Me gusta mucho el contenido"
- "Es una app que usaría definitivamente"

## areas de mejora

- "Añadir frases motivacionales"
- "añadir timeblocking"

# Nombre



# Study Flow



Flow como el estado de llegar a una concentración profunda al realizar una acción que sientes que el tiempo se para.

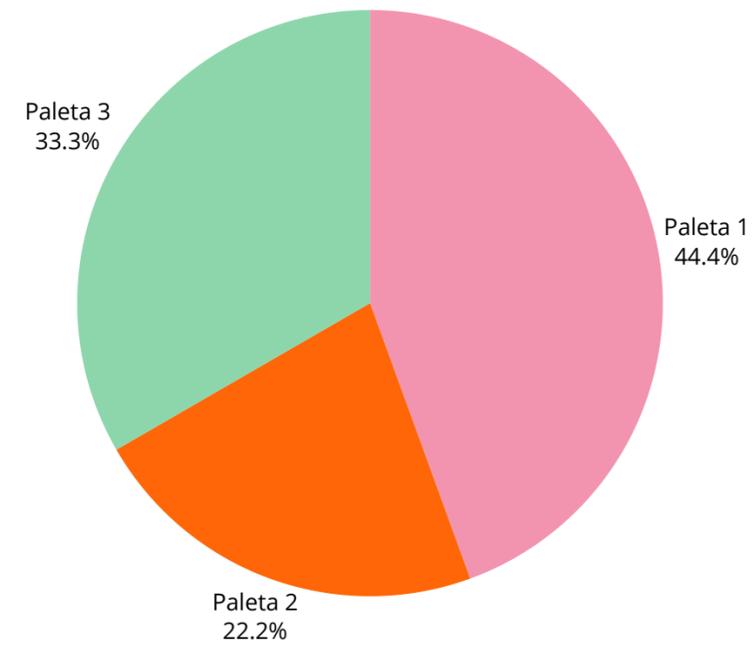
Hacer referencia a los métodos de estudio medido con cronómetro

Conocimiento ilimitado gracias a la inteligencia artificial y potencial al usar Study flow.

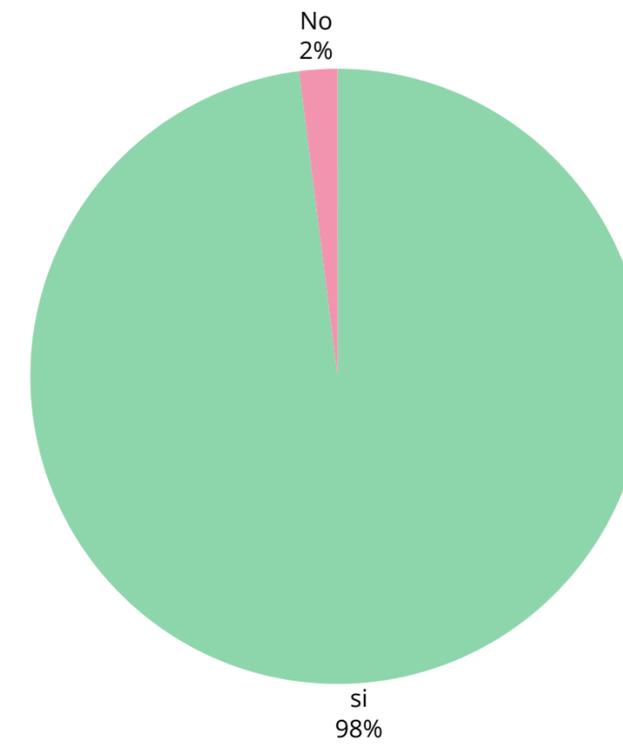
El tiempo es lo más valioso que tenemos.

82 estudiantes del DADA

## Paleta de color



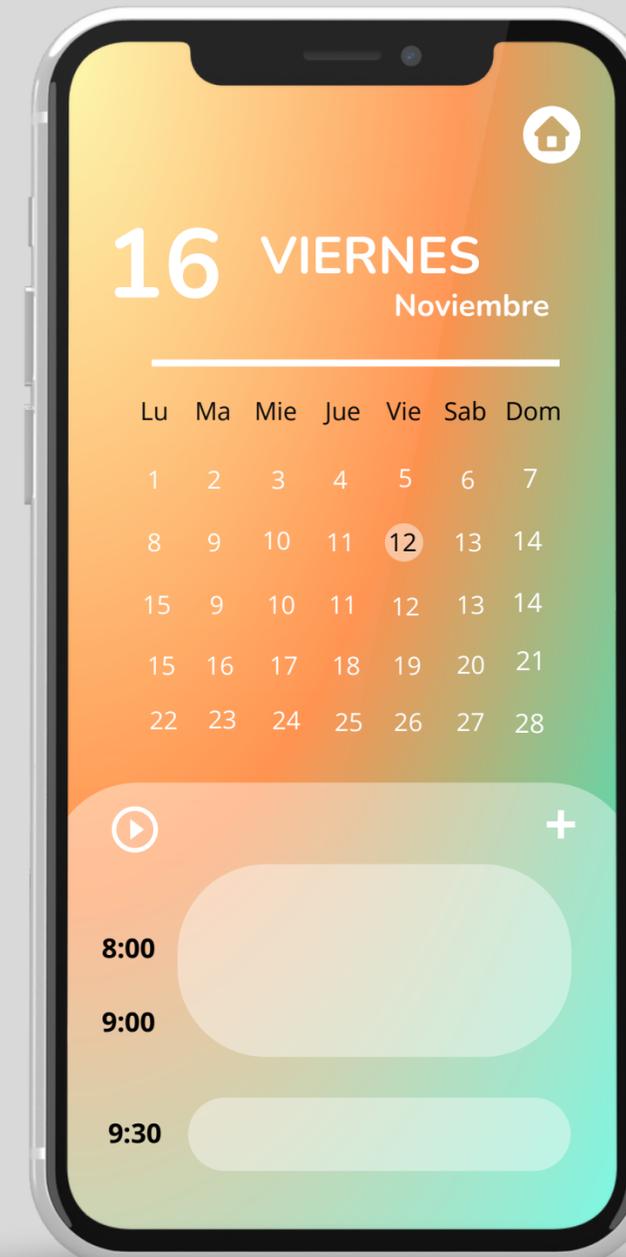
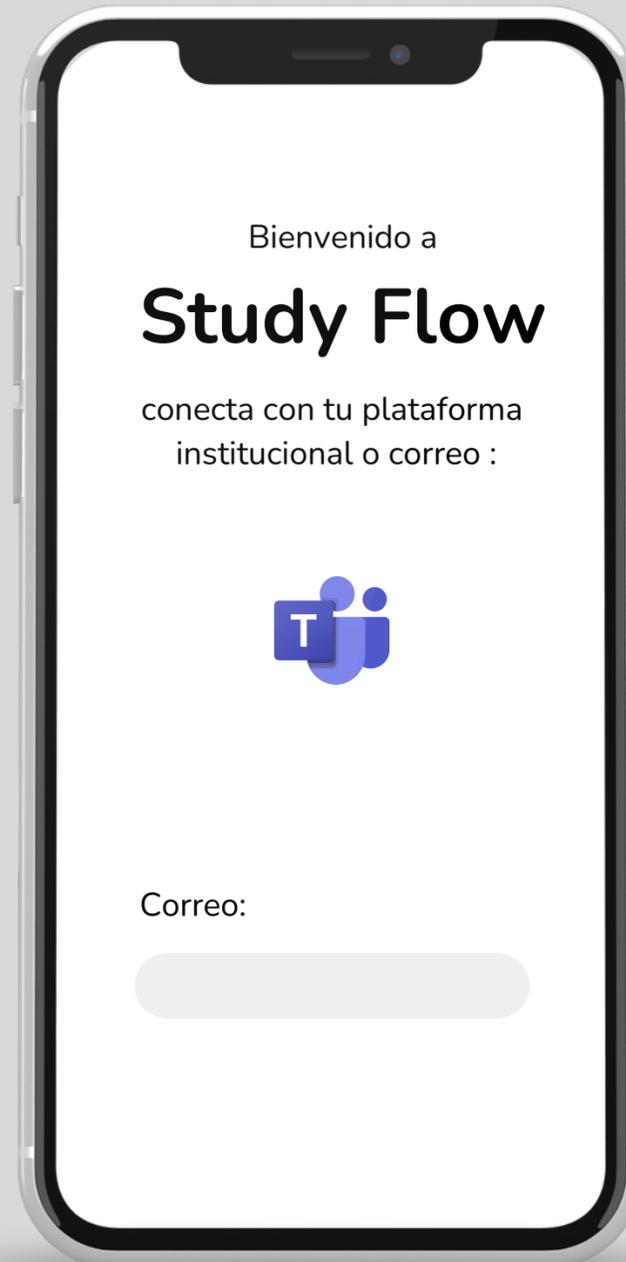
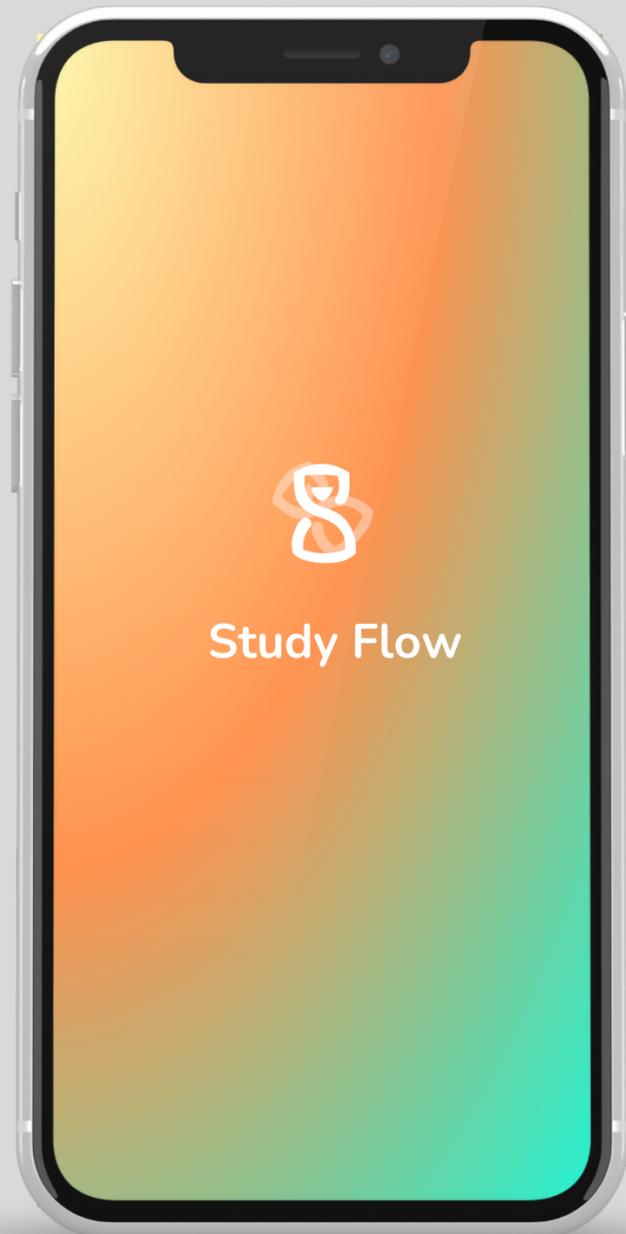
## Icono



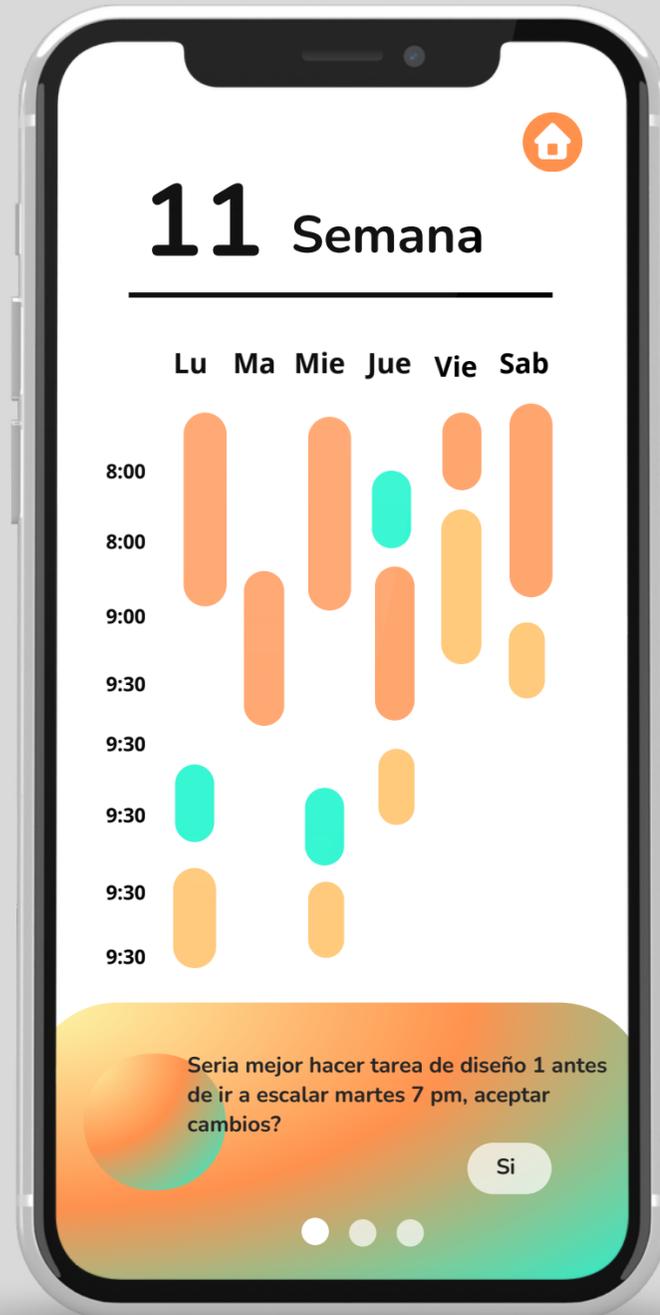


Study Flow





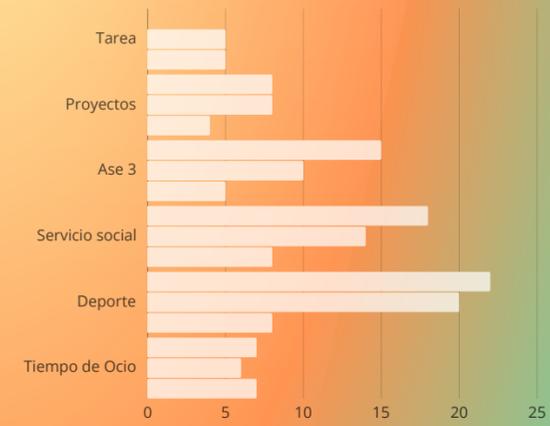








## Resultados Noviembre



- Progreso en adelanto de ASE 3
- Servicio Social 75% completo, seguir así.
- 5Km de avance en correr.

**Recomendaciones:** Dedicar 25 horas a la semana a servicio social para terminar antes de finales, deseas hacer plan mensual para cumplir esta meta?

Si

# Validación prototipo final

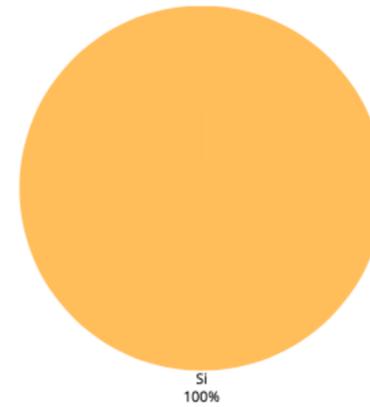
*11 alumnos agregaron:*

*“Seria parte mi día a día”*

*“Definitivamente la necesito”*

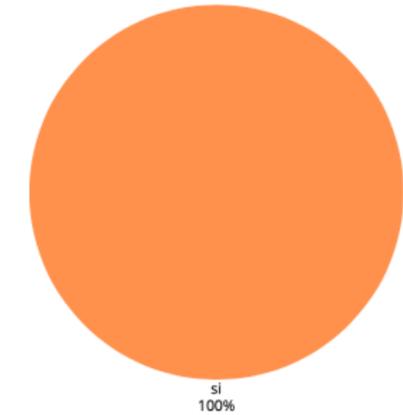
¿Te gusta el contenido de la app?

71 respuestas



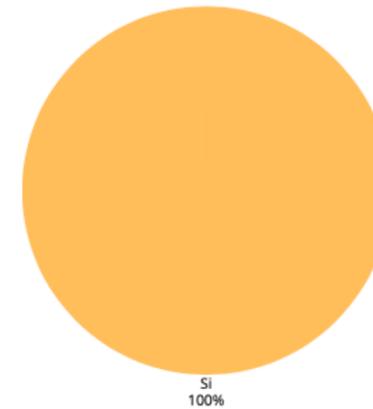
¿Crees que es una herramienta útil para tu carrera creativa?

71 respuestas



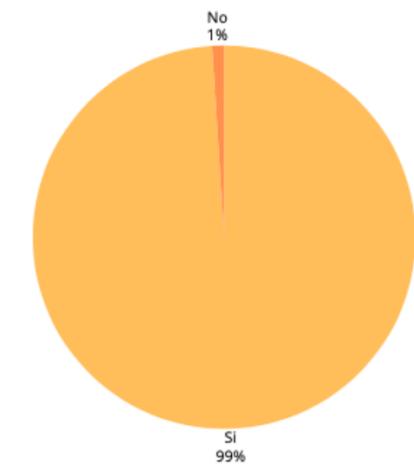
¿Crees que Study Flow sea una herramienta útil para ti?

71 respuestas



¿Usarías esta app regularmente ?

71 respuestas



71 estudiantes del DADA

# Validación Precio

¿Por la app con todas las cualidades descritas ¿Cuál sería el precio máximo que pagarías mensualmente por ella?





Study Flow

**Study Flow**

Cecilia S



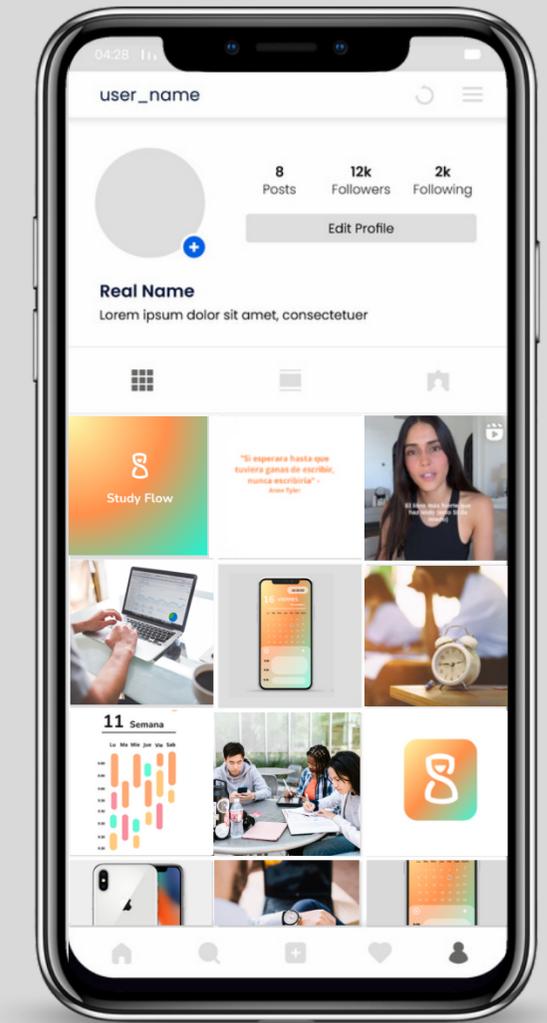
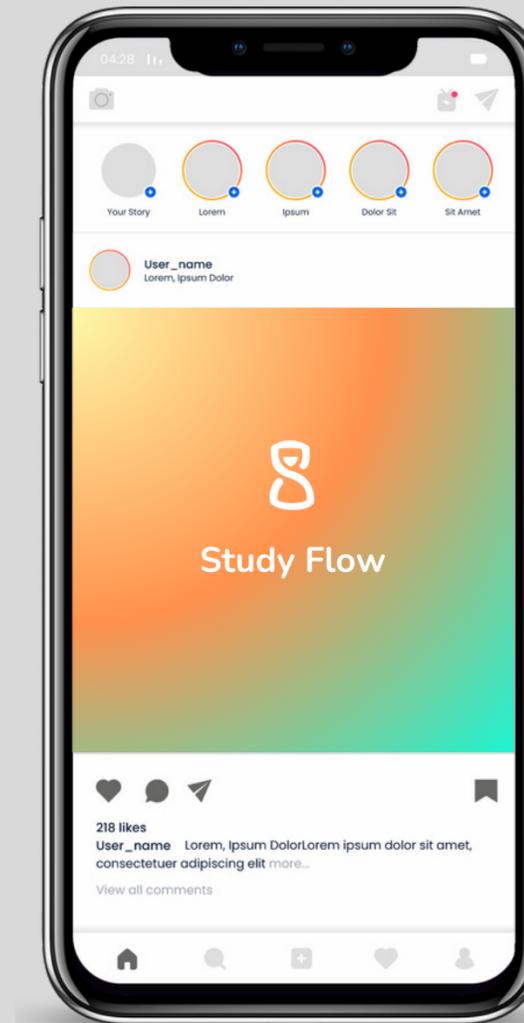
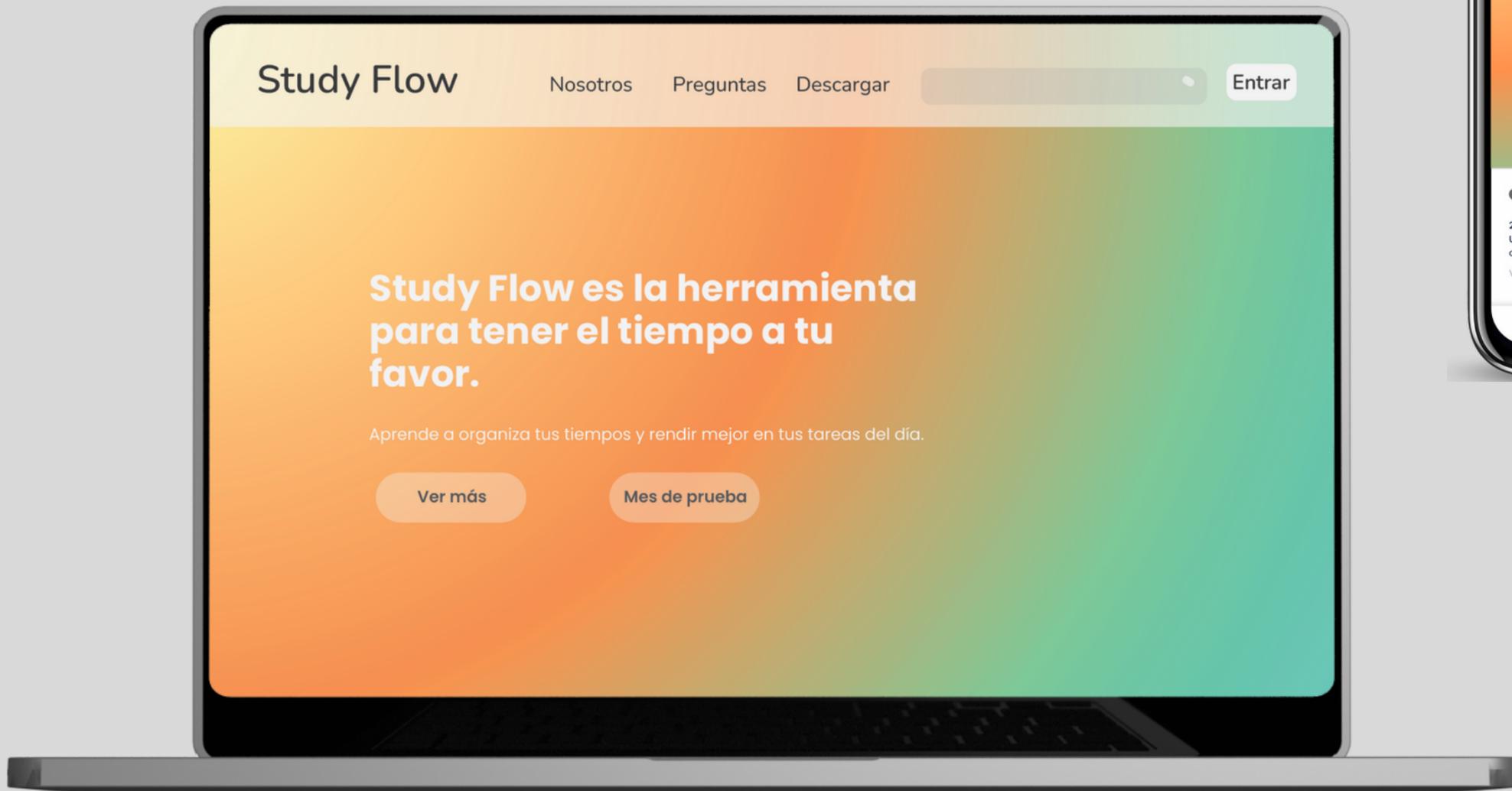
2291520234



studyflow@gmail.com



studyflow.com.mx



# STUDY FLOW

*for the Creative*



# Costos

Inversión inicial	
Apple store y google store	\$4500 pesos
Abogado (incluye impi, seguridad de datos, etc.)	\$20,000 pesos
Equipo Software development (computadora, luz, internet y programa incluido)	\$400,000 pesos.
Investigación, Branding, Diseño	\$21,000 pesos.
<b>Total</b>	<b>\$445,500 pesos.</b>

**Contrato por Tiempo Determinado.**

Costos Fijos mensuales	
Paquetería Adobe	\$1,799 pesos
Contador	\$2,500 pesos
Programación	\$16,000 pesos
Persona de PR (mercadotecnia y redes sociales)	\$4,000 pesos
Publicidad en redes	\$18,000 pesos
Diseñadora	\$16,000 pesos
<b>IVA INCLUIDO Total</b>	<b>\$58,299 pesos mensuales.</b>

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.
----------------	---

# Conclusión