



Emotivate

Proyecto para atenuar los niveles de estrés en estudiantes universitarios de séptimo a noveno semestre de la carrera de Diseño Digital y Multimedia

Proyecto de Grado
Angie Paola Fonseca Yaya
Mariana Lucia Hernandez Niño
Alejandra Lesmes Bello

Bogotá D. C., 2021

Dedicatoria

Para aquellos que necesitan un apoyo en su vida durante su etapa universitaria, para que sepan que no están solos. Este trabajo y la dedicación tras de él, de igual forma a todas las familias que nos ayudaron a seguir adelante, en especial en momentos difíciles cuando sentíamos que no podíamos más. A los profesores quienes nos guiaron en el camino ayudándonos a crecer y formarnos como profesionales íntegros. Finalmente, gracias a todas las personas que fueron parte del proceso de creación y para quienes hicimos este proyecto.

Agradecimientos

La universidad nos abrió las puertas a un mundo nuevo de oportunidades y conocimientos, amplió nuestros horizontes y nos ayudó a forjarnos como las profesionales en las que nos convertiremos gracias a nuestros profesores y compañeros. Pero no habríamos llegado hasta donde estamos sin el apoyo de nuestros padres, familiares y amigos desde el inicio cuando escogimos esta carrera, gracias a su acompañamiento logramos sacar adelante nuestros proyectos y seguimos aprendiendo. También recordamos a quienes en el camino nos dejaron, pero siempre estuvieron para nosotras y seguirán siendo una inspiración en el futuro.

Agradecemos en especial a los docentes Andrés Parra, Luis Alberto Lesmes, Sandra Uribe y Martha Cecilia Torres por su acompañamiento en los últimos meses en la realización de nuestro proyecto y las recomendaciones que nos ayudaron a mejorar este trabajo tan importante. Finalmente, cabe mencionar a nuestras queridas mascotas que nos acompañaron y fueron un apoyo emocional durante todo el proceso y las largas noches en vela.

*“Administrar el tiempo es administrar la vida; malgastar el tiempo es
malgastar la vida”*

Mauro Rodríguez Estrada

Resumen

La etapa universitaria en programas universitarios de diseño, se caracteriza por la gran cantidad de componentes académicos, manejo de tiempos, tipos de proyectos desarrollados, nivel de ubicación semestral y grado de complejidad de las tareas. Particularmente, un manejo inadecuado del tiempo en los estudiantes, repercute en su salud tanto física como mental; razón por la cual, mediante una encuesta a 90 estudiantes de Diseño Digital y Multimedia de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, se define esta problemática y de esta forma se propone como objetivo atenuar los niveles de estrés en estos usuarios.

En respuesta, surge Emotivate que es un proyecto de investigación cuyo objetivo general se centra en atenuar los niveles de estrés en estudiantes universitarios de séptimo a noveno de la carrera de Diseño Digital y Multimedia. A partir de la metodología del Diseño Centrado en las personas, se formulan 4 etapas, las cuales son: investigación, definición, generación y evaluación del producto.

Finalmente, como parte de las conclusiones se resalta que el proceso de creación del producto tuvo varias modificaciones en comparación a la propuesta inicial, ya que los usuarios tenían diferentes ideas frente a la propuesta gráfica e interfaz; sin embargo, hay una gran aceptación por el producto y se espera que en un futuro cercano se logre hacer el lanzamiento oficial de la aplicación.

Palabras clave: estrés, motivación, metodología, tiempo,

estudiantes

Línea(s) de profundización:

Tecnologías para producción multimedia y Productos Audiovisuales

Abstract

The university stage in university design programs is characterized by the large number of academic components, time management, types of projects developed, level of semester placement and degree of complexity of the tasks. Particularly, inadequate time management in students has repercussions on their physical and mental health; for this reason, through a survey of 90 students of Digital Design and Multimedia of the Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, this problem is defined and thus it is proposed as an objective to mitigate the levels of stress in these users.

In response, Emotivate is a research project whose general objective is focused on mitigating stress levels in university students from seventh to ninth year of the Digital Design and Multimedia career. Based on the methodology of People-Centered Design, 4 stages are formulated, which are: research, definition, generation and evaluation of the product.

Finally, as part of the conclusions, it is highlighted that the product creation process had several modifications compared to the initial proposal, since users had different ideas regarding the graphic

proposal and interface; however, there is a great acceptance for the product and it is expected that in the near future the official launch of the application will be achieved.

Keywords: stress, motivation, methodology, time, students

Research lines:

Technologies for multimedia production and Audiovisual products

Tabla de contenido

Aval del Proyecto	5
Dedicatoria	9
Agradecimientos	11
Abstract	16
Tabla de contenido	17
Listado de figuras	21
Listado de tablas	22
Listado de anexos	23
1. Formulación del proyecto	24
1.1 Introducción	24
1.2 Justificación	25
1.3 Definición del problema	27
1.4 Hipótesis de la investigación	29
1.4.1 <i>Hipótesis explicativa</i>	30
1.4.1 <i>Hipótesis propositiva</i>	31
1.5 Objetivos	31
1.5.1 <i>Objetivo general</i>	31
1.5.2 <i>Objetivos específicos</i>	31
1.6 Planteamiento metodológico	32
1.7 Alcances y limitaciones	33
2. Base teórica del proyecto	35
2.1 Marco referencial	35
2.1.1 <i>Antecedentes</i>	35
2.1.2 <i>Marco teórico contextual</i>	41
2.1.3 <i>Marco teórico disciplinar</i>	47

2.1.4 <i>Marco conceptual</i>	52
2.1.5 <i>Marco institucional</i>	53
2.1.6 <i>Marco legal</i>	53
2.2 Estado del arte	54
2.4 Caracterización de usuario	62
3. Desarrollo de la metodología, análisis y presentación de resultados	77
3.1 Criterios de diseño	77
3.1.1 <i>Árbol de objetivos de diseño</i>	78
3.1.2 <i>Requerimientos y determinantes de diseño</i>	80
3.2 Hipótesis de producto	82
3.3 Desarrollo y análisis Etapa (Investigación)	85
3.4 Desarrollo y análisis Etapa (Definición)	87
3.5 Desarrollo y análisis Etapa (Generación)	90
3.6 Desarrollo y análisis Etapa (Evolución)	90
3.7 Resultados de los testeos	90
3.7.1 <i>Primer testeo</i>	91
3.7.2 <i>Segundo testeo</i>	92
3.7.3 <i>Testeos adicionales</i>	92
3.8 Prestaciones del producto	93
3.8.1 <i>Aspectos morfológicos</i>	94
A continuación se muestra el imagotipo en sus diferentes tamaños:	99
3.8.2 <i>Aspectos técnico-funcionales</i>	101
3.8.3 <i>Aspectos de usabilidad</i>	103
4. Conclusiones	105
4.1 Conclusiones	106
4.2 Estrategia de mercado	106

<i>4.2.1 Segmentos de cliente</i>	107
<i>4.2.2 Propuesta de valor</i>	108
<i>4.2.3 Canales</i>	109
<i>4.2.4 Relaciones con los clientes</i>	109
<i>4.2.5 Fuentes de ingresos</i>	110
<i>4.2.6 Actividades clave</i>	111
<i>4.2.7 Recursos clave</i>	112
<i>4.2.8 Socios clave</i>	112
<i>4.2.9 Estructura de costes</i>	113
4.3 Consideraciones	113
Referencias	115
Anexos	122

Listado de figuras

Figura 1	28
Figura 2	33
Figura 3	39
Figura 4	41
Figura 5	57
Figura 6	58
Figura 7	59
Figura 8	61
Figura 9	62
Figura 10	63
Figura 11	64
Figura 12	65
Figura 13	66
Figura 14	67
Figura 15	67
Figura 16	68
Figura 17	69
Figura 18	69
Figura 19	71
Figura 20	71
Figura 21	72
Figura 22	74
Figura 23	74
Figura 24	75
Figura 25	76
Figura 26	77
Figura 27	78
Figura 28	81
Figura 29	85
Figura 30	87
Figura 31	93
Figura 32	94
Figura 33	94
Figura 34	95
Figura 35	96

Figura 36	97
Figura 37	98
Figura 38	99
Figura 39	100
Figura 40	101
Figura 41	103
Figura 42	104
Figura 43	105
Figura 44	106
Figura 45	107
Figura 46	114
Figura 47	116
Figura 48	117
Figura 49	118
Figura 50	119
Figura 51	120
Figura 52	121
Figura 53	122
Figura 54	123
Figura 55	123
Figura 56	125
Figura 57	126
Figura 58	127
Figura 59	127
Figura 60	128
Figura 61	129
Figura 62	129
Figura 63	130
Figura 64	131

Listado de tablas

Tabla 1

53

Listado de anexos

Anexo A. Portafolio autores	
Anexo A. Tabla de determinantes y requerimientos.....	85
Anexo B. Matriz de Hipótesis.....	87
Anexo C. Entrevista “Desestresarte”	91
Anexo D. Video entrevista psicóloga Francy Gisete	91
Anexo E. Video entrevista psicopedagoga Barbara Mendoza...92	
Anexo F. Video Testeo Karen Natalia Alba Vaca.....	103
Anexo G. Video Testeo Nicolás Sierra	104
Anexo H. Video Testeo Carol Galindo.....	105
Anexo I. Video Testeo David Felipe Orjuela.....	106
Anexo J. Video Testeo Juan Pedraza.....	107
Anexo K. Emotivate Tabla-inversiones_ (GGDarío, 2016)	141

1. Formulación del proyecto

1.1 Introducción

En el presente documento se abordará la problemática de los altos niveles de estrés universitario en Diseño Digital y Multimedia y cómo este afecta en su salud física y mental. Mediante la aplicación de metodologías adecuadas a la disciplina del diseño se plantea disminuir esta problemática y/o ser una guía para que los estudiantes puedan aprovechar su tiempo al máximo, optimizando el trabajo, mitigando los altos niveles de ansiedad y estrés que presentan durante la carrera además de problemas secundarios como la falta de motivación y frustración.

Se busca comprobar cómo el estrés debido al manejo inadecuado del tiempo, falta de motivación, y dificultad para realizar un trabajo afecta a los estudiantes psicológicamente, físicamente e incluso de manera comportamental, además de las consecuencias que produce en su rendimiento académico.

Para evidenciar cómo el estrés afecta a los estudiantes se realizó una encuesta basada en el Inventario SISCO o INVEA del estrés académico (Barraza, A. 2007) a los estudiantes de la carrera Diseño Digital y Multimedia desde el primer al noveno semestre, de esta forma se logró definir el público objetivo al que se dirigirá el proyecto y el grupo de estudio con el que se realizarán los testeos del producto.

También se analiza el estado del arte en cuanto a proyectos

que se han realizado sobre el manejo del tiempo y el estrés en jóvenes universitarios que sirven como referentes para el producto final.

1.2 Justificación

En reiteradas ocasiones los estudiantes pueden llegar a sentir agobio y presión por las tareas acumuladas y el poco tiempo que queda para hacerlas, por lo que llega la constante sensación de no ser capaz de cumplir con todos los deberes pendientes. Es evidente que el tiempo es un recurso valioso para la vida cotidiana, más cuando este escasea entre la multitud de tareas, responsabilidades, una salud que mantener y el poder disfrutar la vida.

La etapa universitaria se caracteriza por la gran cantidad de componentes académicos y su complejidad con lo que aumenta también la cantidad de trabajos y la dificultad, además de los largos horarios. Un manejo inadecuado de este tiempo en los estudiantes, repercute en su salud tanto física como mental.

Según la encuesta realizada a 90 estudiantes de la carrera Diseño Digital y Multimedia (Fonseca, Hernández, Lesmes, 2021), con el fin de conocer sus niveles de estrés, un 95,6% de los encuestados afirmó que durante el transcurso de la carrera ha tenido momentos de ansiedad y/o estrés. En cuanto al nivel de ansiedad u/o estrés que manejan, un 48,9% respondió con un nivel 4 y un 28,9% con un nivel 5. Siendo 4 nivel intermedio de estrés y 5 el más alto en una escala de 1 a 5.

Cuando el estrés llega a niveles altos, además de generar una disminución en la calidad de vida de los estudiantes, no permite realizar actividades saludables ya que según los resultados de la encuesta entre las reacciones físicas se encuentran los trastornos del sueño, fatiga crónica y dolores de cabeza o migrañas como consecuencias más recurrentes. De igual forma, los encuestados manifiestan que al tener una sobrecarga de trabajo les genera reacciones psicológicas como la ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y en menor grado irritabilidad. Estos problemas son preocupantes ya que según Sánchez (2013, pp.76-78) las consecuencias que sufren las personas estresadas no responden de manera efectiva a elementos físicos, cognitivos o psicológicos ya que el estrés, junto con los cambios emocionales repentinos han sido relacionados con la depresión. Lo que termina convirtiéndose en causa de más enfermedades.

De acuerdo con lo anterior, ¿De qué modo podemos ayudar a los estudiantes de séptimo semestre en adelante de la carrera de Diseño Digital y Multimedia a atenuar sus niveles de ansiedad y estrés? Actualmente existen varios métodos, pero a pesar de ello el problema sigue muy presente ya que según Durán-Aponte y Pujól (2012), “Existe una relación significativa entre la preferencia por la desorganización y quienes no recuerdan haber recibido formación sobre el manejo del tiempo” (p. 13). Por ello desde el Diseño Digital y Multimedia se ve esta situación como una oportunidad para encontrar la forma más adecuada de llegar a los estudiantes brindando una herramienta que les permita conocer y aplicar varios de estos

métodos para mejorar su administración del tiempo y mejorar su bienestar físico y mental.

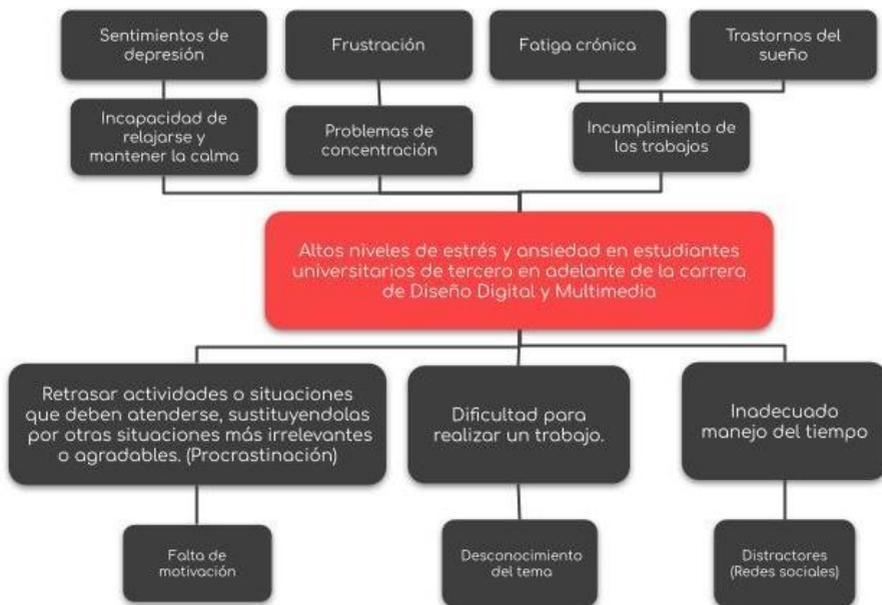
1.3 Definición del problema

A partir de séptimo semestre de la carrera de Diseño Digital y Multimedia existen 3 factores predominantes que hacen que sus niveles de estrés sean altos y lleguen a ser alarmantes, esos factores son: la falta de motivación, la sobrecarga de trabajo y el manejo inadecuado del tiempo. Debido a esto presentan repercusiones como lo son la fatiga crónica, sentimiento de depresión y desgano por el desarrollo de actividades académicas, haciendo que el estudiante no desarrolle sus trabajos de manera eficaz y acuda a distractores, como lo es el teléfono móvil y terminar en la procrastinación¹.

¹Etimológicamente, “procrastinación” deriva del verbo en latín *procrastināre*, postergar hasta mañana; es una manera de enfrentar las emociones desafiantes y estados de ánimo negativos generados por ciertas tareas: aburrimiento, ansiedad, inseguridad, frustración, resentimiento y más. Más información en el capítulo 2.

Figura 1

El árbol de problemas permite identificar las causas y consecuencias de la problemática que se está abordando. Siendo el centro la problemática central, las raíces las causas y la parte superior las consecuencias.



Árbol de problemas

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con lo anterior, la baja motivación es un estado de ansiedad y la causa de este se atribuye a que los estudiantes se consideran poco preparados para su desempeño académico. Por esta razón es importante añadir que el alumno al tener esta sensación

y adicionarle la sobrecarga de trabajo, puede verse afectada su salud mental y de manera directa la motivación que sienten por su carrera, llegando a que se sienta presionado para lograr los objetivos generando resultados negativos y rechazando la materia o la actividad desarrollada. (Ardisana, H. 2012, pg. 20)

Con relación a esto, la procrastinación es la primera causa que se encuentra de esta problemática, la falta de motivación, falta de soporte, dificultad de comunicación, no tener claras las prioridades, ni planificar el tiempo destinado a cada tarea terminan por retrasar las actividades que se necesitan, atender por otras que resulten más agradables o fáciles de realizar debido al miedo o la pereza a enfrentarlas, por ello se terminan en múltiples distracciones entre las que se cuenta a los medios digitales. Según el estudio de Álvarez y Lobo (2020) afirman que las nuevas tecnologías de la información y la comunicación son los mayores distractores de los estudiantes, si no se sabe dirigir correctamente su tiempo en actividades fructíferas con los medios digitales.

Para complementar lo anterior, según la encuesta (Fonseca, Hernández, Lesmes, 2021), los estudiantes afirman que no les rinde el tiempo y que sus niveles de estrés son muy altos acompañados de los niveles de frustración que en todos los semestres se encuentran en un intervalo de 7 a 10 (correspondiendo el 10 como el nivel máximo), siendo más alto en los últimos semestres, evidenciando que este grupo focal son los que requieren una solución a la falta motivación, organizar mejor su tiempo para evitar la sobrecarga de trabajos a causa de la procrastinación.

1.4 Hipótesis de la investigación

Al tener en cuenta que en la encuesta realizada (Fonseca, Hernández, Lesmes, 2021) los estudiantes de séptimo a noveno semestre siempre presentaron momentos de estrés o ansiedad por la carrera a causa de diferentes factores y llegar a tener reacciones tanto físicas como psicológicas de manera negativa, es alarmante como esto aumenta los niveles de frustración y al no contar con un método para mejorar su estudio llegar a afectar su bienestar físico y emocional.

1.4.1 Hipótesis explicativa

Para el origen del estrés en los estudiantes de séptimo a noveno de la carrera de Diseño Digital y Multimedia influyen diferentes causas que pueden dificultar el desarrollo de sus actividades académicas. Las causas más comunes que se encuentran en esta problemática es la falta de motivación, la sobrecarga de trabajos y un manejo inadecuado del tiempo hace que el estudiante retrase actividades que deben realizarse, reemplazándolas por otras más amenas o poco importantes por pereza a enfrentarlas, falta de tiempo e interés, genera desgano, frustración, decepción, agobio y presión por la tareas incompletas y de esta forma llegar a la sensación de no ser capaz de cumplir con todos los deberes pendientes, Todo lo mencionado anteriormente evidencia cómo el estrés puede ser perjudicial para los estudiantes de Diseño Digital y Multimedia y dificulta su proceso académico.

1.4.1 Hipótesis propositiva

Mediante el uso de tres etapas: Prevenir, contener y mitigar se podrá afrontar los altos niveles de estrés en los estudiantes de Diseño Digital y Multimedia; prevenir: mediante estrategias para organizar el tiempo, podrán priorizar sus actividades para realizarlas a tiempo sintiendo alivio y tranquilidad por las tareas terminadas; contener: conteniendo las causas del estrés por medio de estrategias de motivación a través de la emoción, podrán sentirse motivados y acompañados reduciendo la procrastinación, y aumentando la concentración; finalmente mitigar: Teniendo espacios para la relajación con actividades lúdicas se lograra reducir los estados de estrés. Con un prototipo que aborde las tres etapas, se lograra una salud física y mental más adecuadas para afrontar las cargas académicas.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Atenuar los niveles de estrés en estudiantes universitarios de séptimo a noveno de la carrera de Diseño Digital y Multimedia.

1.5.2 Objetivos específicos

- Orientar al uso de metodologías de gestión del tiempo permitiendo priorizar actividades.
- Brindar estrategias para la motivación que permitan el pronto

desarrollo de actividades que son consideradas poco agradables.

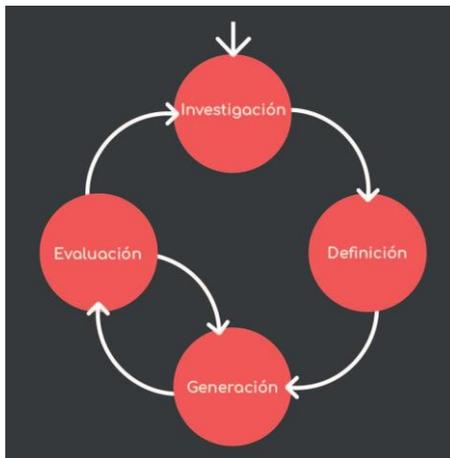
- Implementar actividades de relajación que permitan controlar estados altos de estrés.

1.6 Planteamiento metodológico

Para saber cómo dirigir y desarrollar el proyecto se considera pertinente el uso de la metodología Diseño Centrado en las Personas por la Universidad Oberta de Catalunya. Esta metodología permite orientar a la creación o mejora de productos, logrando identificar las necesidades del grupo objetivo y por ende facilitando soluciones que permitan mitigar esta problemática. Este se distribuye en varias etapas en función de lo que necesite el proyecto, se inicia con la investigación y análisis de usuarios con el fin de conocer sus necesidades y plantear de esta forma los requerimientos, limitaciones y características del producto. Se continúa con la etapa de definición para enfocar el problema que se busca resolver y darle prioridad a los elementos más importantes con los que debe contar el diseño y así resolver las necesidades identificadas en la etapa previa, para después proceder con las fases de generación y evaluación del producto, se realizan prototipos que se acerquen al producto final y se evalúan con un grupo de usuarios que correspondan al público objetivo, de forma que retroalimenten los prototipos para mejorar el resultado final.

Figura 2

Diagrama Diseño Centrado en las Personas



Fuente: Elaboración propia.

1.7 Alcances y limitaciones

Como hemos mencionado anteriormente en el presente estudio se abordará la problemática de altos niveles de estrés. Se abordará únicamente en los estudiantes de séptimo a noveno de la carrera de Diseño Digital y Multimedia, ya que son quienes tienen las cargas académicas más pesadas y han presentado mayores niveles de estrés, desmotivación y frustración.

Por otro lado, a finales del 2019 en el mes de diciembre se originó el COVID-19 en Wuhan, China. Este virus llegó a extenderse

y contagiar a las personas a nivel mundial por lo que la Organización Mundial de la Salud declara una pandemia a causa de esta enfermedad. Por lo anterior, al seguir en la pandemia y por consiguiente al no tener acceso a las actividades presenciales se dificulta la recolección de datos para la investigación y posteriormente el análisis de los mismos. Aún así, al existir diferentes canales de comunicación se adecua la recolección de datos mediante encuestas y reuniones de forma virtual, permitiendo nutrir la investigación, planear el desarrollo del producto y la ejecución de los testeos.

De igual forma el estrés son un tema amplio que dificulta la recolección e investigación exacta de la información que se necesita para este proyecto, por esta razón se va a limitar y decantar la información para hacer uso de esta y por medio de los encuentros y encuestas virtuales se evaluará si los datos obtenidos son necesarios y relevantes en el proceso de creación de los productos que permitan cumplir con el objetivo propuesto.

Por otro lado, se está sujeto a que el grupo objetivo tenga tiempo y/o disposición para contestar las encuestas y realizar los encuentros virtuales, hasta el momento no se ha logrado concretar una reunión virtual por la poca coincidencia entre los horarios de los encuestados y las investigadoras.

En la etapa de testeos, se logró identificar las necesidades de usuario, permitiendo definir a mayor profundidad los productos finales que cumplirían con los requerimientos del grupo objetivo. Lo que dificultó el proceso fue la diferencia de horarios con el grupo de enfoque con quienes se realizaron los testeos, no se logró hacer

tantos como se planeó al inicio, pero la retroalimentación que brindaron quienes probaron el prototipo fue realmente enriquecedora.

2. Base teórica del proyecto

En este capítulo se van a tratar temas respecto a la administración del tiempo para su manejo efectivo, se abordará este tópico desde diferentes perspectivas, teniendo en cuenta ítems como la transición del colegio a la universidad, el equilibrio de la vida personal, familiar y académica, el bienestar emocional, la procrastinación, el estrés y la influencia de diferentes factores que pueden afectar la salud mental y física de los estudiantes, además del manejo del tiempo, en cuanto a esta temática se indaga también acerca de diferentes factores desde antecedentes sobre cómo se ha manejado el tema, diferentes técnicas para organizar el tiempo adecuadamente, hasta el estado del arte donde se encontraron diferentes productos gráficos y multimediales que sirvieron como referentes de diseño, estos temas serán la base principal para la investigación y desarrollo del proyecto.

2.1 Marco referencial

2.1.1 Antecedentes

En el antecedente de El caso de la administración de tiempo en los estudiantes de la universidad ICESI: Una guía a través de una investigación cualitativa muestra un caso que se presentó en un taller realizado por el área de Bienestar Universitario de ICESI (2010) sobre manejo de tiempo y hábitos de estudio, el taller consiste en una charla donde hacen preguntas y ejercicios para analizar el manejo del tiempo

en la vida cotidiana de los estudiantes, luego de esto se hace una discusión acerca del proceso y la toma de decisiones de los estudiantes haciendo énfasis en la administración del tiempo, esto con el propósito de mejorar el manejo del tiempo de los estudiantes al momento de entregar trabajos y otras actividades.

Otro de los antecedentes encontrados fue un manual de la Universidad de la Sabana sobre Manejo efectivo del tiempo por Héctor Andrés Alvarado Rodríguez en 2012 donde se encuentran algunas herramientas útiles para que los estudiantes puedan administrar de mejor manera el tiempo, se centra en indagar las actividades en las que el estudiante pierde el tiempo, las áreas donde más le cuesta estudiar o esforzarse, sus fortalezas y la motivación para estudiar su carrera. Se encontró que los estudiantes que mejor distribuyen su tiempo son los que cuentan con más puntos positivos en los temas estudiados, tienen lugares y momentos adecuados para estudiar y realizar sus actividades, además de una visión de cómo quiere ser como profesional lo que genera mayor motivación y le permite tener sus metas claras.

La Dirección de Permanencia Estudiantil de la Uniagustiniana realizó una cartilla acerca del manejo del tiempo (2016) para los estudiantes con el fin de mejorar su proceso de aprendizaje de manera autónoma, la cartilla cuenta con información sobre la importancia del manejo del tiempo y como comenzar a administrarlo, iniciando con los objetivos y prioridades, herramientas de gestión de tiempo, preferencias de organización y percepción del control del tiempo. La cartilla cuenta con los pasos y consejos para organizar un

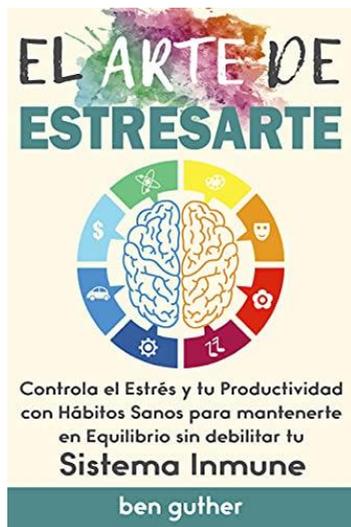
cronograma semanal junto con un horario de actividades que puede completar el estudiante, al final de la cartilla se encuentra una autoevaluación para que el estudiante reconozca que tan adecuado es su manejo del tiempo con un sistema de puntos.

La Corporación Universitaria Minuto de Dios realizó también una cartilla en 2019 acerca de la gestión del tiempo separando la importancia de esto en roles y funciones que permitan al estudiante optimizar su tiempo en distintas áreas académicas, personales, laborales, entre otras. Incluye una lista de indicadores sobre las prácticas inadecuadas del manejo del tiempo para que el estudiante identifique si cuenta con alguna de estas características y de esta forma facilitar un proceso de autoanálisis para que el estudiante comience a organizar su tiempo identificando cuánto tiempo invierte en las diferentes áreas que conforman su estilo de vida, luego de identificarlas y realizar un balance de estas se realiza un horario en relación con las prioridades que se establezcan para cada tarea.

El libro de “El arte de estresarte” de Ben Guther (2020) da una guía de cómo controlar el estrés y la productividad con hábitos sanos para mantenerse en equilibrio, habla de cómo prevenir, contener y mitigar son las claves para afrontar una enfermedad. Primero se evita que se genere el estrés, segundo deteniendo las causas del estrés y tercero reduciéndolo cuando el estrés ya está avanzado. Este libro se presenta con recomendaciones de autoayuda, información y recolección de datos de varios conceptos tales como la amígdala, el miedo, el estrés, etc....

Figura 3

Portada El arte de Estresarte



Fuente: Ben Guther

Por otro lado, el trabajo de grado de Lina María Murillo Torres (2020), Entrenamiento mental para músicos, nos habla de varias estrategias para desbloquear la mente, estrategias para desarrollar mejores hábitos de estudio, estrategias para mejorar la concentración y estrategias para mejorar el aprendizaje; ya que como explica, ellos como músicos requieren de un proceso extenso y agotador de preparación, que como consecuencia muchos terminan padeciendo ansiedad, baja autoestima y frustración. Las estrategias que menciona son las siguientes: Técnicas de la psicología del deporte,

mindfulness, meditación, entrenamiento mental, Bullet Journal (BUJO), técnica pomodoro, visualización creativa, aprender a manejar las distracciones, aprender a recuperarse del error y modalidades de aprendizaje según VARK. Ella comienza hablando de cómo fue su historia y lo que la despierta a llevar este arduo camino, finalmente habla de cómo todas estas estrategias han traído un cambio bastante significativo a su vida y su carrera.

Cuando aprendemos a descubrirnos, a enfrentar esos grandes temores, a trabajar en nuestra mente, en nuestras emociones y en nuestra autoestima se desvanecen los episodios de bloqueo, dando paso a la creatividad. (Maurillo, 2020)

2.1.1.1 Línea del tiempo.

Figura 4

Línea del tiempo



Nota. Gráfico de línea del tiempo donde se muestra el orden cronológico de los antecedentes encontrados acerca del adecuado

manejo del tiempo. Fuente: Elaboración propia

2.1.2 Marco teórico contextual

Es evidente que el estrés para los estudiantes de DDM (Diseño Digital y Multimedia) son factores que influyen negativamente en el momento de cumplir con las responsabilidades adquiridas. Sin embargo, existen diferentes factores que influyen en esta problemática. Por esta razón es importante tener en cuenta que la falta de motivación, la procrastinación, el manejo inadecuado del tiempo y la dificultad para realizar un trabajo, son causantes de los altos niveles de estrés, repercutiendo negativamente en el estudiante y produciendo enfermedades físicas y mentales.

2.1.2.1 Falta de motivación

Antes que nada ¿Qué es la motivación? De acuerdo con la definición que más se adecua a esta investigación, según VALLE y col. (1997) es lo que origina que un individuo decida cursar estudios universitarios y se mantenga en las aulas, y está dada por la persecución de determinadas metas académicas y personales. Por esto es importante resaltar cómo la motivación lleva a la acción para conseguir las metas propuestas durante la carrera, pero, a medida que avanza la carrera de Diseño Digital y Multimedia y al llegar a séptimo semestre exista una sobrecarga de trabajo, influyendo en la motivación hasta tal punto de llevar la procrastinación a ser la reacción más recurrente.

Complementando lo anterior, según la Teoría de la

Autodeterminación [SDT por sus siglas en inglés] desarrollada por Deci y Ryan, los seres humanos a la hora de ejecutar tareas se encuentran motivados por componentes intrínsecos y/o extrínsecos para mantenerse en el desarrollo de sus metas y tareas a fin de llevarlas a buen término. (Galindo, N. y Vela, J. 2020) La motivación intrínseca se define como las acciones que el estudiante realiza por el interés que genera la actividad. En cambio, la motivación extrínseca son aquellas acciones que llevan al individuo a realizar una determinada acción para satisfacer otros motivos que no están directamente relacionados con la actividad en sí misma, sino con la consecuencia de otras metas. De acuerdo con esto, es evidente que los estudiantes de esta carrera evidencian una frustración muy alta por la materia, actividad o tarea, siendo una motivación extrínseca que afecta la motivación intrínseca y por ende termina en falta de motivación al no ver los resultados esperados por los estudiantes. Llegando a solo responder por la nota y no por el interés que generó la actividad en un principio.

2.1.2.2 Procrastinación.

Al ser la universidad un entorno mucho más flexible que un colegio, los estudiantes tienen la autonomía de responder por sus trabajos y tareas propuestas en las asignaturas, pero, al sentir un poco más de libertad, los universitarios tienden a posponer sus responsabilidades de manera habitual. “La procrastinación es una conducta particularmente estable que se mantiene desde el inicio hasta el final del periodo académico” (Rice, Richardson y Clark, 2012, p. 6). Por lo

anterior, la procrastinación está presente durante toda la carrera universitaria generando un impacto negativo a los estudiantes, al no sentirse motivados, percibir las tareas como difíciles y que requieren un mayor esfuerzo se evaden las responsabilidades e incluso no se busca mejorar y aprovechar el tiempo al máximo. Para exponer de manera más clara lo anteriormente mencionado, como lo explica (Rice, Richardson y Clark, 2012, p. 7) la procrastinación, además de tener un impacto en las tareas, también tiene un impacto en la autoeficacia de la persona y con esto llevar a una mayor procrastinación. En sí, la procrastinación se genera por múltiples factores, pero, si no hay una autorregulación, esto puede llevar a que el estudiante no cumpla con las responsabilidades adquiridas, sentir que cada vez más las tareas se vuelven más complejas y en los peores de los casos tomar la decisión de desertar de la universidad.

2.1.2.3 Manejo del tiempo.

Durante toda la investigación se ha hablado sobre el manejo del tiempo, pero ¿Qué es? Para entenderlo debemos comprender primero el concepto del tiempo, según Delfino (2009), “El tiempo, al igual que el espacio, puede ser considerado como un vector que organiza la vida social.” Mientras que para Tracy (2013):

El tiempo es un recurso indispensable e insustituible. Es tu bien máspreciado. No se puede guardar, ni puede ser recuperado una vez perdido. Todo lo que tienes que hacer requiere tiempo, y cuanto mejor utilices tu tiempo, más lograrás y mayor será tu recompensa.”

Delfino define el tiempo más como un segmento de recta que comienza en un punto y va avanzando hacia otro, en el transcurso de este es donde se va organizando la vida social, los eventos y las vivencias por ello Tracy se refiere al tiempo como algo valioso pues esta línea va avanzando hacia adelante y no puede retroceder. Entonces ¿qué sería tener un manejo del tiempo? es tener el control de este vector, de saber cómo se usa el tiempo y que actividades se realizan; Todo esto con el fin de lograr los objetivos y metas personales que se propongan y de llevar una vida más sana sin tensiones ya que, “La sensación de estar «fuera del control» de tu tiempo es la principal fuente de estrés, ansiedad y depresión.” (Tracy, 2013. p. 6), para ello existe lo que se llama administración del tiempo, metodología de uso del tiempo, adecuado manejo del tiempo, etc. Que permite idear diferentes estrategias con el fin de disminuir esta sensación de estar fuera de control “Administra el tiempo es administrar la vida; malgastar el tiempo es malgastar la vida” (Estrada, 1985)

2.1.2.4 Dificultad para realizar un trabajo

En esta última etapa de la vida universitaria es evidente que la cantidad de trabajos es mayor y de igual forma la exigencia aumenta pero, al tener ya un recorrido en la carrera no significa que el estudiante “enfrenta estas tareas, sin estar familiarizado con trabajos de este tipo”(Grasso, L. 2012, pg. 136) Al contrario, al avanzar se tiene que ser autónomo e investigar en diferentes partes la

información requerida para el proyecto, y algunas veces no saber de dónde o cómo buscar lo necesario que sea de valor para nutrir la actividad, generando un desconocimiento y terminando en una dificultad que impide desarrollar las actividades de manera eficaz.

Por otro lado, cuando los alumnos no cuentan con un entrenamiento autorregulatorio explícito del estudio, frecuentemente desarrollan técnicas idiosincrásicas para efectuar su trabajo académico (Zimmerman y Martínez-Pons, 1990). En este caso, los estudiantes suelen suponer una planeación ideal sin tener en cuenta el proceso de preparación y ejecución, haciendo que el trabajo resulte más complejo y pesado de lo que en realidad puede ser, de igual forma esto puede deberse a muchos factores, algunos estudiantes manifestaron que no se sienten cómodos con la forma de calificación que tienen los profesores por lo que les resulta más demandante a la hora de cumplir con un trabajo cumplir con las expectativas de los docentes, además no siempre entienden correctamente lo explicado en la cátedra al momento de realizar los trabajos ya que según (Torres, 2016) “En algunas ocasiones, la actitud del docente y su falta de compromiso para que los estudiantes adquieran conocimientos hace que los alumnos no estén totalmente conectados con la explicación del docente” lo que afecta al estudiante al momento de realizar satisfactoriamente un trabajo.

2.1.2.5 Enfermedades físicas y mentales.

Durante la etapa universitaria los estudiantes también pueden

padecer de diferentes enfermedades físicas y/o psicológicas debido a los cambios en el estilo de vida, según la investigación de (Laguado y Gómez, 2014) Los estilos de vida se ven modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico a los que se deben enfrentar durante su proceso de formación. Lo anterior, puede ocasionar diferentes problemas que se reflejan en el estado de salud y que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico; entre los cambios que más afectan a los estudiantes están los cambios de hábitos alimenticios, actividad física y las relaciones sociales, muchas veces estos cambios pueden causar enfermedades cardiovasculares, gastritis, depresión, adicciones, entre otros, “De acuerdo a los factores de riesgo cardiovascular analizados, se puede concluir que los estudiantes universitarios se encuentran en un período crítico, propensos a enfermedades crónicas no transmisibles.” (Morales et al.,2013) por lo que entre mayores se vuelven las cargas académicas y los cambios en el estilo de vida de los estudiantes se vuelven más propensos no solo a bajar su rendimiento académico sino a enfermarse física y psicológicamente.

2.1.2.6 Estrés. Uno de los elementos que más afectan la salud de los estudiantes es el estrés, dado que se puede dar por diversos factores y desencadenar en diferentes enfermedades físicas y psicológicas, según (Núñez et al., 2014) El estrés afecta de una manera directa a la salud, facilitando la aparición de determinadas enfermedades o acelerando el progreso de una enfermedad ya crónica, o de forma indirecta, bien estimulando la realización de

conductas nocivas o reduciendo la probabilidad de que aparezcan conductas saludables. Esto a su vez contribuye a la propagación de enfermedades no transmisibles, pero de igual riesgo en la salud de las personas, sobre todo en estudiantes universitarios que según los documentos investigados “el estrés presenta respuestas de afrontamiento de acción suicida y en el mejor de los casos el estudiante presenta estados de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones del sueño y en la ingesta de alimentos.” (Mendoza et al., 2010) Por lo que los estados de estrés pueden ser perjudiciales a edades tempranas como las de los estudiantes universitarios y es importante tener estrategias para evitar situaciones estresantes como la acumulación de trabajos que resultan en la escasez de tiempos de entrega.

2.1.3 Marco teórico disciplinar

En el campo disciplinar existen variedad de métodos para gestionar el tiempo, entre las mejores se encuentran: El principio Eisenhower, La Técnica pomodoro y Getting Things Done o método GTD.

Se encontró que entre los más populares están la Técnica Pomodoro y el Método GTD, el primero se enfoca en disminuir el nivel de ansiedad y mejorar la productividad de las personas por medio de la motivación; el método GTD funciona bajo la base de no dejar que se acumulen las tareas pendientes iniciando por definir la importancia de las tareas y organizarlas en una lista según la importancia que se les asigne.

Además de esto se indagó también en diversos métodos de relajación que permitan disminuir los niveles de estrés, entre ellos se encontraron la danza terapéutica, la relajación progresiva de Jacobson, la imaginación o visualización guiada y las técnicas de respiración, que son algunos de los métodos que producen mejores resultados al momento de reducir los síntomas de ansiedad en quienes lo aplican.

2.1.3.1 Principio Eisenhower. El principio Eisenhower “consiste en clasificar todas tus tareas en uno de los cuatro cuadrantes de la matriz de Eisenhower” (IONOS, 2020), esta matriz tiene cuatro secciones Importante, No importante, Urgente y No urgente donde se definirá la urgencia y la importancia de las tareas según lo considere el usuario, donde las tareas que se encuentren marcadas como Importantes y Urgentes deberán realizarse lo más pronto posible, las que se clasifiquen como Importantes pero No urgentes serán planificadas para más adelante sin dejarlas a un lado, las que se encuentren como Urgentes pero No importantes deben ser asignadas a un momento específico para ser realizadas mientras que las tareas clasificadas como No importantes y No urgentes pueden dejarse de lado o realizarlas más adelante sin interferir significativamente con las más importantes.

2.1.3.2 Técnica Pomodoro. Profundizando en la Técnica Pomodoro, consiste en fases individuales de trabajo con pausas activas para completar sesiones de trabajo, cada una de 100 minutos

de trabajo y 45 minutos de descanso, eso se traduciría como 2 horas 25 minutos de trabajo continuo y productivo, esto para evitar distracciones y la ansiedad de la persona, “Según Francesco, esas pausas ayudan a reducir la ansiedad y 25 minutos es el tiempo en que el cerebro logra mantener su concentración sin dispersarse. Después de eso, él necesita parar, distraerse y volver.” (Quíntela, 2018) De esta forma se mejora el tiempo en que el usuario se concentra en la tarea a realizar y aumenta su productividad.

2.1.3.3 Getting Things Done. El método Getting Things Done como se mencionó anteriormente funciona organizando las tareas por importancia a través de una lista de forma que se pueda definir cuándo y cómo se va a realizar cada tarea, si las tareas se demoran menos de dos minutos en ser completadas deben realizarse de inmediato, de otra forma se pasará a organizarla nuevamente en la lista para que sea realizada en otro momento, este método también funciona por medio de la importancia y la urgencia que se le conceda a cada tarea.

2.1.3.4 Danza terapéutica. La meta de la danzaterapia es permitir la unión entre mente, cuerpo y alma. Se define como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social de un individuo”. (ADTA, 2013). Nace en Estados Unidos la Dance/Movement Therapy en el año 1940 la primera en implementar esta técnica fue Marian Chace, inició este trabajo con pacientes psicóticos, más adelante surgen la psicología y la danza moderna para complementar tratamientos psicoterapéuticos.

Más adelante se comenzó a utilizar como un método de relajación para disminuir los niveles de estrés debido a los múltiples beneficios y mejoras que mostraron las personas que practicaban esta técnica, ya que puede lograr cambios en la forma en que las personas enfrentan las situaciones que les producen estrés y ansiedad, mejorando la consciencia que tienen sobre su cuerpo y manteniendo un buen estado de salud. Consiste en varias técnicas de danza, como pequeños movimientos de técnica de danza para superar la timidez, la imitación de movimientos permite que se desarrolle la personalidad y liberar emociones y por último la improvisación permite expresar los sentimientos y pensamientos de la persona más libremente dejando que fluyan de forma que se liberen tensiones.

2.1.3.5 Relajación progresiva de Jacobson. Se basa en relajar el cuerpo mediante la tensión y relajación de los músculos progresivamente intercalando la contracción de los músculos con respiraciones profundas, para iniciar se debe acomodarse en una posición que resulte cómoda puede ser sentado o recostado, se inicia con una respiración profunda seguida de la contracción de los músculos que debe durar alrededor de 10 segundos, lo ideal es comenzar a tensar los músculos en orden desde los extremos del cuerpo progresivamente hasta el centro (el abdomen), para luego relajar el cuerpo durante un intervalo de 10 a 15 segundos.

2.1.3.6 Imaginación o visualización guiada. Es una técnica empleada por psicoterapeutas para reducir los niveles de estrés permitiendo que la mente entre en un estado profundo de relajación,

se utiliza para inducir imágenes con emociones positivas de forma que se cambien los pensamientos negativos que puedan agobiar a la persona. Puede iniciar como un método guiado para posteriormente usarse de forma autónoma. Para iniciar se le pide a la persona que se acomode y visualice un lugar, un paisaje por ejemplo que le resulte relajante, la persona se integrará con el paisaje y comenzará a visualizarlo claramente, se le puede indicar que imagine los olores, sonidos y texturas que encuentra a su alrededor, a medida que la persona se visualiza en este lugar feliz entra en un estado profundo de relajación.

2.1.3.7 Técnicas de respiración. La respiración profunda para la relajación consiste en una respiración profunda lentamente durante seis segundos por la nariz, se retiene el aire durante algunos segundos para luego exhalar lentamente por la boca aproximadamente por siete segundos, se deben realizar diez repeticiones de este ejercicio y si es necesario hacer más repeticiones para lograr la relajación adecuada, a medida que la persona se acostumbra a este ejercicio puede extender el tiempo de inhalación y exhalación para lograr mejores resultados. De esta forma se logran reducir los niveles de estrés mejorando también la salud de las personas.

2.1.4 Marco conceptual

Tabla 1

Marco conceptual

Metodología de uso del tiempo	Se constituye en una herramienta valiosa para dar cuenta de la duración de los diferentes tipos de actividades, sus ritmos y secuencias, así como también, el contexto social en el cual esas actividades son desarrolladas. (p. 3).
(Delfino, 2009)	
Motivación	La motivación en el aula universitaria es un proceso relacionado con la interacción entre tres variables: el sujeto que aprende, las tareas que se le proponen y el contexto en el que aprende
(Bur, 2011, p. 104)	
Estrés	Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas. (p. 19).
(Melgosa, 1995)	
Procrastinación	Acto de retrasar sin motivo alguno una tarea lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por tal motivo que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño.
(Rothblum, 1990)	

Nota. En la tabla se muestran los diferentes conceptos usados durante la investigación y que son clave tener definidos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Delfino, 2009, Melgosa, 1995, Rothblum, 1990 y Bur, 2011.

2.1.5 Marco institucional

El programa de Diseño Digital y Multimedia que es emanado de La Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, una institución universitaria del orden nacional del año 1945, sobre el cual el programa académico surge en el año 2011. En ese programa académico surgieron modificaciones en los 10 años que lleva, ha habido un registro calificado sobre el cual la malla cambió. Del énfasis que tenía sobre los componentes en ciencias básicas cambia dentro del área y el núcleo a otras especificidades.

2.1.6 Marco legal

Según la Constitución Política de Colombia (1991), “Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad.” (Artículo 49, Párrafo 5). Por esta razón, si el tiempo no es distribuido de manera adecuada puede llegar a afectar este derecho fundamental y por consiguiente influir de manera negativa a la salud física y mental. Esto también se ve reflejado en la Ley 1616 (2013):

Garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana ... La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un

derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas. (Artículo.1)

Con lo anterior, al no rendir adecuadamente en los trabajos de la universidad por la falta de una adecuada organización del tiempo, se puede llegar a afectar la salud mental y por consiguiente generar enfermedades como lo es el estrés. Esto lleva a afectar la calidad de vida hasta el punto de bajar el rendimiento académico y comenzar e incluso incrementar un deterioro en la calidad de vida de los estudiantes.

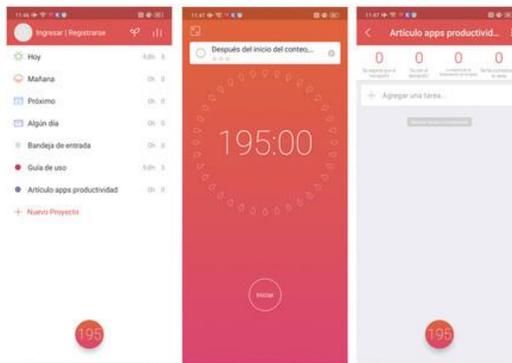
Por otro lado, al estar desarrollando una actividad, como lo es el estudio, de manera constante, los universitarios pueden padecer enfermedades que empeoran su salud si no hay un equilibrio entre las pausas activas o un ejercicio físico. Al estar en estado de reposo por mucho tiempo y hacer un cambio de rutina abrupta afecta la formación integral de la persona, de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano por la falta del ejercicio y el deporte. (Artículo 52, Párrafo 1) Por esto, es importante tener en cuenta que a medida que las cargas académicas son mayores los estudiantes se vuelven más susceptibles a bajar su rendimiento académico y a enfermarse física y psicológicamente.

2.2 Estado del arte

En la actualidad existen varias herramientas para reducir los niveles de estrés o en su defecto que ayuden al usuario a relajarse, desahogarse y evitar las distracciones durante el desarrollo de una actividad.

La primera es Focus To-Do, esta aplicación creada por Pomodoro Timer & To Do List - SuperElement Soft (2017), combina el temporizador Pomodoro con la gestión de tareas. Esta aplicación motiva a mantener al usuario enfocado en su trabajo y lograr completar sus objetivos. Cuenta con una lista de cosas por hacer en donde permite guardar y organizar las tareas para luego iniciar con el temporizador. Adicionalmente, permite crear recordatorios para tareas importantes y monitorear el tiempo gastado en el trabajo. Su interfaz es muy intuitiva y llamativa, es fácil seleccionar las herramientas, pero para acceder a la característica de “Modo intensivo” hay que pagar para desbloquear esta y otras funciones.

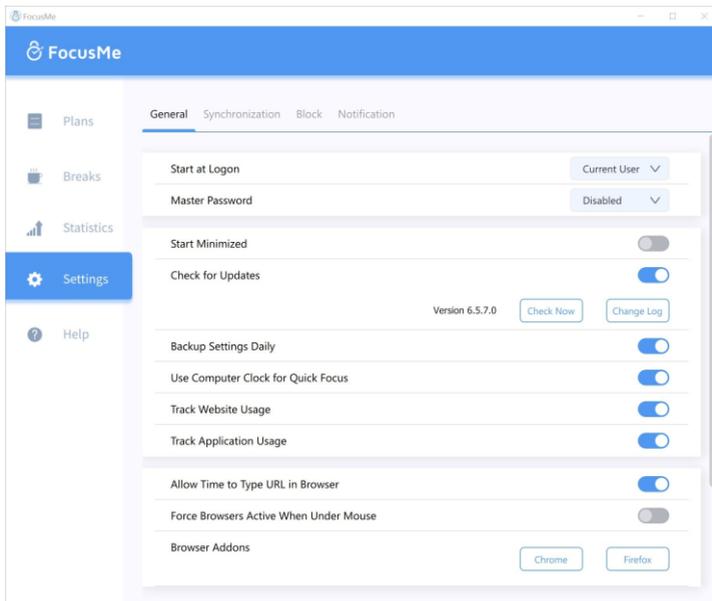
Figura 5
Interfaz de Focus To-Do



Fuente: Play Store

Por otro lado, FocusMe es otra aplicación de la empresa FocusMe Inc, permite bloquear temporal o completamente aplicaciones o sitios web para no interferir en el trabajo que se plantea realizar. Es una herramienta que visualmente es poco llamativa, su interfaz es muy simple, pero funciona adecuadamente a la hora de bloquear las demás aplicaciones que puedan distraer al usuario.

Figura 6
Interfaz de FocusMe



Fuente: Play Store

La aplicación Forest de la compañía Seekrtech (2014), es una herramienta que incorpora la temática de un juego con concentración. Al incluir y comenzar una tarea la aplicación planta una semilla y a medida que va pasando el tiempo esta va creciendo, pero, si se interrumpe la tarea, no crece la semilla y se tiene que volver a iniciar el temporizador. Esta herramienta es muy llamativa ya que depende del usuario hacer crecer la semilla y plantarla, además permite sentir

a la persona que mientras más se concentra en sus actividades, más árboles podrá tener por lo que maneja una técnica de motivación por medio de recompensas.

Figura 7

Interfaz de Forest



Fuente: Play Store

Cada una de las herramientas antes mencionadas tienen unas características muy puntuales para cumplir con el objetivo que plantea cada una. Sin embargo, las aplicaciones Forest y Focus To-Do tienen muy buenos comentarios y los usuarios expresan que están satisfechos con la funcionalidad de estas. Estas dos, permiten

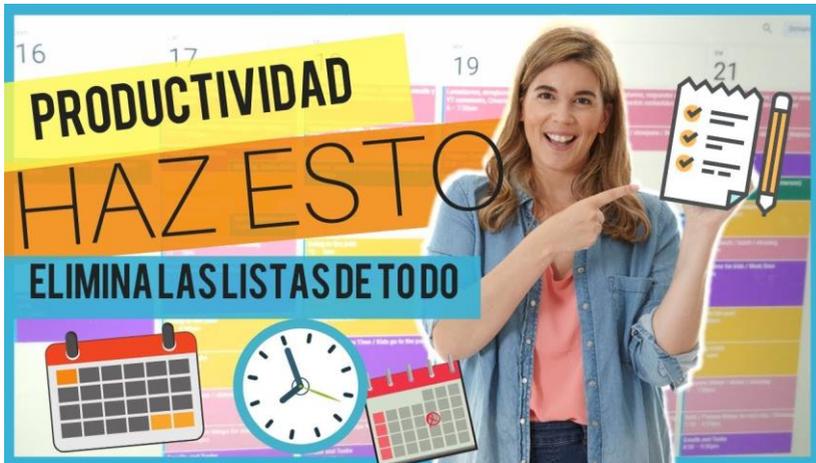
concentrarse mucho más y desarrollar las actividades propuestas en un menor tiempo. Además, motiva a las personas sin importar que para acceder a todas las características se tenga que pagar un valor muy accesible.

En el apartado audiovisual encontramos muchos videos explicativos en la plataforma de Youtube sobre el estrés, cómo organizar el tiempo, manejo efectivo del tiempo y cómo ser más productivo.

Uno de ellos es cómo gestionar tu tiempo para ser más productivo de Marta Emerson con una duración de doce minutos, en el plantea eliminar las listas de to do para lograr una verdadera productividad, hacer uso de agendas y establecer las actividades sagradas en ella y dejarlas bloqueadas de tal forma que no se pueda modificar y obligarse a cumplirlo hasta que esto se vuelva una rutina y evitar la procrastinación. “Es importante gestionar nuestra agenda de forma eficiente y profesional para poder llegar a todo lo que tenemos que llegar” (Emerson, 2019)

Figura 8

*Banner del curso **Cómo gestionar tu tiempo***



Fuente: Canal de Youtube de Marta Emerson

Existe un video animado llamado Estrés | Casi Creativo con una duración de dos minutos con 33 segundos, en él se muestra situaciones de estrés de una forma dinámica y amena que al final nos deja una pequeña reflexión con un consejo para aplicar en estas situaciones de estrés. Esto permite que el espectador se pueda sentir identificado y entendido, el tema en el video no es explicado a profundidad, pero deja en el espectador una semilla de interés. En los comentarios se pueden ver anécdotas, reflexiones, comentarios positivos. En general a la audiencia les gusto mucho este video por lo corto y fácil de ver.

Figura 9

Imagen del vídeo Estrés de Casi Creativo



Fuente: Canal de Youtube Casi Creativo

También se encuentran varios cursos en diversas plataformas como lo son Domestika y Udemy, uno de ellos es, Técnicas de gestión del tiempo para creadores y creativos | Un curso de Mónica Rodríguez, el propósito del curso es el de que la persona aprenda a cómo gestionar su tiempo para conseguir los objetivos que se han marcado a la vez que disfruta de su vida y para ello Monica ha desarrollado un método que cuenta con herramientas prácticas y visuales. “La receta para conseguir tus objetivos: sin prisa, pero sin pausa” (Rodríguez,2020).

Figura 10

Banner del curso Técnicas de gestión del tiempo para creadores y creativos



Fuente: Domestika

En Udemy existe el curso de “Elimina el estrés negativo de tu vida” por David Bejarano, enfocado a emprendedores, CEO y managers, estudiantes, padres y toda persona que necesite de este curso. En el caso de los estudiantes, son para aquellos que busquen tomar decisiones de manera más madura y eficaz.

Este curso te mostrará cómo manejar el estrés de manera eficiente, como enfocar tu energía en lo verdaderamente importante, construir relaciones duraderas libres de estrés excesivo y aumentar tu grado de confianza personal en el contexto social y profesional. (Bejarano, 2020)

Figura 11

Captura del curso Elimina el estrés negativo de tu vida

Desarrollo personal > Gestión del estrés > Gestión del estrés

Elimina el estrés negativo de tu vida

Guía maestra para el desarrollo de habilidades anti-estrés y anti-ansiedad

4.7 ★★★★★ (431 calificaciones) 1.552 estudiantes

Creado por David Rojasano, Global Impact

Fecha de la última actualización: 4/2020 Español

Lista de deseos Compartir Regalar este curso

Lo que aprenderás

- ✓ Desarrollar un profundo estado de resiliencia
- ✓ Reconocer y manejar las causas principales que causan estrés en tu vida
- ✓ Generar claridad respecto a quien tu eres y cuáles son las prioridades de tu vida
- ✓ Manejar factores de estrés comunes con gran facilidad
- ✓ Eliminar estrés antes de que se convierta en un problema serio
- ✓ Hacer uso de las diferentes herramientas del desarrollo personal que te permitirán generar una paz interna más profunda y una fortaleza superior en momentos de...

Seleccionado para la colección [Udemy Business](#)

Vista previa de este curso

15,99 US\$ ~~94,99 US\$~~

83 % de descuento

¡Esta oferta termina en 5 horas!

Añadir a la cesta

Comprar ahora

Garantía de reembolso de 30 días

Este curso incluye:

- 6,5 horas de video bajo demanda
- 3 artículos
- 14 recursos descargables
- Acceso de por vida
- Acceso en dispositivos móviles y TV
- Certificado de finalización

[Aplicar cupón](#)

Fuente: Udemy

2.4 Caracterización de usuario

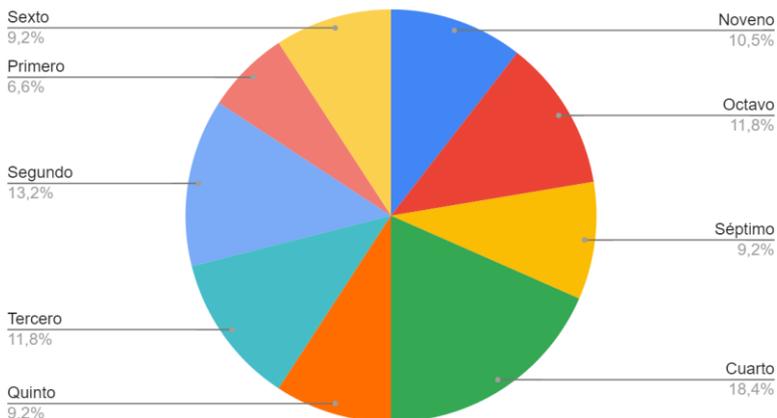
Para el apartado de caracterización de usuario y refinar aspectos de la problemática y sus afectaciones se realizó una encuesta a 90 personas de todos los semestres de la carrera de Diseño Digital y Multimedia en la Universidad Colegio mayor de Cundinamarca. Para el análisis de datos de esta encuesta se decide dividir por semestre para poder contrastar los resultados, además se utiliza el INVEA durante la encuesta para conocer los niveles de estrés que presentan

los estudiantes que respondieron la encuesta, esto permite identificar más claramente las necesidades de los usuarios en base a los mayores problemas que requieren resolver y los que desde el diseño del producto se pueden ayudar a mitigar.

Figura 12

Respuestas por semestre

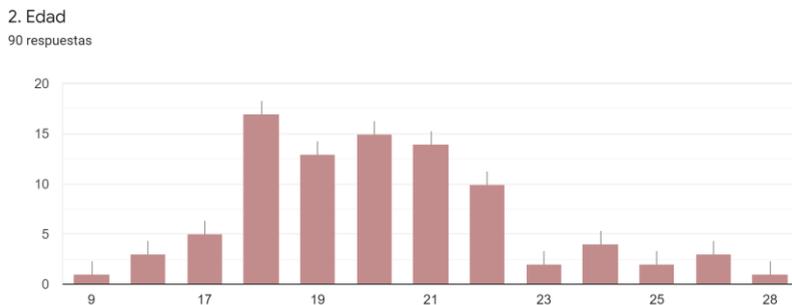
Diseño Digital y Multimedia



Nota: Gráfico donde se muestra el porcentaje de estudiantes que respondieron a la encuesta Fuente: Elaboración propia

Figura 13

Edad de los estudiantes encuestados

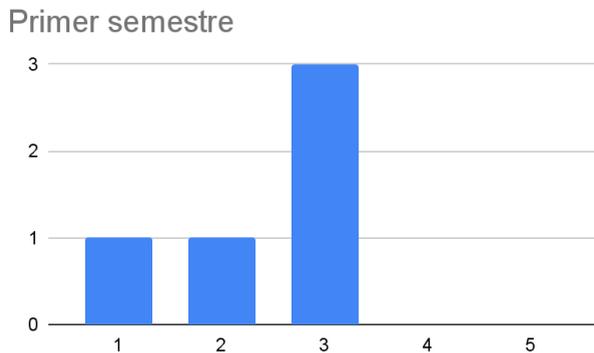


Nota: Gráfico donde se muestran las edades de los estudiantes que respondieron la encuesta Fuente: Elaboración propia

Con base de esto se definió como usuarios a la población entre los 18 a 22 años entre los semestres séptimo y noveno, antes de iniciar esta actividad se tenía pensado que los primeros semestres serían los que presentarían niveles más altos de estrés y ansiedad, pero los datos arrojados nos demuestran que los semestres que mostraron niveles más altos fueron de tercero en adelante, esto se midió usando una escala de 1 a 5 dónde 1 era el nivel más bajo y 5 el más alto nivel de estrés. Los semestres en los que se presenta más frecuentemente la falta de motivación y niveles más altos de frustración son de séptimo a noveno.

Figura 14

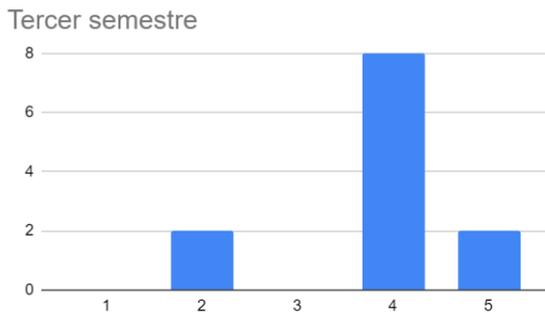
Respuestas primer semestre



Nota: Gráfico donde se muestra el nivel de ansiedad o estrés que presentan los estudiantes de primer semestre Fuente: Elaboración propia

Figura 15

Respuestas tercer semestre

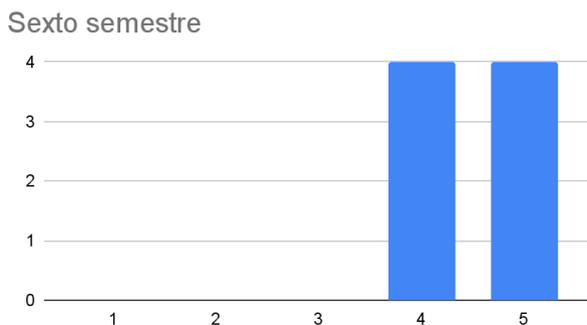


Nota: Gráfico donde se muestra el nivel de ansiedad o estrés que

presentan los estudiantes de tercer semestre Fuente: Elaboración propia

Figura 16

Respuestas sexto semestre



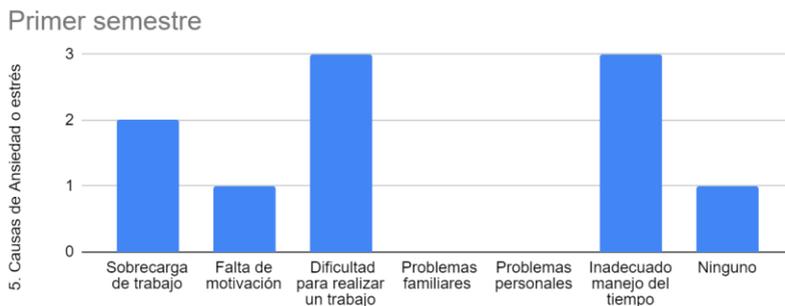
Nota:

Gráfico donde se muestra el nivel de ansiedad o estrés que presentan los estudiantes de sexto semestre Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos de esta encuesta, durante los tres primeros semestres de la carrera se les dificulta mantener un adecuado manejo del tiempo y existe una sobrecarga de trabajo que no disminuye a medida que avanzan en la carrera. De igual forma, influye la falta de motivación que presentan los estudiantes progresivamente a medida que avanzan en la carrera.

Figura 17

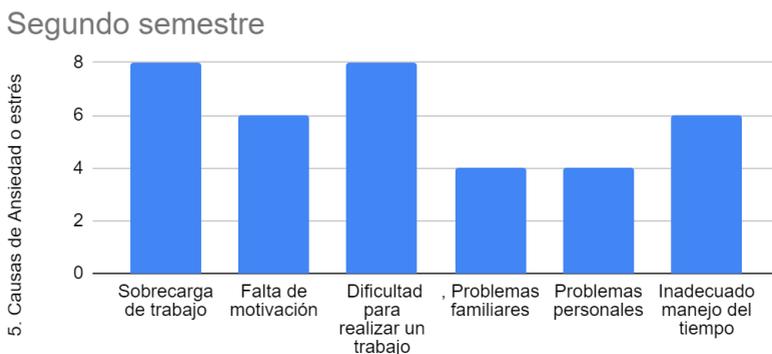
Causas de ansiedad primer semestre



Nota: Gráfico que muestra las causas de ansiedad de los estudiantes de primer semestre Fuente: Elaboración propia

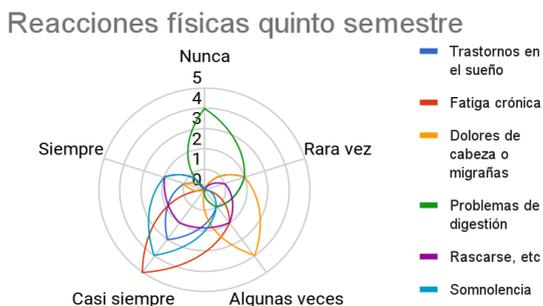
Figura 18

Causas de ansiedad Segundo semestre



Nota: Gráfico que muestra las causas de ansiedad de los estudiantes de segundo semestre Fuente: Elaboración propia

Continuando con lo anterior, todos los estudiantes presentan un medio-bajo nivel de ansiedad o estrés, sin embargo, a partir de sexto a noveno estos niveles suben, pero no de forma alarmante, esto demuestra que los estudiantes controlan sus niveles de ansiedad o estrés. Al presentar esta condición se indaga en cuanto a los cambios psicológicos, físicos y comportamentales que sugiere INVEA incluir en la encuesta en la cual, se evidencia en cuanto a reacciones físicas muchos respondieron que sus síntomas están acorde a la fatiga crónica, trastornos del sueño y dolores de cabeza. También se les presentan reacciones psicológicas, en general todos afirmaron tener sentimientos de depresión y tristeza, además su comportamiento se ve afectado, volviéndolos irritables o con tendencias, como lo demuestra los resultados de sexto y octavo semestre, a lastimarse sin intención. Por otro lado, en cuanto los niveles de estrés son muy altos los resultados son aislarse de los demás y sufrir trastornos alimenticios, ya sea por la falta de tiempo o el desgano que les generan los niveles altos de ansiedad.

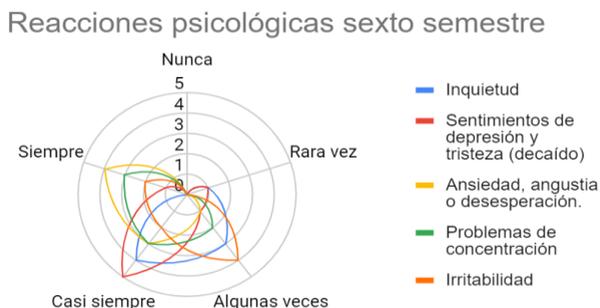
Figura 19

Reacciones físicas quinto semestre

Nota: Gráfico que muestra las reacciones físicas que presentan los estudiantes de quinto semestre Fuente: Elaboración propia

Figura 20

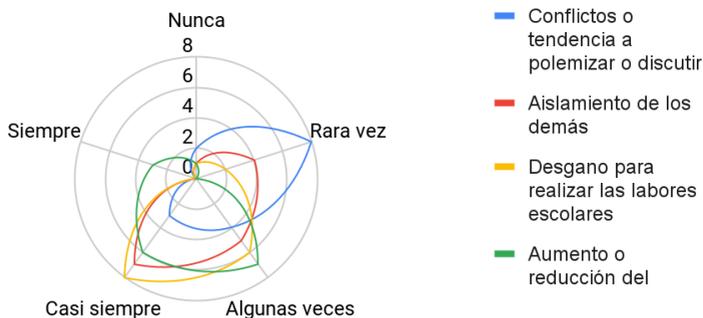
Reacciones físicas sexto semestre



Nota: Gráfico que muestra las reacciones físicas que presentan los estudiantes de sexto semestre Fuente: Elaboración propia

Figura 21*Reacciones comportamentales cuarto semestre*

Reacciones comportamentales cuarto semestre



Nota: Gráfico que muestra las reacciones comportamentales que presentan los estudiantes de cuarto semestre Fuente: Elaboración propia

Como consecuencia de lo anterior, muchos indicaron que los mayores problemas de concentración se deben a diferentes factores, los estudiantes de primero, tercero y cuarto semestre indican que una de las causas es el inadecuado manejo del tiempo, lo que evidencia que estos semestres se preocupan por lograr un equilibrio entre el estudio y su vida familiar. De igual forma, en general muchos dijeron que hay distractores externos que afectan su rendimiento académico, desde el celular, la pareja hasta problemas familiares y personales. Sin embargo, a partir de tercer semestre, manifestaron que los afecta la falta de motivación o interés por algunos temas de la universidad o la dificultad de las tareas, además de la carga de trabajos y

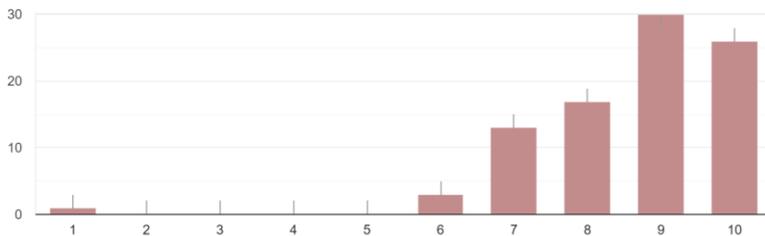
obligaciones, y en los últimos semestres el cansancio por diversos motivos.

No obstante, desde el primer semestre, los niveles de frustración se presentan bastante altos y van en aumento desde el nivel 7 hasta el 10 en noveno y séptimo semestre mayormente. Aun así, muchos expresan que usan o han utilizado diferentes métodos para organizar su tiempo, en general el más utilizado fue ver videos en YouTube sobre gestión del tiempo, en séptimo semestre además de los vídeos también ven redes sociales que tengan información al respecto, mientras que en quinto semestre varios estudiantes dijeron no usar ningún método de organización del tiempo. Por lo anterior muchos estudiantes demostraron que sí les funcionó el método que escogieron, aunque también se presentaron casos en los que no les funcionó del todo o simplemente no sirvió de nada, algunos dijeron que se debió a su inconstancia, pero otros no especificaron el motivo.

Figura 22

Niveles de frustración en general

10. ¿Te frustras cuando no cumples a tiempo o queda incompleta una entrega? Responde del 1 al 10 tu nivel de frustración. Siendo 1 nunca y 10 mucho
90 respuestas

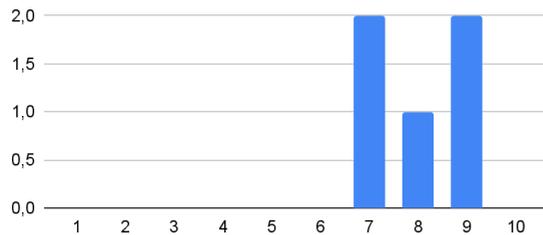


Nota: Gráfico que muestra los niveles de frustración en general de los encuestados Fuente: Elaboración propia

Figura 23

Niveles de frustración primer semestre

Nivel de frustración primer semestre



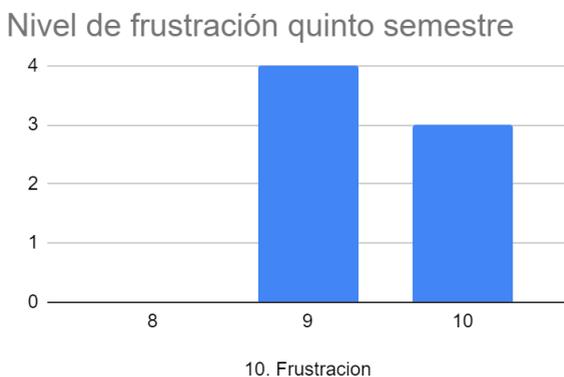
10. Nivel de Frustración

Nota: Gráfico que muestra los niveles de frustración de los estudiantes de primer semestre

Fuente: Elaboración propia

Figura 24

Niveles de frustración quinto semestre



Nota: Gráfico que muestra los niveles de frustración de los estudiantes de quinto semestre

Fuente: Elaboración propia

De igual forma, se les preguntó a los estudiantes si conocían sobre la procrastinación y la gran mayoría respondieron positivamente, explicando de qué se trataba para ellos este tema, demostrando que son conscientes de que este es uno de los mayores distractores que los pueden afectar.

Finalmente, gracias a las respuestas que arrojó la encuesta

se logró definir las tarjetas persona basados en las personas que presentaron niveles más altos de estrés; y no habían aplicado ningún método para organizar su tiempo ya que son quienes se convertirán en el usuario ideal al momento de realizar el producto, debido a que se conocen sus necesidades y con esto se puede definir qué se debe incluir en el producto final para cubrir lo que requiere el usuario, ayudarles a mejorar su manejo del tiempo y mantener alta su motivación.

Figura 25

Tarjeta persona 1

Alejandro Barón



"Nos convertimos en lo que pensamos"

Edad 20

Ocupación Estudiante

Semestre Octavo

Impuntual

Responsable

Reservado

Objetivos

Graduarse y llevar una vida sana.

Gustos:

Series, películas, dibujar y videojuegos.

Actividades online

Redes sociales y jugar.

Actividades offline

Trabajar medio tiempo, dibujar, ayudar a su mamá.

Descripción corta

Estudiante de Diseño Digital y Multimedia, vive con su madre. Trabaja medio tiempo para ayudar a su madre. Tiene un gran potencial para la ilustración y edición de video.

Frustración

No logra entregar a tiempo o completo un trabajo y no se siente creativo por la presión del tiempo.

Redes sociales

Instagram y Discord

Escenarios

Trabajo y casa.

Fuente: elaboración propia

Figura 26

Tarjeta persona 2

Sofía Rodríguez



"Hay que ser optimistas en la vida, nada es fácil pero todo se puede con esfuerzo"

Edad 21

Ocupación Estudiante

Semestre Noveno

Resiliente

Determinada

Alegre

Objetivos

Graduarse e independizarse

Gustos:

Los animales, webtoons, juegos otome, manga y videos.

Actividades online

Leer, redes sociales y ver videos.

Actividades offline

Salir a comer, pasear a su perrita, responsabilidades en el hogar, Salir con amigos.

Descripción corta Estudiante de último semestre de la carrera de Diseño digital y multimedia. Tiene diferentes desacuerdos con sus padres que le dificulta un ambiente adecuado de estudio, esto la desmotiva.

Frustración

Cuando hay discusiones en casa y no puede tomar sus propias decisiones.

Redes sociales

Tik tok y Facebook

Escenarios

En casa

Fuente: elaboración propia

Figura 27

Tarjeta persona 3

Teresa Quintero



"Si miro mi celular, se me va todo el dia"

Edad 21

Ocupación Estudiante

Semestre Séptimo

Introvertida

Pensativa

Objetivos

Estudiar algo para no estar en su casa.

Gustos:

Fotografía, películas, series, videos

Actividades online

Ver videos, películas y series mientras está acostada. Redes sociales

Actividades offline

Dormir y dar pequeños paseos para pensar

Descripción corta Estudiante de Diseño Digital y Multimedia, vive con sus padres aunque no tienen una muy buena relación ya que no están la mayoría del tiempo, pasa la mayor parte de su tiempo a solas en redes sociales publicando fotos.

Frustración

Una tarea muy larga que la aburra y la desmotive a trabajar terminando perdiendo mucho tiempo.

Redes sociales

Tik Tok e Instagram.

Escenarios

Casa

Fuente: elaboración propia

3. Desarrollo de la metodología, análisis y presentación de resultados

En este capítulo se incluyen los criterios de Diseño, las hipótesis del producto y el desarrollo y análisis de resultados de cada una de las etapas del diseño centrado a las personas. Asimismo, se presentan los resultados de los testeos y las prestaciones del producto.

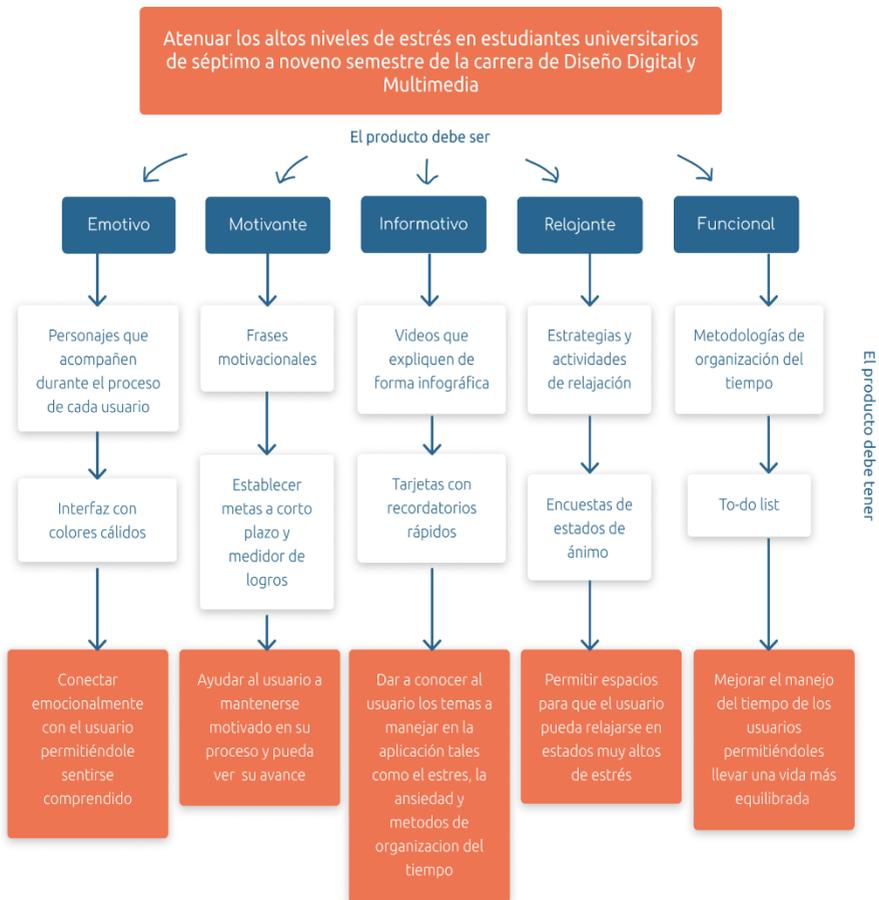
En él podremos evidenciar como el resultado de la investigación realizada en los capítulos anteriores además de los testeos realizados, definen el producto y sus características.

3.1 Criterios de diseño

Como criterio de diseño se propone el prototipo de una aplicación para estudiantes universitarios de séptimo a noveno semestre de Diseño digital y Multimedia quienes se encuentran muy estresados por la alta carga académica, la falta de motivación y el inadecuado manejo del tiempo. Emotivate, es un prototipo multimedial, que busca atenuar los niveles de estrés y ansiedad. Al contrario de Focus To-Do, que se centra solo en el manejo del tiempo a través del método Pomodoro, se propone conectar emocionalmente con el usuario permitiendo motivar y ayudar a través de diferentes estrategias.

Para empezar, debe tenerse en cuenta la caracterización de usuario realizada en el capítulo 2, donde se definió como usuario principal a estudiantes de séptimo a noveno semestre de Diseño Digital y Multimedia en un rango de edad de 19 a 21 años.

En la definición de los criterios de diseño, fue necesario hacer uso de la encuesta realizada a 90 estudiantes, además de otra encuesta realizada a 20 estudiantes de Diseño Digital y Multimedia ya que a partir de esto permitió la clarificación de los objetivos de diseño y el establecimiento de los requerimientos y determinantes de diseño. Por esto se definió que:

Figura 28*Árbol Criterios de Diseño*

Fuente: elaboración propia

3.1.1 Árbol de objetivos de diseño

Para cubrir la problemática desde el diseño, se eligieron cinco factores determinantes más importantes con los que debe contar el producto a realizar basados en las tres etapas planteadas en la hipótesis propositiva: Prevenir, contener y mitigar.

El producto debe ser emotivo, esto con el fin de que el usuario pueda conectar emocionalmente y sentirse comprendido, ayudándolo a mantenerse motivado. Por ello debe tener personajes que lo acompañen y escuchen en su proceso por la aplicación.

Motivante, ya que esto evitará que el usuario postergue actividades que le resulten complicadas o aburridas, además de evitar abandonar su proceso por la aplicación. Por lo anterior, se logrará a partir de establecer metas a corto plazo y que pueda observar su avance.

Informativo, con esto el usuario va a tener el conocimiento adecuado de los temas a manejar en la aplicación y ser conscientes del porqué se deben implementar las actividades y estrategias propuestas. Para ello se usarán videos infográficos en 2D.

Relajante, va permitir espacios para controlar los altos niveles de estrés y prevenir estados de ansiedad, a través de actividades que se activan mediante el resultado de encuestas diarias.

Finalmente, Funcional, el usuario va poder manejar de una forma más adecuada su tiempo permitiendo llevar una vida más equilibrada y previniendo llegar a estados muy altos de estrés. Esto se logrará mediante la orientación del uso de metodologías de gestión

del tiempo, brindando varias opciones para que se acomoden según el usuario.

3.1.2 Requerimientos y determinantes de diseño

El producto debe ser personalizable por los usuarios, es decir debe incluir frases que lo motiven, un seguimiento de las actividades diarias y debe poder cambiar los colores de la interfaz, tiene que ser funcional, para esto debe implementar metodologías que ayuden a manejar el tiempo de trabajo y descansos, debe contener actividades lúdicas de relajación e información sobre los beneficios de estas.

Debe ser emotiva, de forma que conecte con el usuario por medio de personajes que lo ayuden a mejorar su experiencia, debe ser intuitiva para que los usuarios puedan manejarla fácilmente, también ser informativo, entre la información relevante que esperan los usuarios encontrar, está el estrés y las consecuencias que puede tener en sus cuerpos, además de ser accesible para que el usuario pueda utilizarla en cualquier momento que necesite, desde luego, ser liviana ya que no todos los dispositivos cuentan con una gran cantidad de espacio de almacenamiento.

De igual forma, ser dinámico motivando al usuario con recompensas cada vez que complete una tarea o actividad, tiene que ser interactiva para que llame la atención del usuario, esto se hará por medio de información infográfica y animaciones, debe tener una interfaz sencilla y agradable a la vista que sea amigable con el usuario y por último debe ser asequible, se mantendrá como un producto

gratuito para que pueda ser usado por muchos usuarios.

En cuanto a los parámetros de diseño que se definieron se decidió usar tonos anaranjados para las notificaciones personalizadas, pero, también permitir que el usuario escoja entre otras paletas de colores que puedan llamarle la atención para mantener en su interfaz. Para cumplir con el requerimiento de funcionalidad se implementará un contador de tiempo, un To-Do List y alertas personalizadas que permitan al usuario mejorar su manejo del tiempo.

Por otro lado, para la sección de relajación se decidió mantener tonos azules e incluir un medidor del nivel de estrés que el usuario pueda ir actualizando y acorde a esto se le dará una actividad relajante para que realice, para conectar con el usuario se realizará una caracterización de personajes que lo guíen por la aplicación, cada personaje contará con una personalidad diferente y el usuario podrá escoger a su favorito, al inicio contará con un tutorial de uso y un botón que permita omitir este tutorial para los usuarios que quieran descubrir por sí mismos las funciones, sin embargo podrán encontrar el tutorial cuando lo necesiten.

La información sobre salud y consecuencias del estrés se encontrará en una sección distribuida en tarjetas para mejorar su lectura y no llenar al usuario de información en la pantalla ya que prefieren tener información rápida al respecto, se hará como un producto de uso offline para permitir que los usuarios puedan usarlo en cualquier momento además su peso límite se definió en 30MB para no ocupar mucho espacio en la memoria de los dispositivos.

Para hacer un producto dinámico se hará un sistema de recompensas por actividades que complete el usuario, el usuario puede configurar sus actividades y al completarlas se le dará una recompensa que puede canjear dentro de la app, para que sea interactiva y llamativa incluirá animación 2D en diferentes secciones, los bloques de texto no serán superiores a 40 palabras con márgenes de mínimo 20px de forma que la interfaz se mantenga con un diseño minimalista que sea agradable para el usuario y se mantendrá como una aplicación gratuita.

Figura 29

Tabla de determinantes y requerimientos

[Ver anexo A](#)

Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor detalle e información de los determinantes, requerimientos y parámetros de diseño dirigirse al anexo A

3.2 Hipótesis de producto

Para el producto final se consideró más apropiada una aplicación en la que se encuentren diferentes secciones que resulten informativas y útiles para los estudiantes, ya que de esta forma los usuarios pueden tener mayor interacción, es dinámica e incluye información relevante para el usuario en sus diferentes secciones.

Entre estas incluirán una sección sobre salud donde el usuario podrá encontrar datos sobre el estrés por medio de tarjetas informativas animadas 2D donde encontrará cuáles son sus

consecuencias y cómo manejarlo, además esta sección contará con un registro diario del nivel de estrés, dependiendo de este registro se le asignará una actividad o ejercicio de relajación diferente y quedará guardado en la aplicación para que el usuario pueda ver su progreso y las actividades que se le sugirieron dependiendo de su nivel de estrés.

La otra sección será sobre el manejo del tiempo, esta tendrá una lista de tareas To-Do con un calendario de actividades y un temporizador Pomodoro con el que el usuario podrá seleccionar la tarea que quiera realizar con el temporizador e iniciarlo para comenzar con el tiempo de trabajo y concentración completos, ya que al iniciar el temporizador con el modo estricto la aplicación no permitirá que el usuario pase a otras aplicaciones a menos que detenga el temporizador y se rinda o termine el ciclo, además de esto la aplicación incluiría una libreta física en la que los estudiantes pueden anotar las tareas pendientes cuando no tengan disponible su celular o quieran hacer apuntes que les ayuden a recordar mejor la actividad.

La aplicación incluirá diferentes personajes que le harán acompañamiento a los estudiantes, cada personaje tiene una personalidad diferente y se pueden desbloquear en la tienda de la aplicación por medio de monedas que adquiera completando las actividades independientes, realizando metas o ciclos en el temporizador Pomodoro el cual le dará una mayor cantidad de monedas; las metas se refieren a aquellos logros que el usuario se proponga, puede crear diferentes metas y agregar tareas o

actividades que lo lleven a lograr esta meta, así mismo cuando marque las tareas como completadas el contador para llegar a la meta se llenará y le dará monedas como recompensa, al completar una meta puede obtener personajes o complementos especiales (frases, ropa, accesorios).

Finalmente, los personajes en la aplicación cumplen con la función de recordarle las actividades pendientes al usuario y además darle frases motivadoras, estas dependen de la personalidad del personaje y se puede cambiar el personaje cuando quiera desde el inventario en donde encontrará todos sus personajes y complementos.

Figura 30

Matriz de Hipótesis

[Ver anexo B](#)

Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor detalle e información de los posibles prototipos dirigirse al anexo B

3.3 Desarrollo y análisis Etapa (Investigación)

En esta primera etapa, el método de investigación más pertinente es la investigación cualitativa, este es una parte importante para hacer uso del diseño centrado en las personas ya que permitió al equipo descubrir y entender las necesidades del grupo objetivo. Esto se logró mediante la encuesta de caracterización de usuario, este formulario

fue de gran ayuda porque permitió conocer si los estudiantes de Diseño Digital y Multimedia tienen momentos ansiedad y/o estrés durante la carrera, además de conocer las causas de esta problemática, sus reacciones y como daban solución a esta situación.

Con los resultados obtenidos de esta actividad, permitió hacer la comprobación de las hipótesis que se tenían en un principio, se creía que los estudiantes de los primeros semestres iban a ser los más afectados por esta problemática, pero fue al contrario, ya que según la encuesta (Fonseca A, Hernandez M, Lesmes A, 2021) Era muy evidente que los estudiantes de Séptimo a Noveno semestre tienen estrés por la sobrecarga de trabajo, falta de motivación, dificultad para realizar un trabajo y un manejo inadecuado del tiempo. Por esta situación, hay reacciones físicas como la fatiga crónica, somnolencia y dolores de cabeza, también reacciones psicológicas como sentimientos de depresión, ansiedad, irritabilidad, inquietud y problemas de concentración, además de desgano, aislamiento y aumento o reducción de alimentos.

Continuando con lo anterior, se logró identificar los factores que influyen para no tener una concentración óptima en la realización de los trabajos, la sobrecarga académica, distractores externos, el celular y otras responsabilidades eran los más recurrentes. Sin embargo, fue importante descubrir que para solucionar esta situación los estudiantes fueron proactivos y mediante videos de Youtube pudieron obtener la ayuda para poder realizar sus trabajos.

Con todos estos resultados, permitió definir que el grupo objetivo son los estudiantes de séptimo a noveno semestre, se

entendió las necesidades de este grupo, además de identificar las falencias que tienen y así desarrollar un producto que funcione como una herramienta para disminuir los niveles de estrés y permitir de esta forma que los estudiantes puedan ver una mejoría en sus estudios y en su calidad de vida.

3.4 Desarrollo y análisis Etapa (Definición)

En la segunda etapa, se hizo uso de otras 2 encuestas como testeos y 3 entrevistas a expertos para identificar cual es la mejor opción de producto con el que el usuario se sentiría cómodo y le gustara implementar para prevenir, contener y mitigar los altos niveles de estrés.

Como primera medida, se le realizó una encuesta al grupo objetivo acerca de los determinantes y requerimientos para comenzar a definir el producto, esto permitió identificar qué dispositivos electrónicos utilizan con más frecuencia y para este caso el Smartphone, Laptop o PC se utilizan con regularidad. Además, fue importante conocer el tiempo de uso de estos dispositivos, si tienen o no acceso a internet, la capacidad de memoria de estos y así identificar que los usuarios les interesa un producto análogo y digital con estrategias para organizar su tiempo, actividades lúdicas para aliviar el estrés y datos reales de cómo afecta la ansiedad y estrés en el cuerpo.

Por otro lado, al usuario se les mostraron opciones de posibles productos para tener una idea de lo que a este grupo le

podría interesar e implementar. Tanto la aplicación Focus to - do como la aplicación Dreamfora son los más llamativos para este grupo, su interfaz y contenido les gusta, además los colores que manejan, sus funciones y el contenido de estas les parece que son llamativas, intuitivas y minimalistas.

En la segunda encuesta, a los usuarios se les presentó una propuesta más elaborada sobre la paleta de colores, tipografía, propuestas de personajes, posibles interfaces e iconografía, con esto permitió definir y validar varios aspectos del diseño de la aplicación. Los resultados más importantes a resaltar son el cambio de la paleta de colores que se tenía en un principio, este grupo les gustó más la opción B. Por otro lado, la tipografía e iconografía son elementos que son adecuados para este tipo de aplicación ya que son llamativas y en los comentarios resaltan que son una buena elección. Finalmente, para esta última sección de este testeo, la elección del personaje fue reñido ya que para el estilo visual los usuarios no lograron ponerse de acuerdo, sin embargo, pudieron definir que les gustaría un personaje como lo son los animales, con un género definido ya que por preferencia les gusta y se identifican o sienten más empatía con facilidad.

En cuanto a las entrevistas con los expertos, se desarrollaron 3 entrevistas, la primera entrevista fue con la egresada del programa de Diseño Digital y Multimedia María Camila Higuera con el proyecto "Desestresarte", ella hizo algunas recomendaciones para profundizar más sobre el estrés, comentó algunas de las estrategias que utilizó para su proyecto y el estado actual de este. Además de hacer

recomendaciones como pedir asesoría con la psicóloga y psicopedagoga de la universidad para poder incluir más información al proyecto, saber cómo conectar al usuario y si sienta interés en usar la aplicación (Ver Anexo C). Con esto, se logró concretar una segunda entrevista con la psicóloga Francy Gissete Villate Bermúdez de medio universitario de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, con ella se encontraron varios hallazgos muy importantes, sobre todo la importancia de recordar la motivación constantemente mediante “Regalos o incentivos”, nos aclaró que existen 2 tipos de estrés y las 3 etapas de estrés durante la universidad.

Estas etapas son determinantes ya que durante la carrera siempre se presenta momentos de estrés y con esto se logró decidir que este proyecto se va a enfocar en los últimos semestres ya que, al estar cerca de finalizar la universidad por la tesis, mayor carga horaria y las prácticas profesionales generan incertidumbre al momento de salir y entrar al mundo laboral. De igual forma nos explicó que el estrés, al llegar a niveles altos, lleva a la patología de la ansiedad que ocasiona ataques de pánico que les impide a los estudiantes cumplir con sus responsabilidades. Con lo anterior, se logró concluir que es necesario tener incentivos, hay que ayudar al usuario a identificar esa meta que quiere lograr a corto plazo y para mantener motivado a la persona recordarle la meta que quiere lograr mientras que a su vez se le proponen estrategias para hacer un uso adecuado del tiempo y así cumplir con todas sus responsabilidades. (Ver Anexo D)

En la tercera y última entrevista, la psicopedagoga Barbara Mendoza Criales recomendó incluir en el producto algunos ejercicios

cortos para mantener la atención y concentración como yoga o ejercicios de respiración, además de aconsejar mediante tips los buenos hábitos de estudio, estilos de vida saludable y un manejo adecuado del tiempo (Ver Anexo E). Con esta entrevista, permitió definir el contenido que van a tener los productos (Producto análogo y digital)

3.5 Desarrollo y análisis Etapa (Generación)

En esta etapa se ha comenzado a desarrollar los wireframes de la aplicación y así identificar las secciones que va a tener. De igual forma, ya se comenzó con el desarrollo de logo para el proyecto y la creación de personajes. Con esto se están haciendo varios adelantos para concretar un próximo testeo.

3.6 Desarrollo y análisis Etapa (Evolución)

3.7 Resultados de los testeos

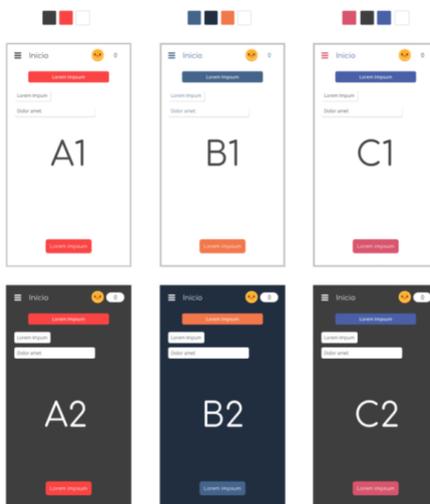
De acuerdo a los resultados del último testeo fue muy evidente el interés que tienen los usuarios por este proyecto y gracias a esto permitió entender más la percepción por parte del grupo focal sobre los posibles productos planteados. Con lo anterior, en este apartado se va a mostrar las evidencias de cómo se desarrollaron los testeos y cuáles fueron las decisiones que se tomaron para implementar en este proyecto.

3.7.1 Primer testeo

3.7.1.1 Evidencias (Definición línea gráfica aplicación Emotivate). Se realizó una encuesta a 12 estudiantes de entre séptimo y noveno semestre donde se les presentaron las paletas de colores posibles para la aplicación y las tipografías seleccionadas, esto con el fin de conocer bajo su concepto si eran adecuados a la temática y fines del producto, a lo que respondieron positivamente y seleccionaron la propuesta de paleta de colores que consideraron más adecuada.

Figura 31

Propuesta paleta de colores para la interfaz de la aplicación



Fuente: elaboración propia

Figura 32

¿Cuál de las propuestas de paleta de colores te llama más la atención?

12 respuestas

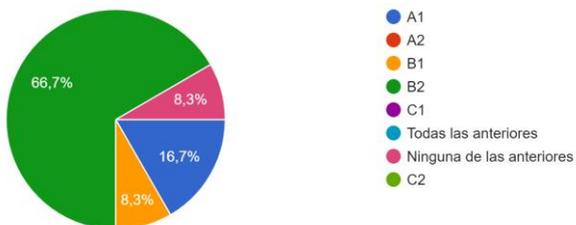


Gráfico puntuación paleta de colores más llamativa

Fuente: elaboración propia

Nota: Esta gráfica muestra las preferencias de los usuarios frente a la paleta de colores más apropiada para la interfaz gráfica.

También se les presentaron las propuestas de línea gráfica para los personajes que tendrá la aplicación, esta decisión quedó empatada por lo que se necesita una nueva consulta.

Figura 33

Imágenes de referencia para el estilo visual de los personajes

Estilo visual (Imágenes de referencia)



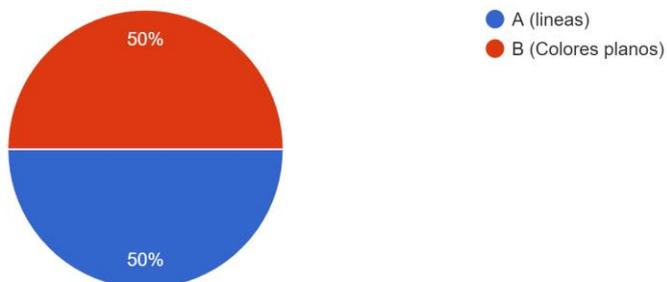
Fuente: elaboración propia

Figura 34

Resultado preferencias estilo visual

¿Cuál estilo visual prefieres?

12 respuestas

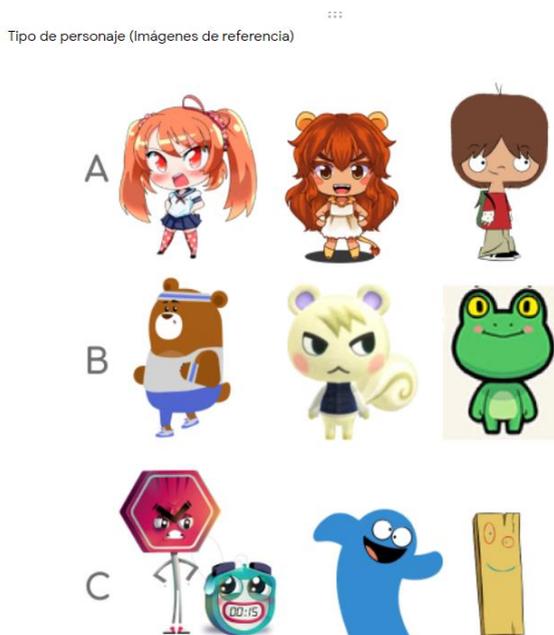


Nota: En el gráfico se refleja que los usuarios están de acuerdo con las 2 opciones.

Se consultó el tipo de personajes que preferirían que les haga acompañamiento durante el uso de la app, a lo que la gran mayoría respondió que prefieren personajes que sean animales, en segundo lugar, objetos y por último humanos.

Figura 35

Imágenes de referencia para selección de tipo de personaje

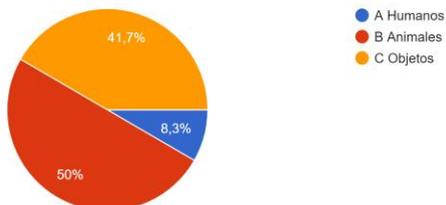


Fuente: elaboración propia

Figura 36

Resultado preferencias tipo de personajes

¿Con que tipo de personaje te sentirías mas cercano para que te acompañe en el proceso?
12 respuestas



Fuente: elaboración propia

Nota: En la gráfica se muestra que el grupo objetivo prefiere animales como personaje de la aplicación,

Por último, se les mostraron las aplicaciones de referencia para ver con qué interfaz se sienten más cómodos y relajados, la opción más votada fue Dreamfora.

Figura 37

Ejemplo de referencias de aplicaciones

Aplicaciones



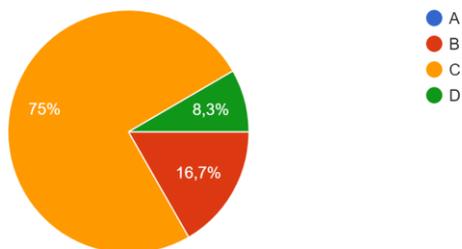
Fuente: elaboración propia

Figura 38

Matriz de hipótesis

¿Cuál interfaz te relaja más?

12 respuestas



Fuente: elaboración propia

Nota: Resultado de la elección por parte del usuario sobre la interfaz que le relaja más y en este caso es Dreamfora.

3.7.1.2 Evidencias (Percepción del usuario). El usuario fue muy receptivo con las propuestas planteadas en la encuesta, además, fue evidente que es un producto que es de su interés ya que fue propositivo con diferentes comentarios que aportan en el desarrollo de la aplicación.

Figura 39*Sugerencias de los usuarios para el producto*

Si tienes alguna sugerencia, escríbela aquí

7 respuestas

Más redondas las cajas y botones
Que tenga una mascota así bien tiernita
.
no
Libre elección de colores secundarios
n/a

Fuente: elaboración propia

Figura 40

Sugerencias de los usuarios para la interfaz

Si tienes alguna sugerencia, escríbela aquí

8 respuestas

no

Sólo variedad de estilos sin género está bien, y pues animales me parece bien porque uno siempre tiene a preferir los animalitos antes que los objetos, y los personajes humanos no los recomiendo porque a mi siempre se me dificulta encontrar avatares con los que me identifique

mi preferencias es que tenga genero(recordar que el genero puede hacer mas eficiente que las persona se sientan identificadas) si por cuestiones de ideologicas , seria preferible poner objetos si no se quiere poner genero

Tener dos mascotas una femenina y otra masculina y que la persona pueda elegir

.

No por el momento

n/a

Fuente: elaboración propia

Finalmente, es importante resaltar que este grupo no se pone de acuerdo con el diseño de personajes, una gran diferenciación, sin embargo, esto es más estético que funcional, por esta razón se va a realizar otro testeo explicando a profundidad las opciones.

3.7.2 Segundo testeo

3.7.2.1 Evidencias (Revisión Prototipo baja fidelidad).

Este segundo testeo es importante ya que el usuario nos daba su percepción acerca de la interfaz y si es fácil o no navegar por esta. Adicional, se les mostró las propuestas de diseño de los personajes y los diferentes temas que van a encontrar en la aplicación. Para lograr todo lo anteriormente mencionado, se hizo una reunión individual con 5 estudiantes de la carrera de Diseño Digital y Multimedia, se les compartió el enlace para que cada uno de ellos navegara por el prototipo y a medida que fueran entrando a las secciones explorarán y dieran su opinión.

- **Entrevista #1 Karen Natalia Alba Vaca**

Con esta compañera la ventaja que se tenía era que ya ha venido conociendo y participando en el proyecto mediante las encuestas tanto para definir el producto y su interfaz. Por lo anterior, a medida que fue explorando el prototipo no tuvo ninguna complicación en navegar en este, se le fue explicando la funcionalidad de cada sección, sobre todo en “Organízate” ya que este apartado, no sólo en este testeo, fue un poco difícil para ella entender cómo utilizar las metodologías y el funcionamiento de las listas de tareas, permitiendo identificar que es necesario realizar un tutorial detallando cada sección y lo que el usuario puede encontrar en esta.

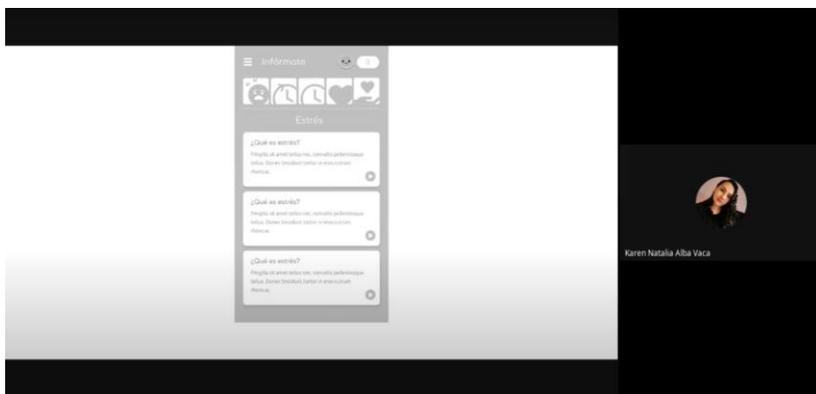
Por otro lado, al seguir navegando en el prototipo fue

descubriendo las demás secciones con sus correspondientes funcionalidades y se le explicó cuáles características van incluidas cuando se compra la versión pro de esta aplicación.

Figura 41

Video Testeo Karen Natalia Alba Vaca

[Ver Anexo F](#)



Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor entendimiento sobre los comentarios que hizo esta usuaria dirigirse al Anexo F

- **Entrevista #2 Nicolás Sierra Casallas**

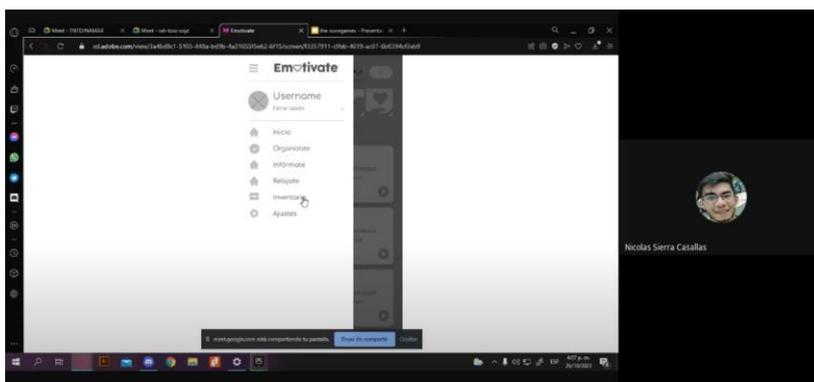
Igual que en la anterior entrevista, este compañero ya tenía conocimiento de este proyecto y ha participado en las diferentes encuestas que se ha realizado. A medida que fue

descubriendo la interfaz fue dando su percepciones y opiniones sobre cada sección y comenta que le hace falta los colores para poder identificar mejor algunos elementos de la interfaz. Por otro lado, es evidente que no se pierde al navegar en el prototipo y encuentra la sección del perfil de usuario fácilmente.

Figura 42

Video Testeo Nicolas Sierra

[Ver Anexo G](#)



Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor entendimiento sobre los comentarios que hizo este usuario dirigirse al Anexo G

● Entrevista #3 Carol Stephanie Galindo Romero

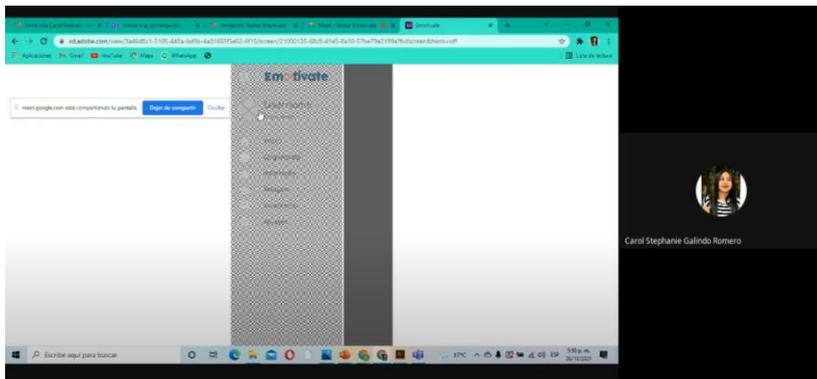
En este caso con el testeo a esta compañera le falló el menú hamburguesa, pero se logró identificar que probablemente el

error es debido al navegador que se utilizó en ese momento o le hacía falta alguna actualización de su computadora. Sin embargo, a medida que fue explorando el prototipo resaltaba que es fácil de navegar por este, insiste que es adecuado y pertinente la organización en el menú ya que incluye todas las secciones de la aplicación y no hay ninguna posibilidad de perderse.

Figura 43

Video Testeo Carol Galindo

[Ver Anexo H](#)



Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor entendimiento sobre los comentarios que hizo esta usuaria dirigirse al Anexo H

- **Entrevista #4 Felipe Orjuela**

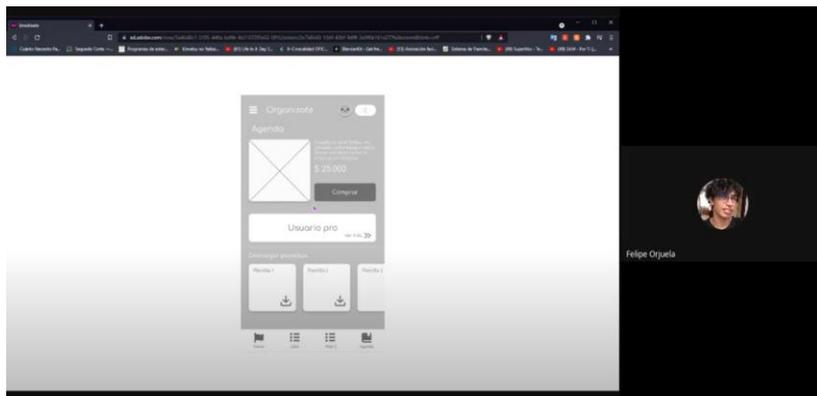
Para este compañero era la primera vez que escuchaba de

nuestro proyecto y era necesario explicarle un poco sobre este. Al principio, al navegar por la interfaz, se le complicó un poco entrar y descubrir cada sección, pero, a medida que fue avanzando se acostumbró a la interfaz de manera rápida permitiendo que conociera y se animara a preguntar cuales era las actividades que se podrían realizar si usara la aplicación. Lo anterior permitió entender que es necesario y de carácter obligatorio realizar un tutorial detallado recorriendo la aplicación y evidenciando las funcionalidades de cada sección.

Figura 44

Video Testeo Felipe Orjuela

Ver [Anexo I](#)



Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor entendimiento sobre los comentarios que hizo este usuario dirigirse al Anexo I

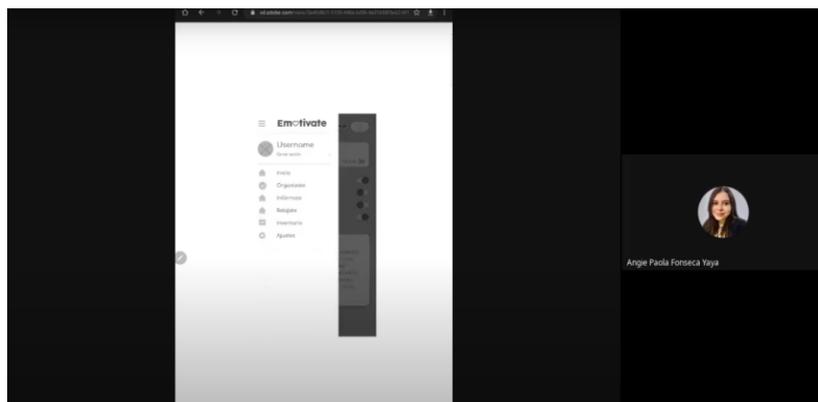
- **Entrevista #5 Juan Pedraza**

Los comentarios de estos compañeros fueron importantes ya que permitió identificar qué es lo que le gusta en particular sobre la aplicación y si es funcional cada sección. hizo comentarios sobre que es necesario explicar con claridad la sección de organízate, puede ser un poco confuso, le sería interesante con la moneda hacer una animación, si tiene 0 monedas la carita está triste y si tiene 10 o más la carita se pone feliz, le es importante saber cómo va hacer la agenda y la navegación y su interfaz funciona, le es interesante.

Figura 45

Video Testeo Juan Pedraza

[Ver Anexo J](#)



Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor entendimiento sobre los comentarios que hizo este usuario dirigirse al Anexo J

3.7.2.2 Evidencias (Percepción del usuario).

- **Observaciones Karen Natalia Alba Vaca**

Después de la actividad se le hicieron varias preguntas para identificar si funcionaba o no la interfaz y la navegación de la aplicación. Las preguntas fueron:

1. ¿En dónde buscaría el perfil?

Le cuesta encontrarlo, pero tiene una idea (Lo dificulta los botones que no funcionan, sin embargo, dice que ya cuando se tenga la versión final le sería más fácil identificar esto)

2. ¿Qué sugerencias tiene?

Piensa que está bien, es intuitivo, pero al ser un prototipo de baja no todos los botones funcionan (Se arregla en el prototipo de Alta)

3. ¿Esta aplicación disminuiría sus niveles de estrés?

No es fanática de usar este tipo de aplicaciones, pero está abierta al uso

4. ¿Aplicaría las actividades de relajación?

Siente que las actividades no las haría, no hace pausas (Una estrategia es después de cierto tiempo del desarrollo de las actividades hacer una ventana emergente que "Obligüe" al usuario hacer pausas y al darle clic en aceptar lo direcciona a la sección de actividades)

5. En cuanto a la organización ¿se entiende? ¿se pierde fácil?

Cree que no, todo está bien hecho.

6. de 1 a 5 ¿Se entiende la interfaz?

4, hacen falta colores, pero entiende que es un prototipo de baja.

7. ¿Qué sección le llama la atención?

Infórmate y organízate

8. ¿La mascota haría una diferencia en la app?

Haría una diferencia grande, la mascota guía en la aplicación y motiva para cumplir las metas.

• **Observaciones Nicolás Sierra Casallas**

A medida que fue explorando el prototipo fue comentando sus percepciones y en la gran mayoría fueron muy positivas, además daba recomendaciones de cómo mejorar algunas características de la aplicación. De igual forma se le hicieron las siguientes preguntas:

1. ¿En dónde se ubica el perfil de usuario?

Le da clic en la foto o pondría en la parte de abajo un botón indicando el perfil de usuario.

2. ¿Fue fácil de navegar?

Al tener título y nombres no se pierde (insiste en colores)

3. Si usara la aplicación ¿Disminuiría su estrés ¿le gustaría usar esta app?

Opina que se podría explicar cómo funciona la matriz, en particular él no la usaría, pero conoce a personas que les interesaría.

4. ¿El personaje haría una diferencia?

Quiere interacción con el personaje, comenta que no es cuestión de extrañarlo es tener interacción con mensajes de

"Te extraño o recuerda hacer esta tarea" Propone una sección de habla con tu personaje.

5. De 1 a 5 ¿Qué tan satisfecho estás con el entendimiento de la interfaz?

Responde 4.

6. ¿Secciones de interés?

Organízate, relájate

7. ¿Conoce aplicaciones similares a Emotivate?

No conoce otras aplicaciones similares a las que se está haciendo.

Como opiniones finales propone poner un calendario u horario en el perfil de usuario, le es importante llevar y ver el progreso que tiene.

- **Observaciones Carol Stephanie Galindo Romero**

Durante todo el testeo muestra que está interesada en la aplicación, siempre resalta lo positivo y se le hace las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la sección que más le gustó?

La sección de Organízate, la distribución es adecuada, resalta la importancia de la agenda.

2. ¿El personaje motiva?

El personaje es muy importante, hace que este servicio sea personalizado, representa al usuario.

3. De 1 a 5 ¿Qué tan satisfecho estás con el entendimiento de la interfaz?

Esta nota se vio afectada por el fallo del computador de la

compañera. Sin embargo, la nota fue 4.

4. ¿Utilizaría la app?

Si utilizaría la app, le motivaría las plantillas de la libreta.

5. ¿Qué partes le interesó más?

Clasificar las tareas, que la aplicación de prioridades.

- **Observaciones Felipe Orjuela**

Este compañero está muy a la expectativa de la versión final de la aplicación y no encuentra ningún problema a la hora de navegar por la interfaz, resalta que no está muy saturada y se aprovecha el espacio. De igual forma se le realizaron las siguientes preguntas:

1. ¿El personaje es funcional?

Depende de la personalidad, si es necesario que al inicio seleccione su personaje.

2. ¿Se sentiría relajado?

Motivan a la auto reflexión, ser más consciente, le reduciría el estrés.

3. ¿Cuál sección utilizaría más?

Sección de organízate, sobre todo pequeñas tareas, le es importante leer la sección de infórmate, la sección de relájate.

4. De 1 a 5 ¿Qué tan satisfecho estás con el entendimiento de la interfaz?

Le gusta, está bastante satisfecho, está a la expectativa del producto final.

- **Observaciones Felipe Orjuela**

A medida que se fue realizando el testeo este compañero se interesó en la aplicación y constantemente hacía preguntas para entender a profundidad cómo funciona la aplicación y que actividades puede realizar. De igual forma se le hicieron las siguientes preguntas:

1. ¿Se sintió perdido en algún momento?

En el menú principal está todo claro, es intuitivo. Toda la aplicación está bien estructurada.

2. ¿Cómo se accede al perfil?

Si pudo, lo hizo muy rápido.

3. De 1 a 5 ¿Qué tan satisfecho estás con el entendimiento de la interfaz?

Su puntuación fue 4

4. ¿Conoce otras aplicaciones similares de interfaz?

No, curiosamente anota todo en la libreta.

5. ¿Cuál es la sección de mayor interés?

Organízate: Manejar la matriz para ponerle orden a su vida

6. ¿Cuál es la sección de mayor interés?

Relájate, no le gusta que lo obliguen hacer cosas, quiere elegir sus actividades

7. ¿Usaría esta aplicación?

No está seguro, al utilizar su agenda siente que es suficiente.

8. ¿Si se quita el compañero haría una diferencia? ¿Le haría falta?

Si le haría falta, tener ese pequeño apoyo, haría un cambio drástico.

9. ¿El nombre del proyecto conecta con la aplicación?

Si le gusta, sobre todo el icono

10. ¿Le ayudaría a disminuir los niveles de estrés con la aplicación?

No sabe, tal vez al organizarse, sabiendo cuales cosas son importantes y cómo organizar podría ayudarlo.

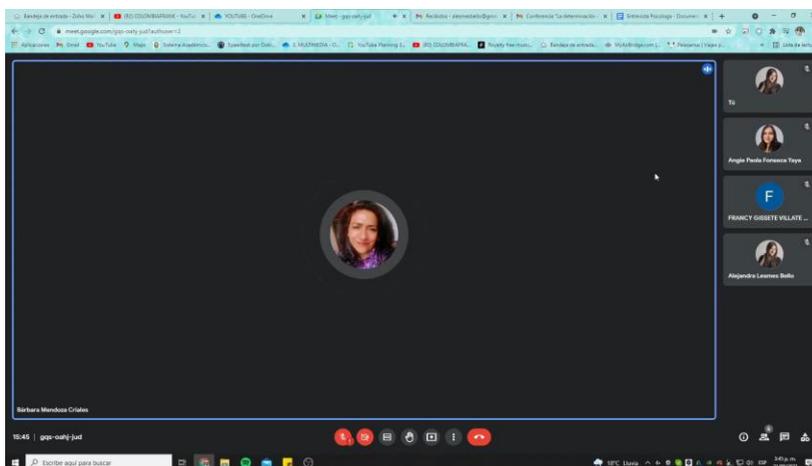
En resumen, todos los comentarios fueron muy positivos, siempre con la intención de mejorar aún más la aplicación y así ayudar a las personas a reducir sus niveles de estrés.

3.7.3 Primer Testeo adicional

3.7.3.1 Entrevistas con expertos. Además de los testeos mencionados anteriormente, para poder definir el contenido de las diferentes secciones que va a tener la aplicación y, de igual forma, poder conectarse emocionalmente con el usuario, fue necesario acudir a 2 expertas en psicología y en psicopedagogía.

Figura 46

Video Entrevista Experta Psicopedagoga Barbara Mendoza
[Ver Anexo E](#)



Fuente: elaboración propia

Nota: Para mayor entendimiento sobre los comentarios que hizo este usuario dirigirse al Anexo J

Con ellas se logró aclarar diferentes dudas sobre metodología, conocer si en la universidad los estudiantes buscan ayuda para la problemática de estrés y cuáles han sido los resultados. En esta actividad se les hizo preguntas muy concretas para indagar acerca de las suposiciones que se tenían sobre la disminución del estrés y un manejo adecuado del tiempo.

3.7.3.2 Evidencias (Percepción del experto). Fue muy enriquecedor para el proyecto hablar con estas expertas y motivador

ya que mostraron un gran interés en el proyecto, sobre todo en los descubrimientos arrojados en las encuestas. Esperan ver el producto final y de ser posible poderlo usar para ayudar a más estudiantes de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. (Ver Anexo E _ Entrevista)

3.7.4 Segundo Testeo adicional

3.7.4.1 Encuesta Propuestas Personajes. Para poder continuar y desarrollar el prototipo fue necesario realizar una encuesta adicional detallando las propuestas de diseño de los personajes. Se les planteó 3 posibles personajes animales, de los cuales se encuentran el elefante, el tigre y el oso, a cada uno de estos se les explicó su personalidad, 3 posibles opciones y 1 diseño.

Figura 47*Ejemplo de posibles personajes (Animal Elefante)*

De acuerdo con lo anterior ¿Con cuál de las siguientes imágenes sería el más adecuado para representar este personaje?

Opción 1



Opción 2



Opción 3



Ninguno de los Anteriores

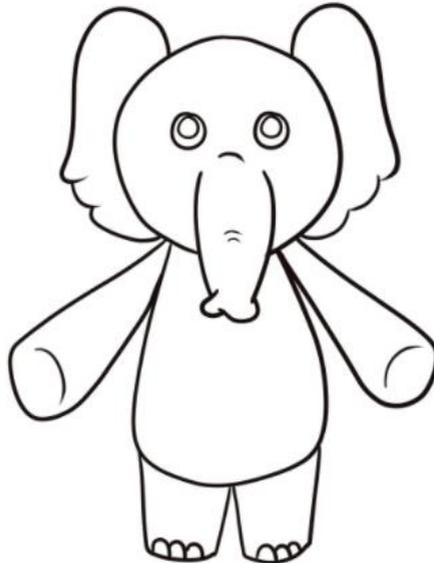
Otra...

Fuente: elaboración propia

Nota: En esta imagen se observa las propuestas de referencias para la selección del personaje.

Figura 48*Primer Boceto Personaje (Animal Elefante)*

A Continuación te vamos a mostrar un boceto de este personaje ¿Te parece adecuado para la aplicación? *



- Sí
- No
- Otra...

Fuente: elaboración propia

Nota: En esta imagen se observa el boceto que se propone como personaje elefante.

Figura 49*Ejemplo de posibles personajes (Animal Tigre)*

De Acuerdo con lo anterior ¿Con cuál de las siguientes imágenes sería el más adecuado para representar este personaje? *

Opción 1



Opción 2



Opción 3



Ninguno de los Anteriores

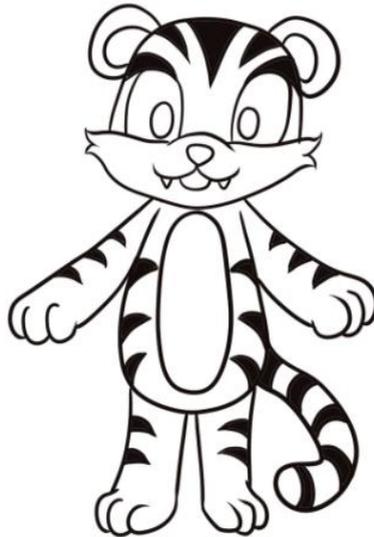
Otra...

Fuente: elaboración propia

Nota: En esta imagen se observa las propuestas de referencias para la selección del personaje.

Figura 50*Primer Boceto Personaje (Animal Tigre)*

A Continuación te vamos a mostrar un boceto de este personaje ¿Te parece adecuado para la aplicación? *



- Sí
- No
- Otra...

Fuente: elaboración propia

Nota: En esta imagen se observa el boceto que se propone como personaje Tigre.

Figura 51*Ejemplo de posibles personajes (Animal Oso)*

De Acuerdo con lo anterior ¿Con cuál de las siguientes imágenes sería el más adecuado para representar este personaje? *

Opción 1



Opción 2



Opción 3



Ninguno de los Anteriores

Otra...

Fuente: elaboración propia

Nota: En esta imagen se observa las referencias para la selección del personaje.

Figura 52*Primer Boceto Personaje (Animal Oso)*

...

A Continuación te vamos a mostrar un boceto de este personaje ¿Te parece adecuado para la aplicación? *



Fuente: elaboración propia

Nota: En esta imagen se observa el boceto que se propone como personaje oso.

3.7.4.2 Evidencias (Percepción del experto). En general al

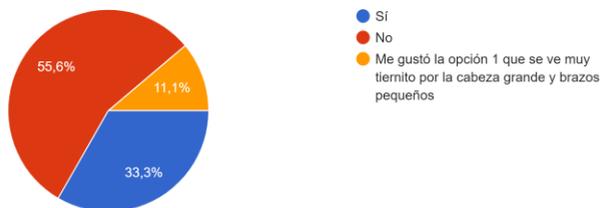
ser bocetos a los usuarios no les gustó tanto los personajes planteados, sin embargo, hacen recomendaciones que se están teniendo en cuenta ya que, de acuerdo a los anteriores testeos, el personaje es lo más importante para conectar con el usuario y sienta que este pueda ser una compañía y/o apoyo a la hora de usar la aplicación y realizar los trabajos propuestos.

Figura 53

Gráfica Resultado Boceto Personaje (Animal Elefante)

A Continuación te vamos a mostrar un boceto de este personaje ¿Te parece adecuado para la aplicación?

9 respuestas



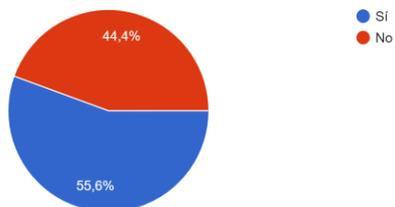
Fuente: elaboración propia

Nota: En esta gráfica se observa que la gran mayoría de los usuarios no está de acuerdo con el boceto del personaje del elefante. Esto permitió hacer arreglos y para el prototipo de alta fidelidad hacer los cambios correspondientes.

Figura 54**Gráfica Resultado Boceto Personaje (Animal Tigre)**

A Continuación te vamos a mostrar un boceto de este personaje ¿Te parece adecuado para la aplicación?

9 respuestas



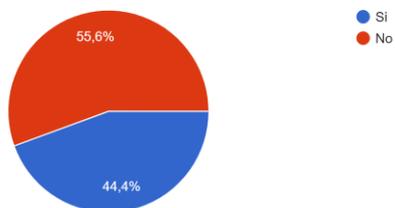
Fuente: elaboración propia

Nota: En esta gráfica se observa que la gran mayoría de los usuarios está de acuerdo con el boceto del personaje del tigre, sin embargo, es necesario mejorar a este personaje.

Figura 55**Gráfica Resultado Boceto Personaje (Animal Oso)**

A Continuación te vamos a mostrar un boceto de este personaje ¿Te parece adecuado para la aplicación?

9 respuestas



Fuente: elaboración propia

Nota: En esta gráfica se observa que la gran mayoría de los usuarios no está de acuerdo con el boceto del personaje oso. Con este resultado permitió entender más a los usuarios y hacer el correspondiente cambio.

3.8 Prestaciones del producto

Finalmente se establece como producto una aplicación que permite prevenir, contener y mitigar los altos niveles de estrés en estudiantes universitarios. A través de la motivación, estrategias de manejo del tiempo y actividades de relajación, el estudiante podrá llevar un estilo de vida más saludable, en especial, en los últimos semestres de su etapa universitaria. A continuación, se detallan los aspectos morfológicos, técnico-funcionales y de usabilidad de Emotivate.

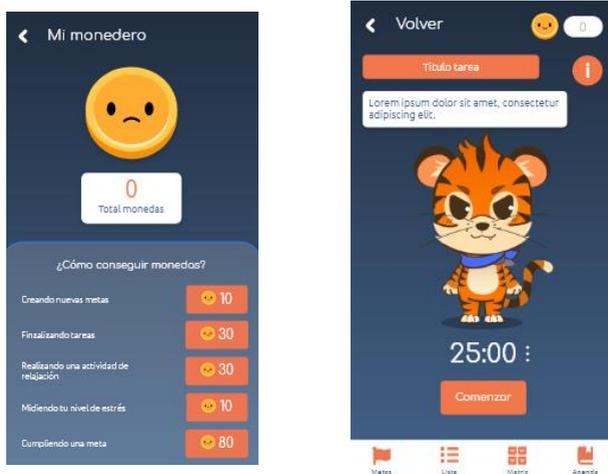
3.8.1 Aspectos morfológicos

En cuanto al diseño morfológico de la aplicación se iniciará con un plano blanco o azul oscuro (#212E3F) con degradado hacia azul claro (#44648B) según la paleta de color configurada, su tamaño será de 360x640px que variarán respecto al tamaño de la pantalla del dispositivo y tendrá una textura plana; las formas de los botones de texto serán rectángulos con bordes redondeados y su tamaño variará entre 49x39px, 66x19px, 90x39px y 195x39px dependiendo del botón y la sección a la que pertenezca, además serán de color anaranjado

(#FA4444) o blanco cuando se encuentren dos opciones independientemente del color del plano de fondo, por otro lado los botones de interacción serán redondos y tendrán el mismo color anaranjado (#FA4444).

Figura 56

Ejemplo de interfaz



Fuente: Elaboración propia

Sus iconos representativos serán de color blanco, además todos serán de 40x40px. El botón del menú hamburguesa constará de tres rectángulos de 40px x 8.57px con bordes redondeados de 5px de color blanco distribuidos verticalmente en un espacio de 40x40px, dentro del menú hamburguesa se encontrarán los iconos de diferentes secciones de la aplicación, estos botones serán de color blanco y su tamaño será de 20x20px, además todos tendrán bordes

redondeados al igual que los botones de texto. Los cuadros de texto de las diferentes secciones serán de color gris claro (#E9E9E9) y tendrán un tamaño de 300x386px con bordes redondeados de 8px. Los personajes que acompañarán al usuario serán de morfología animal, tendrán colores planos, sin sombras ni bordes y su tamaño será de 266x266px en la pantalla principal de la aplicación mientras que en la tienda y el inventario será de 96 x 96 px.

Figura 57

Paleta de colores



Fuente: Elaboración propia

Para la identidad visual de la marca se establece un Imagotipo compuesto por el isotipo y el logotipo. Para el isotipo se manejan los conceptos del tiempo y motivación por ello se usa un color cálido; para el logotipo se expresa el nombre de la marca combinándolo con el concepto emocional, las letras usan un color frío para contrastar con el color cálido de la emoción.

Figura 58

Imagotipo de Emotivate



Fuente: Elaboración propia

Figura 59

Logotipo de Emotivate



Fuente: Elaboración propia

En las versiones sobre fondo oscuro, se manejará como fondo principal el color #212e3f, pero aplica de igual forma sobre un fondo de color negro, en esta versión el isotipo se mantendrá del mismo color anaranjado mientras que el color de las letras cambiará a blanco para evitar problemas de lectura. Idealmente no usar en fondos de un color diferente al de la paleta de colores ya planteada, pero se permite usar una versión totalmente blanca.

Figura 60

Variante del Imagotipo de Emotivate



Fuente: Elaboración propia

Se establece una rejilla basada en el tamaño de la e del logotipo, de esta forma se distribuyen los elementos de forma proporcionada y se establece un rango de seguridad.

Figura 61*Rejilla del Imagotipo de Emotivate**Fuente: Elaboración propia*

A continuación, se muestra el imagotipo en sus diferentes tamaños:

Figura 62*Tamaños del Imagotipo de Emotivate**Fuente: Elaboración propia*

Para la Tipografía se establecen dos principales: Comfortaa

para los títulos por su forma redondeada acorde a los criterios de diseño establecidos; Ubuntu para los bloques de textos, para facilitar la lectura. La combinación de estas dos tipografías tiene la finalidad de no generar una distracción en la interfaz de la aplicación, pero al mismo tiempo dando un toque sutil de amabilidad por los bordes redondeados de los títulos.

Figura 63

Tipografía de Emotivate

Aa Comforta

Aa Ubuntu

Títulos

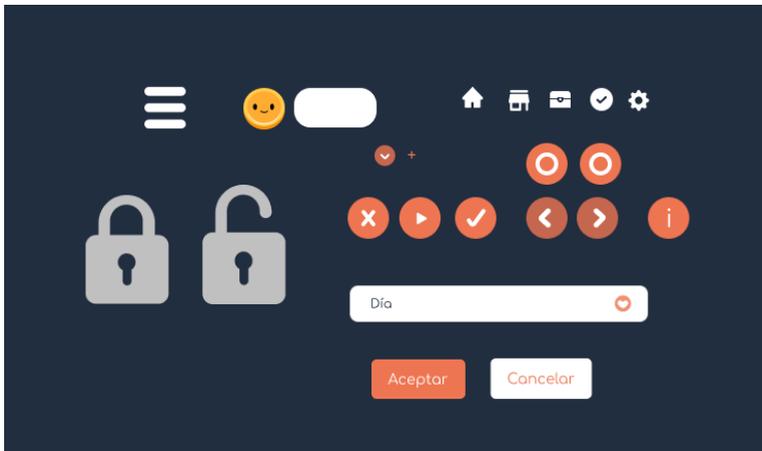
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Phasellus vel erat vitae nisi sodales luctus ac ut elit. Vivamus tristique, lorem quis sodales bibendum, augue sem tempus turpis, non dignissim magna quam eget arcu.

Fuente: Elaboración propia

En la iconografía, se mantienen las formas redondeadas para mantener la línea gráfica ya mencionada con anterioridad.

Figura 64

Tipografía de Emotivate



Fuente: Elaboración propia

3.8.2 Aspectos técnico-funcionales

Para tener acceso a la aplicación de Emotivate es necesario que el usuario tenga un dispositivo móvil con su cuenta de Google habilitada y pueda acceder sin problema a la Play Store. Es importante aclarar que esta aplicación es gratuita, pero con compras internas en esta. Seguido de esto es necesario verificar lo siguiente:

Requisitos mínimos del dispositivo:

- RAM (GB): 2GB
- Memoria Interna (GB): 8GB
- Versión de Android: Preferiblemente con Android 6
- Conexión: Wi-Fi y 4G (Servicio de datos opcional)

Después de verificar estas recomendaciones se podrá descargar la aplicación e instalarla. El usuario tendrá que otorgar el permiso a la app de almacenar datos en el dispositivo, además de aceptar los términos y condiciones sobre el tratamiento de datos que va almacenar la app. Después podrá ingresar, registrarse, ya que con esto se guardará el progreso del usuario, y así iniciar el recorrido por la interfaz de la aplicación y de las diferentes funcionalidades que se puede acceder. Finalizado el recorrido guiado se le notificará al usuario, mediante una ventana emergente, que es posible acceder a más características de la aplicación si se hace un pago anual de \$13.000 COP.

- Si el usuario hace la compra:
 - Tendrá el derecho de adquirir la agenda en la que puede llevar todo su progreso de forma manual, siendo esta un complemento a la aplicación. Esta agenda tendrá actividades extras para mejorar la experiencia y los resultados del usuario.
 - En la aplicación se le desbloqueará otras funciones extra que complementan la agenda, esta tendrá un instructivo de uso a este elemento extra, además de acceder a mejoras en las funciones ya

preestablecidas.

- El uso adecuado de la agenda ya dependerá del usuario y se le informará que el envío de la agenda tendrá un costo adicional.
- Antes de hacer la compra el cliente deberá aceptar unos términos y condiciones en donde se le especifica lo que incluye las funcionalidades extras de la app y aclarando en qué casos se podrá hacer la devolución del dinero pasado el tiempo de prueba. De igual forma se le ratifica el tratamiento de los datos que haya ingresado.
- El usuario tendrá una prueba de 7 días gratis después de la compra. Durante este tiempo se podrá hacer la devolución del dinero si al cliente no le es de su agrado las funcionalidades de la versión “Premium”
- Si el usuario NO hace la compra:
 - Se mantendrán las funciones básicas de la aplicación, adicional el usuario siempre tendrá la posibilidad de adquirir la versión “Premium”.

Es importante aclarar que a medida que se encuentren errores de funcionamiento en la aplicación se mandarán actualizaciones para corregirlas y mejorar la experiencia al usuario.

3.8.3 Aspectos de usabilidad

En los aspectos de usabilidad, Emotive busca cumplir con la mayoría de principios heurísticos de Jakob Nielsen. El primer aspecto es la visibilidad del estado de sistema, el usuario siempre debe saber en donde se encuentra dentro de la aplicación, esto se logrará por medio de títulos y logotipos fácilmente reconocibles en cada una de las secciones a las que puedan acceder, además se presentarán pantallas de carga entre secciones cuando la aplicación lo necesite, en la tienda se pedirá una confirmación de compra para los personajes y accesorios al igual que en el inventario al momento de cambiar de personaje, en la sección de tareas se mostrarán las tareas pendientes y se pedirá una confirmación para agregar y borrar tareas. Para cumplir el principio de conexión entre el sistema y el mundo real la aplicación estará en español y tendrá un lenguaje más informal y amigable con el que el usuario pueda sentirse cómodo. Para el uso y control del usuario se incluirá un botón de deshacer en el inventario sí el usuario desea volver a poner el personaje que tenía anteriormente antes de salir del inventario.

La aplicación debe tener consistencia y estándares por lo que todas las pantallas tendrán un diseño base similar pero que a su vez permita reconocer fácilmente la pantalla en la que se encuentra, además la iconografía se mantendrá igual en cada pantalla para mantener un diseño estándar, por otro lado, debe funcionar correctamente en dispositivos con Android 7 o superior. Es importante prevenir errores posibles que puedan cometer los usuarios, para esto

se mostrará un tutorial al inicio de la aplicación que se podrá encontrar en el menú cada vez que el usuario tenga alguna duda sobre la usabilidad, además siempre se pedirá una confirmación al momento de comprar personajes, cambiar de personaje, añadir o borrar tareas y detener el temporizador Pomodoro. Así mismo debe ser fácil para el usuario reconocer las funciones y secciones a las que puede acceder por medio de los botones y pantallas de funciones, de forma que sean intuitivos y mantengan un diseño estándar como se mencionó anteriormente.

Debe ser una aplicación de uso eficiente y flexibilidad para permitir que su uso sea de fácil manejo para los nuevos usuarios, por este motivo también se mantendrá un diseño minimalista donde las acciones estén a la vista y las pantallas tendrán pocos elementos para no distraer al usuario. Para la ayuda, diagnóstico y recuperación de errores si el sistema de la aplicación (prototipo) presenta algún error debe informarle al usuario y ayudarlo a resolver el error.

4. Conclusiones

4.1 Conclusiones

Para concluir, los altos niveles de estrés afectan, en mayor medida, a los estudiantes de los últimos semestres, sin embargo, este grupo está abierto a recibir ayuda para controlarlo y así poder culminar su etapa universitaria de manera satisfactoria. Según la opinión de los usuarios que participaron en los testeos, la ayuda que ofrece Emotivate es asertiva y brinda una solución a esta problemática ya que expresaron que usarían la aplicación o la recomendarían a quienes manejan altos niveles de estrés, adicional involucra diferentes metodologías de organización y actividades de relajación, todo esto con orientación de psicólogas y psicopedagogas.

Adicionalmente, mediante la ayuda del público objetivo fue posible desarrollar un producto que reúna las necesidades expuestas por este grupo, se tuvo en cuenta sus comentarios y opiniones y a partir de esto hacer que este se vincule sobre todo al medio digital y como un adicional incluir un producto físico para que el usuario tenga siempre el control de su proceso, genere empatía con este producto y motivar a un ejercicio de autorreflexión que permita reducir el estrés.

Para finalizar, el estrés siempre está presente en cualquier etapa de la vida, siendo este el mayor causante de enfermedades tanto físicas como mentales, sin embargo, existen diferentes maneras de reducir los niveles y Emotivate quiere ser la ayuda y solución de las personas que estén dispuestas a mejorar su calidad de vida o

requieran un cambio y ser un profesional mental y físicamente saludable.

4.2 Estrategia de mercado

Al ser un producto que se centra en producción multimedia, salud humana y educación superior se encuentran oportunidades tales como crear alianzas comerciales con la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, brindar un producto de un pago anual y conectar con el usuario de forma emocional. Esto se va a lograr mediante una estrategia marketing para lograr mayor reconocimiento por medio de redes sociales y páginas web de la aplicación Emotivate, además es pertinente el comercializar el producto mediante un canal directo con los usuarios que permita mayor retroalimentación y mejoramiento de la aplicación. Para lograr esto se buscará financiación interna y externa que permita a los usuarios acceder al producto de manera económica para que así logren disfrutar de los servicios y productos que brinda la aplicación. Y para que las instituciones educativas puedan probar el producto y así comprar las licencias para permitir que sus estudiantes tengan una herramienta de apoyo adicional para el cumplimiento de sus actividades académicas. Para el mantenimiento de esta aplicación se buscan recursos claves de financiación como el crowdfunding y convocatorias del ministerio de las TICs, además del pago anual y la compra de licencias.

4.2.1 Segmentos de cliente

Según el comportamiento y demografía del público objetivo y la población de estudio, se decidió de esta forma dos segmentos de clientes: Estudiantes universitarios e Instituciones de educación superior.

El primer segmento de cliente, los estudiantes universitarios, podrán acceder al producto de forma gratuita con publicidad y acceso limitado a todas las funciones, pero para tener acceso completo a la aplicación sería un pago anual, adicional se planea realizar material análogo complementario para la venta de agendas. Se puede acceder a esta agenda a través de la primera vez que se suscriban al plan anual y también como venta adicional.

El segundo segmento de cliente, Las instituciones de educación superior se planea que puedan acceder a la aplicación a través de una suscripción anual específica para ellas, esta permitirá el libre acceso a todas las funciones del producto a todos los estudiantes pertenecientes a la institución.

4.2.2 Propuesta de valor

Para este producto se propone, en primera instancia, siendo el más importante, conectar emocionalmente con el usuario, esto se va a lograr mediante la implementación de diversos personajes con diferentes personalidades que alienten al estudiante a desarrollar las actividades que se planteó en un principio, además de incluir recordatorios y actividades que disminuyan el estrés y haga más

ameno el desarrollo de la actividad.

Por otro lado, se hará uso de una libreta, está permitirá que el usuario pueda llevar un manejo y registro de sus actividades de manera autónoma, haciéndolo sentir que tiene el control en su proceso y por ende ver el progreso que lleva a medida que hace uso tanto de la aplicación como de la libreta.

Para las instituciones de educación superior, con la aplicación se propone una ayuda digital complementaria para el área de bienestar universitario a través de un apoyo a los procesos llevados en el área de psicología y psicopedagogía, permitiendo mejorar tanto la salud mental como el rendimiento académico de los estudiantes.

4.2.3 Canales

En primera instancia se va a comercializar este producto mediante un canal directo con los usuarios, entre estos encontramos las redes sociales de la empresa, adicional de las redes de cada una de las desarrolladoras de la aplicación. De igual forma, se manejará una página web y con ayuda de la universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, a través los comunicados a la comunidad universitaria, se logrará mayor reconocimiento de este producto. En estos canales se informará acerca del uso de la aplicación, su contenido, productos adicionales, e información adicional sobre los elementos y apartados que se podrán adquirir al comprar la licencia total de esta aplicación. Al ser esto un canal directo, nos permitirá tener mayor control de los usuarios, además de recibir comentarios y

sugerencias para mejorar e implementar en el producto. Sin embargo, para lograr aún más reconocimiento y distribución, se considera pertinente un canal indirecto, como lo es la Google Store, esto nos permitirá llegar a más usuarios externos.

4.2.4 Relaciones con los clientes

Se considera pertinente 3 tipos de relaciones con los clientes, esto permitirá mayor participación por parte del usuario en la retroalimentación del producto. Estos 3 tipos de relaciones son:

- **Autoservicio:** En este tipo de relación Emotivate proporcionará toda la información necesaria para el uso de la aplicación y de los elementos que incluya este producto. Esto es con el fin que el usuario no se condicione a un único uso, sino que sienta que tiene el control de utilizar como quiera la aplicación.
- **Creación Colectiva:** Se es consciente que la aplicación puede fallar en cualquier momento y el usuario necesite una forma de comunicarse con las desarrolladoras de la aplicación. Esta relación permitirá que los clientes puedan obtener ayuda para resolver su inconveniente y así generar una colaboración con los usuarios.
- **Asistencia personal exclusiva:** Al pensar en una suscripción para instituciones educativas es necesario este tipo de relación en donde un representante de Emotivate se va a dedicar específicamente a la institución, para explicar con

claridad el funcionamiento del producto y como se puede implementar con los estudiantes. Así se logrará una relación más íntima y profunda para lograr la fidelización con dicha institución.

4.2.5 Fuentes de ingresos

Para este modelo de negocio es pertinente el ingreso por transacciones derivados de pagos puntuales de clientes, esto con el fin de recibir ganancias periódicamente mediante una cuota anual por la suscripción y uso completo del software; además, el valor de la suscripción variará según el IPC. Por otro lado, al ofrecer este producto a las instituciones educativas el precio dependerá de la cantidad de licencias adquiridas.

Aun así, se busca financiación por medio de crowdfunding, brindando contenido exclusivo, acceso total a la aplicación y acceso anticipado a quienes donen, además de la agenda personalizada que incluye la aplicación. Adicional a esto se buscará y se participará en las convocatorias que surjan del ministerio de las TICs, esto con el fin de obtener una mayor financiación para el sostenimiento de la aplicación. (Ver anexo K)

4.2.6 Actividades clave

Las propuestas de actividades clave para la estrategia de mercado tienen como objetivo la divulgación del producto: Primero a través de

las redes sociales aplicando estrategias de marketing digital para llegar a los usuarios principales que son los estudiantes universitarios; segundo con la presentación del producto a las instituciones de educación superior por medio de pitch

4.2.7 Recursos clave

Como recursos clave para Emotivate son necesarios los recursos intelectuales, humanos y económicos. Los recursos intelectuales permiten el desarrollo de una licencia, pendiente de patente, generando un modelo de negocio sólido y protegiendo la propiedad intelectual de la aplicación. Por otro lado, se necesitan recursos humanos para la creación y mantenimiento de la aplicación, esto se debe a que este tipo de recurso es vital para el desarrollo y producción del producto final. Finalmente se requieren recursos económicos para mantener la aplicación y las licencias de softwares de desarrollo activas para que los creadores actualicen constantemente la aplicación, de esta forma el producto seguirá funcionando adecuadamente y se irán mejorando los errores que presente, además de otras responsabilidades económicas que se tienen que cumplir para mantener el correcto funcionamiento de la aplicación.

4.2.8 Socios clave

Al comenzar este proyecto el socio clave es bienestar universitario de la universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, por medio de la

orientación de los psicólogos y los psicopedagogos, ya que este grupo mostró gran interés y recibimiento para llegar a la mayor cantidad de estudiantes posibles que necesiten o busquen un acompañamiento al momento de sentir agobio al desarrollar sus actividades académicas. A medida que crezca este producto se buscarán otros socios estratégicos como otras instituciones educativas que correspondan a la educación superior y puedan aportar a la investigación y desarrollo para mejorar la aplicación. Adicionalmente se mantendrá al tanto de las convocatorias que realice el ministerio de las TICs o la Secretaría de educación para buscar financiación y dar continuidad a este proyecto para que ayude a miles de estudiantes.

4.2.9 Estructura de costes

Los principales costos en los que incurre el desarrollo de este producto son según el valor y la economía de escala. Esto se debe a que Emotivate considera que las propuestas de valor premium y los servicios personalizados aportan un factor clave a los gastos del mantenimiento de la aplicación. De igual forma al buscar instituciones educativas para vender las licencias al por mayor se generarán precios reducidos según las cantidades que adquirirá la entidad.

Todos estos costos se implementarán para los gastos operativos tales como materia prima, nóminas, equipos y software, patentes, licencias, merchandising, publicidad y capital humano. Ver anexo tabla de inversiones.

4.3 Consideraciones

Para finalizar, se considera importante hacer uso de este producto para atenuar los altos niveles de estrés en estudiantes universitarios y de esta forma encuentren una solución en donde este grupo se sienta cómodo con el proceso de implementación de las metodologías propuestas.

De igual forma, es importante tener en cuenta que existen múltiples metodologías y ayudas para disminuir el estrés, un ejemplo de esto son las diferentes opciones que tiene medio universitario para enfrentar esta problemática y Emotivate pretende vincular a los estudiantes con los diferentes canales en donde se puedan comunicar y solicitar este tipo de apoyos.

Por otro lado, una herramienta digital, como lo es esta aplicación, permite conectar con los usuarios ya que pueden utilizar esta herramienta en cualquier momento, observando el progreso de sus actividades y ser una compañía en los momentos de estrés, por supuesto teniendo en cuenta que el grupo objetivo estaría llevando a cabo un proceso de autorreflexión. De la misma manera, se tiene la posibilidad de vincular una herramienta análoga, en donde se pueda llevar un proceso manual ya que permite que la persona sienta que tiene la libertad de llevar sus actividades de la forma que más le convenga.

Referencias

Álvarez, Delma R; y Lobo, Giovanni P. (2020). Time, use and abuse. [Trabajo de grado. Universidad del Atlántico] Scielo.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000200073>

Alvarado Rodríguez, H.A. (2012). *Manejo efectivo del tiempo*.

Bogotá: Universidad de la Sabana.

https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Direccion_De_Estudiantes/E.A.Manejo_del_tiem po_OK.pdf

Ardisana, H. (2012) La motivación como sustento indispensable del aprendizaje en los estudiantes universitarios. Facultad de Agronomía, Universidad Agraria de La Habana (revisar)

https://www.researchgate.net/publication/280739046_LA_MOTIVACION_COMO_SUSTENTO_INDISPENSABLE_DEL_APRENDIZAJE_EN_LOS_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS

Barraza, A. El inventario SISCO de estrés académico. INED.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>

Busquets, C. 10 reglas heurísticas de Nielsen y cómo aplicarlas. uifrommars. Publicado en Diseño

UX.<https://www.uifrommars.com/10-reglas-heuristicas-como-aplicarlas/>

Constitución Política de Colombia [Const]. Art.52. 7 de julio de 1991 (Colombia)

Delfino, A. (2009). La metodología de uso del tiempo: sus características, limitaciones y potencialidades. Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología, 18, pp-pp.

Dirección de permanencia estudiantil. (2016). *Manejo del tiempo*. Bogotá: Uniagustiniana.

http://eduvirtual.uniagustiniana.edu.co/home/images/Cartilla3_Manejo_del_tiempo.pdf

Durán-Aponte, E. & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), pp. 93-108.

Emerson, M. (2019). Cómo Gestionar Tu Tiempo Para Ser Más Productivo |PRODUCTIVIDAD [Video]. Youtube.

<https://youtu.be/zvUv-vISRT0>

Estrada, M. (1985). Administración del tiempo. Serie: Capacitación Integral.

Focus Me Inc. (2020). FocusMe (2.9.2) [Aplicación móvil]. Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.focusme.android&hl=es_CO&gl=US

Fonseca, Hernández, Lesmes (2021). *Motivate, Proyecto de grado* [Conjunto de datos]. Google forms [Medio de distribución].

<https://forms.gle/VMiNxKFHqoTiVZjn8>

Galindo, N. y Vela, J. (2020). Motivación académica en tiempos de COVID-19, de estudiantes vinculados a la Universidad de Villavicencio a partir de la teoría de Deci y Ryan.

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/32001>

Grasso, L. (2012) Dificultades frecuentes en la elaboración de proyectos de trabajos de investigación y trabajos finales. Revista Tesis Facultad de psicología

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/tesis/article/view/2880>

Guther, B. (2020) El arte de estresarte. Publicación independiente.

ICESI. (2010) El caso de la administración de tiempo en los estudiantes de la universidad ICESI: Una guía a través de una investigación cualitativa. Bienestar universitario.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232010000100010

IONOS. (02 de septiembre de 2020). Gestión del tiempo: ¿cuáles son los mejores métodos?. IONOS startup guide.

<https://www.ionos.es/startupguide/productividad/gestion-del-tiempo/>

Johnstone-Sheets, M. (2010). *Why is movement therapeutic?*. Keynote Address, 44th American Dance Therapy Association

Conference, October 9, 2009, Portland OR, American Journal of Dance Therapy, 32(1). Springer.

Laguado, E., Gómez, M. (2014). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-

83. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&lng=en&tIng=es.

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013. D.O. No. 48.680.

Marin, F. (2011) EFECTOS DE LA DANZA TERAPÉUTICA EN EL CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS ENTRE 25 Y 50 AÑOS. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1.

Universidad de Caldas

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a11.pdf>

Mendoza, L. et cols. (2010) Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *ENE, Revista de Enfermería* 4(3):35-45, dic 2010. <http://enfermeros.org/revista>

Morales, G., del Valle R, C., Soto, Á., Ivanovic, D. (2013). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 40(4), 391-396.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000400010>

Murillo, L. (2020). Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio institucional.

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52715>

Organización Mundial de la Salud (1996). ¿Qué calidad de vida? 17.

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf;jsessionid=6EFF91C60CF3E2F685AF8B6FFFFD29FD?sequence

Pomodoro Timer & To Do List - SuperElement Soft. (2021). Focus To-Do: Técnica Pomodoro (10.8) [Aplicación móvil]. Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.superelement.pomodoro&hl=es_CO&gl=US

Rice, K., Richardson, C. y Clark, D. (2012) Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counselin Psychology*, 59(2), 288-302.

Rodríguez, M. (2020) Técnicas de gestión del tiempo para creadores y creativos. *Domestika*. https://www.domestika.org/es/courses/1412-tecnicas-de-gestion-del-tiempo-para-creadores-y-creativos?gclid=CjwKCAjwyIKJBhBPEiwAu7zIl_9pmHz0pMHS0WVSjUSKdcWXycZjFqgZ2C4TqA9TLks_6GTZX-SnFhoC8x8QAvD_BwE

Sánchez, J. (2013). El efecto del estrés en la salud y el bienestar de

los estudiantes universitarios. [Tesis de doctorado. Universidad de las Palmas de Gran Canaria]

https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16281/1/0694432_0000_0_0000.pdf

Seekrtech. (2021). Forest: Mantente Enfocado (4.38.3) [Aplicación móvil]. Google Play.

https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp&referrer=utm_source%3Dofficialwebsite%26utm_medium%3Dbutton

Torres, M. (2016) Factores que inciden en la motivación de los estudiantes para continuar estudiando comunicación social-periodismo. *Revista Praxis vol. 12*.

<http://dx.doi.org/10.21676/23897856.1839>

Tracy, B. (2013). Administración del tiempo. Grupo Nelson

U. Minuto de Dios. (2019). Técnicas de estudio: Gestión del tiempo. <http://umd.uniminuto.edu/documents/14059088/14689774/TIEMPOV2.pdf/8b8ab365-5a0f-44fc-99d9-55ab68111bb5>

VALLE, A.; GONZÁLEZ, R. y CUEVAS, R. M. (1997). Patrones motivacionales en estudiantes universitarios: características diferenciales. *Revista de Integración Educativa* 15 (1) Pág. 125-146.

Anexos

Anexo A.

Tabla de determinantes y requerimientos

Este documento incluye el análisis de los resultados de la encuesta sobre determinantes y requerimientos del producto. Se tiene en cuenta los comentarios de los encuestados. Se debe ver tal cosa o se encuentra tal otra.

Link: Tabla

Anexo B. Matriz de Hipótesis

Este documento incluye los posibles productos para el proyecto, de los cuales se encuentra una aplicación, un cortometraje o una libreta.

Link: <https://drive.google.com/file/d/1IOeh04laWun-VMuTLIME298MmbKFM2gC/view?usp=sharing>

Anexo C. Documento Entrevista Desestresarte

Este documento incluye la transcripción de la entrevista con la experta Maria Camila Higuera. Se encuentra escrito lo que ella habló de cómo fue su proceso con el proyecto y algunos consejos para ayudar a Emotivate.

Link: Entrevista

Anexo D. Video entrevista psicóloga Francy Gissete Villate Bermúdez

Se hizo la grabación de la entrevista con esta experta en psicología. Esto permitió recurrir a este video las veces que fueron necesarias para definir el contenido de la aplicación.

Link:https://drive.google.com/file/d/1JkTOVgSzTnRw2c7LxPeUJqbCr2GTIq2_/view?usp=sharing

Anexo E. Video entrevista psicopedagoga Barbara Mendoza Criales

De igual forma, se grabó la entrevista con esta experta para consultarlo las veces que sea necesario.

Link:<https://drive.google.com/file/d/1GNGVuvgrz6pocUwLnzAZGSI3jwhp5CoW/view?usp=sharing>

Anexo F. Video Testeo [Karen Natalia Alba Vaca](#)

En el video se muestra cómo esta usuaria navega por el prototipo de baja fidelidad y hace comentarios y sugerencias para implementar en la aplicación.

Link:<https://drive.google.com/file/d/1X1Q3IJT5NvFOKAKsZINmMHHSOccvIMxy/view?usp=sharing>

Anexo G. Video Testeo Nicolás Sierra

En el video se muestra cómo este usuario navega por el prototipo de

baja fidelidad y hace comentarios y sugerencias para implementar en la aplicación.

Link:https://drive.google.com/file/d/1LIW05ADuCB2gNyU7_SoJ-oQGZFUYz3tb/view?usp=sharing

Anexo H. Video Testeo Carol Galindo

En el video se muestra cómo esta usuaria navega por el prototipo de baja fidelidad y hace comentarios y sugerencias para implementar en la aplicación.

Link:https://drive.google.com/file/d/1v1sHPigK-BOy5ic_DngYI8JPjCt6mULI/view?usp=sharing

Anexo I. Video Testeo David Felipe Orjuela

En el video se muestra cómo este usuario navega por el prototipo de baja fidelidad y hace comentarios y sugerencias para implementar en la aplicación.

Link:<https://drive.google.com/file/d/1JIN2SgK0yCd6oKVpfu73vDixY8kpo9xe/view?usp=sharing>

Anexo J. Video Testeo Juan Pedraza

En el video se muestra cómo este usuario navega por el prototipo de baja fidelidad y hace comentarios y sugerencias para implementar en la aplicación.

Link:<https://drive.google.com/file/d/1CfvyIOmiG6bPIBT0REeB8XPI8w6p6pLR/view?usp=sharing>

Anexo K. Emotivate Tabla-inversiones_ (GGDarío, 2016)

En esta tabla se desglosa a profundidad la inversión inicial y los recursos con los que se cuenta para la puesta en marcha del proyecto Emotivate. Se evidencia el estudio y análisis financiero desarrollada durante el apartado de la estrategia de mercado.

Link:<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BPxyWghL-A-vvEvt-qnY-vO1SuCJmLiU/edit?usp=sharing&oid=102649590840006995679&rtf=true&sd=true>